

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ . . . . .	5
К ИЗОБИЛИЮ . . . . .	7
ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ . . . . .	19
ВЫБОР БЛЮД ДЛЯ ОБЕДА, ЗАВТРАКА И УЖИНА . . . . .	24
ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОБЕДА . . . . .	26
СЕРВИРОВКА СТОЛА . . . . .	29
КУХНЯ . . . . .	33
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕСА И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ . . . . .	37
ТАБЛИЦА СОДЕРЖАНИЯ ВИТАМИНОВ В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ . . . . .	38
ТАБЛИЦА СОХРАННОСТИ ВИТАМИНА С ПРИ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ ПРОДУКТОВ . . . . .	38

### ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

#### САЛАТЫ . . . . . 41

Подготовка овощей и фруктов для салатов . . . . . 42

Подготовка мясных и рыбных продуктов для салатов . . . . . 42

Салат со сметаной и яйцом . . . . . 43

Салат с маслом и уксусом . . . . . 43

Салат «здоровье» . . . . . 43

Салат из свежих огурцов в сметане . . . . . 43

Салат из редиски со сметаной . . . . . 44

Салат из свежих помидоров и огурцов . . . . . 44

Салат из свеклы . . . . . 44

Салат картофельный . . . . . 44

Салат из красной капусты . . . . . 45

Салат из белокочанной капусты . . . . . 45

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем . . . . . 45

Салат из квашеной капусты . . . . . 46

Салат «весна» . . . . . 46

Салат из фруктов . . . . . 46

Салат из мяса . . . . . 47

Салат с колбасой или ветчиной . . . . . 47

Салат из дичи . . . . . 47

Салат из зелени с дичью . . . . . 48

Салат из рыбы с помидорами . . . . . 48

Салат из трески с хреном . . . . . 48

Салат из трески с майонезом . . . . . 49

Салат из крабов . . . . . 49

Салат из сельди . . . . . 50

Салат из фасоли . . . . . 50

Винегрет из овощей . . . . . 50

Винегрет из фруктов и овощей . . . . . 51

Винегрет из фаршированного перца с картофелем . . . . . 51

Винегрет с консервированным мясом . . . . . 51

#### ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ . . . . . 52

Бутерброды . . . . . 52

Бутерброды на поджаренном хлебе . . . . . 52

Закрытые бутерброды . . . . . 53

Сыр . . . . . 53

Масло к закускам . . . . . 53

#### РЫБНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ . . . . . 54

Сельдь с гарниром . . . . . 54

Сельдь рубленая . . . . . 54

Сельдь с картофелем и маслом . . . . . 55

Анчоусы или кильки с картофелем . . . . . 55

Лососина, семга, кета, с гарниром . . . . . 55

Миноги . . . . . 55

Икра осетровых рыб и икра кетовая . . . . . 55

Осетрина, белуга, севрюга, сом с гарниром . . . . . 56

Рыба под маринадом . . . . . 56

Майонез из судака, кеты или форели . . . . . 56

Майонез из осетрины, севрюги или белуги . . . . . 57

Рыбные закусочные консервы . . . . . 57

Устрицы . . . . . 58

**МЯСНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА  
И ЗАКУСКИ**

Закуска мясная сборная . . . . .	58
Колбаса вареная, полукопченая и копченая . . . . .	58
Колбаса ливерная и паштеты . . . . .	59
Паштет из печени . . . . .	59
Говядина, телятина, баранина и свинина жареные . . . . .	59
Ветчина, буженина, язык . . . . .	60
Домашняя птица и дичь жареные . . . . .	60
Майонез из дичи . . . . .	60
Поросенок холодный с хреном . . . . .	61

**ОВОЩНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА  
И ЗАКУСКИ**

Фасоль в масле . . . . .	62
Паштет из фасоли . . . . .	62
Икра грибная . . . . .	62
Икра из баклажан . . . . .	62
Икра из свеклы . . . . .	62
Овощные закусочные консервы . . . . .	63
Корзиночки из слоеного теста с салатом . . . . .	63
Корзиночки из яиц с салатом . . . . .	63
Помидоры, фаршированные сала- том . . . . .	63

**ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА**

Заливной судак . . . . .	64
Заливная осетрина . . . . .	65
Студень из стерляди . . . . .	66
Поросенок заливной . . . . .	66
Заливной язык . . . . .	67
Студень говяжий . . . . .	67
Студень телячий . . . . .	67

**СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛА-  
ТОВ, ВИНЕГРЕТОВ И ДРУГИХ  
ХОЛОДНЫХ БЛЮД**

Соус майонез . . . . .	68
Соус майонез со сметаной . . . . .	69
Соус майонез с корнионами . . . . .	69
Соус зеленый . . . . .	69
Соус из горчицы с каперсами . . . . .	69
Соус-винегрет . . . . .	69
Соус фруктово-ягодный . . . . .	70
Хрен с уксусом . . . . .	70
Заправка из сметаны с уксусом . . . . .	70
Соус сметанный с хреном . . . . .	70
Заправка из уксуса и раститель- ного масла . . . . .	70

**ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ**

Ветчина жареная, на ломтиках хлеба . . . . .	71
Сосиски . . . . .	71
Колбаса жареная, с капустой . . . . .	71
Биточки в сметане . . . . .	72
Форшмак . . . . .	72

**СЫР****КОНСЕРВЫ****О ВИНОГРАДНОМ ВИНЕ, ВОДКЕ,  
ПИВЕ****БУЛЬОНЫ И СУПЫ**

<b>ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ</b> . . . . .	83
Мясной бульон . . . . .	86
Бульон из костей . . . . .	86
Мясной бульон быстрого приго- товления . . . . .	87
Рыбный бульон . . . . .	87
Грибной бульон . . . . .	87
Щи из свежей капусты . . . . .	88
Щи из квашеной капусты . . . . .	88
Щи из квашеной капусты с голо- визной . . . . .	88
Щи из капустной рассады . . . . .	89
Летние щи с картофелем . . . . .	89
Щи зеленые . . . . .	89
Борщ . . . . .	90
Борщ летний . . . . .	90
Борщ украинский . . . . .	91
Грибной борщ с черносливом . . . . .	91
Суп из шавеля . . . . .	92
Рассольник . . . . .	92
Рассольник рыбный с фрикадель- ками . . . . .	93
Суп с цветной капустой . . . . .	93
Суп с брюссельской капустой . . . . .	93
Суп из овощей . . . . .	94
Суп картофельный . . . . .	94
Суп картофельный со свежими гри- бами . . . . .	94
Суп картофельный с головизной . . . . .	95
Суп картофельный с крупой . . . . .	95
Лапша . . . . .	95
Суп картофельный с вермишелью . . . . .	96
Суп гороховый . . . . .	96
Суп из фасоли . . . . .	96
Суп из фасоли с картофелем . . . . .	97
Суп из фасоли с лапшой . . . . .	97
Суп из красной фасоли . . . . .	97
Сборная мясная солянка . . . . .	97
Солянка рыбная . . . . .	98
Чихиртма из баранины . . . . .	98
Харчо . . . . .	99
Шурпа . . . . .	99
Возбаш . . . . .	99
Суп с мясными консервами . . . . .	100
Суп с рыбными консервами . . . . .	100

**ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ**

Прозрачный мясной бульон . . . . .	100
Бульон из кубиков . . . . .	101
Бульон из дичи . . . . .	101
Куриный бульон . . . . .	102
Бульон с гречками . . . . .	102
Бульон — «боршок» . . . . .	102
Бульон с макаронными изделиями . . . . .	102
Бульон с клецками . . . . .	103
Бульон спельменами . . . . .	103
Бульон с булочками . . . . .	104
Бульон с манной крупой . . . . .	104
Бульон с саго . . . . .	104
Бульон с рисом . . . . .	104
Бульон с кореньями и рисом . . . . .	105
Бульон с запеченным рисом . . . . .	105
Бульон с кореньями и зеленью . . . . .	105
Бульон с сельдереем . . . . .	106
Бульон с яйцом . . . . .	106
Бульон с омлетом . . . . .	106
Бульон с фрикадельками . . . . .	106

Бульон с клецками из кур . . .	107
Уха . . . . .	107

### СУПЫ-ПЮРЕ . . . . . 108

Суп-пюре из картофеля . . . . .	109
Суп-пюре из тыквы . . . . .	109
Суп-пюре из моркови . . . . .	110
Суп-пюре из стручков фасоли . . . . .	110
Суп-пюре из цветной капусты . . . . .	110
Суп-пюре из спаржи . . . . .	111
Суп-пюре из овощей . . . . .	111
Суп-пюре из помидоров . . . . .	111
Суп-пюре из салата . . . . .	112
Суп-пюре из шампиньонов или белых грибов . . . . .	112
Суп-пюре из зеленого горошка . . . . .	113
Суп-пюре из риса . . . . .	113
Суп-пюре из фасоли или гороха . . . . .	113
Суп-пюре из консервированной кукурузы . . . . .	113
Суп-пюре из печени . . . . .	114
Суп-пюре из курицы . . . . .	114
Суп-пюре из дичи . . . . .	114
Суп-пюре из рыбы . . . . .	115
Суп-пюре из консервированных крабов . . . . .	115

### МОЛОЧНЫЕ СУПЫ . . . . . 116

Суп молочный рисовый . . . . .	116
Молочная лапша . . . . .	116
Суп молочный с запеченным рисом . . . . .	116
Суп молочный с перловой крупой . . . . .	117
Суп молочный с картофельными клецками . . . . .	117
Суп молочный с овсяными хлопьями . . . . .	117

### СУПЫ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ . . . . . 118

Суп из вишен с варениками . . . . .	118
Суп из вишен с рисом . . . . .	118
Суп из клюквы и яблок . . . . .	118
Суп из смородины и персиков . . . . .	118
Суп из абрикосов и яблок . . . . .	119
Суп-пюре из свежих ягод . . . . .	119
Суп-пюре из абрикосов или из персиков . . . . .	119
Суп из сушеных фруктов . . . . .	119
Суп фруктовый с мучным или с крупяным гарниром . . . . .	120
Суп-пюре из яблок . . . . .	120
Суп из смородины или клюквы с манной кашей . . . . .	120

### ХОЛОДНЫЕ СУПЫ НА ХЛЕБНОМ КВАСЕ И СВЕКОЛЬНОМ ОТВАРЕ . . . . . 121

Окрошка овощная . . . . .	121
Окрошка сборная мясная . . . . .	121
Ботвинья с рыбой . . . . .	122
Борщ холодный . . . . .	122
Суп-холодец . . . . .	122

## РЫБА

Подготовка рыбы для варки или жарения . . . . .	125
---	-----

### ОТВАРНАЯ РЫБА . . . . . 128

Рыба отварная с картофелем . . . . .	129
Белуга, осетрина, севрюга отварные . . . . .	129

Судак отварной с овощным гарниром . . . . .	130
Рыба, отваренная в пергаменте . . . . .	130
Отварная рыба с картофелем и шпиготом . . . . .	130
Камбала отварная с маслом . . . . .	131
Консервированная рыба с картофелем . . . . .	131

### ПАРОВАЯ РЫБА . . . . . 132

Осетрина паровая . . . . .	132
Белуга в рассоле . . . . .	133
Севрюга в томате с грибами . . . . .	133
Судак в белом вине . . . . .	133
Треска с картофелем и луком . . . . .	134
Камбала в красном вине . . . . .	134
Консервированная осетрина в сметане с картофелем . . . . .	135
Консервированные дососина, nélма в белом вине . . . . .	135
Паровые битки из рыбы . . . . .	135
Рыба фаршированная . . . . .	136

### ЖАРЕНАЯ РЫБА . . . . . 137

Рыба жареная, с гарниром . . . . .	137
Осетрина жареная, с помидорами и луком . . . . .	137
Рыба жареная, в сухарях . . . . .	138
Рыба жареная, в тесте . . . . .	138
Котлеты из рыбы . . . . .	139
Тельное из рыбы . . . . .	139
Осетрина на вертеле . . . . .	139

### ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА . . . . . 140

Запеченные лещ, карп или сазан . . . . .	140
Судак, запеченный с картофелем . . . . .	140
Осетрина, запеченная куском . . . . .	141
Рыба, запеченная в сметане . . . . .	141
Консервированная рыба в сметане с картофелем . . . . .	141
Рыба, фаршированная кашей . . . . .	142
Солянка из рыбы на сковороде . . . . .	142

### РАКИ И КРАБЫ . . . . . 143

Раки натуральные . . . . .	143
Консервированные раковые шейки с картофелем . . . . .	143
Раки в вине . . . . .	144
Раки в белом вине . . . . .	144
Крабы с яично-масляным соусом . . . . .	144
Крабы, запеченные в молочном соусе . . . . .	144

### СОУСЫ К РЫБЕ . . . . . 145

Соус яично-масляный . . . . .	145
Соус белый . . . . .	145
Соус «белое вино» . . . . .	145
Соус томатный . . . . .	145

### В РЫБНОМ МАГАЗИНЕ . . . . . 146

#### М Я С О

Разделка мяса . . . . .	154
Подготовка мясных продуктов для варки и жарения . . . . .	156
Гарниры к мясным блюдам . . . . .	156
Соусы . . . . .	156

<b>ОТВАРНОЕ МЯСО</b> . . . . .	157
Говядина отварная под соусом с хреном . . . . .	157
Солонина отварная под соусом с хреном . . . . .	157
Баранина отварная в белом соусе . . . . .	158
Баранина с фасолью . . . . .	158
Сосиски . . . . .	158
Сардельки . . . . .	158
Ветчина с горошком . . . . .	159
Язык под белым соусом с изюмом . . . . .	159
Отварной рубец . . . . .	160
<b>ТУШЕНОЕ МЯСО</b> . . . . .	160
Говядина тушеная, с макаронами . . . . .	160
Говядина тушеная с луком и картофелем . . . . .	161
Гуляш из мяса . . . . .	161
Солянка по-грузински . . . . .	161
Мясо с айвой . . . . .	162
Зразы из телятины . . . . .	162
Рагу из баранины . . . . .	162
Баранина тушеная, с овощами . . . . .	163
Чанахи . . . . .	163
Баранина с зеленой фасолью . . . . .	164
Почки телячьи или бараньи в соусе с вином . . . . .	164
Почки говяжьи в соусе с луком . . . . .	164
Говяжье сердце тушеное . . . . .	165
Гуляш из легких . . . . .	165
Гуляш из говяжьего сердца или вымени . . . . .	166
Голубцы мясные . . . . .	166
Долма (голубцы с виноградными листьями) . . . . .	166

<b>ЖАРЕНОЕ МЯСО</b> . . . . .	167
Ростбиф . . . . .	168
Мясо жареное, в сметане с луком . . . . .	168
Говядина в сухарях (ромштекс) . . . . .	169
Беф-строганов . . . . .	169
Бифштекс с картофелем . . . . .	169
Бифштекс с луком . . . . .	169
Бифштекс с яйцом . . . . .	170
Говядина жареная (антрекот) с картофелем . . . . .	170
Ломтики вырезки (лангет) с гарниром . . . . .	170
Бастурма из филе . . . . .	171
Телятина жареная . . . . .	171
Баранина жареная . . . . .	171
Свинина жареная . . . . .	171
Баранья грудка жареная, в сухарях . . . . .	172
Котлеты отбивные и натуральные . . . . .	172
Шницель . . . . .	172
Ломтики телятины, свинины, баранины с грибами и помидорами . . . . .	173
Шашлык . . . . .	173
Шашлык по-карски . . . . .	174
Почки жареные, на сковороде . . . . .	174
Печенка в сметане . . . . .	175
Печенка телячья жареная . . . . .	175
Мозги жареные . . . . .	175
Мозги жареные, в сухарях . . . . .	176

Ножки телячьи или свиные жареные . . . . .	176
Колбаса жареная . . . . .	176
Ветчина жареная, с помидорами . . . . .	177
Поросенок жареный . . . . .	177
Рубец жареный, с гречневой кашей . . . . .	177

<b>ИЗДЕЛИЯ ИЗ РУБЛЕННОГО МЯСА</b> . . . . .	178
Котлеты и битки . . . . .	178
Тефтели в томате . . . . .	179
Рулет с макаронами . . . . .	179
Котлеты с молочным соусом . . . . .	180
Шницель рубленный . . . . .	180
Пельмени по-сибирски . . . . .	180

<b>МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ</b> . . . . .	181
Мясная запеканка . . . . .	181
Кабачки с мясом . . . . .	181
Солянка мясная . . . . .	181

<b>СОУСЫ К МЯСНЫМ БЛЮДАМ</b> . . . . .	182
Мясной сок . . . . .	182
Соус красный . . . . .	182
Соус томатный . . . . .	182
Соус луковый острый . . . . .	183
Белый соус . . . . .	183
Белый соус с каперсами . . . . .	183
Соус с хреном . . . . .	183
Соус сметанный . . . . .	184
Соус сметанный с луком . . . . .	184

<b>ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ</b> . . . . .	
<b>Подготовка тушки курицы для варки или жарения</b> . . . . .	186
Куры или цыплята паровые . . . . .	187
Курица под белым соусом . . . . .	187
Курица отварная с кизиловой подливкой . . . . .	187
Цыплята жареные . . . . .	188
Цыплята жареные, в сухарях . . . . .	188
Цыпленок на вертеле . . . . .	189
Соус «кемали» (из слив) . . . . .	189
Куры жареные, в сухарях . . . . .	189
Чахохбили из кур . . . . .	190
Индийка жареная . . . . .	190
Гусь или утка жареные, с яблоками . . . . .	191
Рагу из потрохов . . . . .	191
Котлеты пожарские . . . . .	192
Рябчик, куропатка, тетерев жареные . . . . .	192
Вальдшнеп, бекас, чирок, перепел жареные . . . . .	192
Кролик жареный . . . . .	193
Кролик в белом соусе . . . . .	193
Заяц тушеный, в сметане . . . . .	194

## ОВОЩИ И ГРИБЫ

<b>Подготовка овощей для варки, жарения или тушения</b> . . . . .	198
<b>ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ</b> . . . . .	199
Картофель отварной . . . . .	199
Картофель отварной, с маслом и зеленью . . . . .	199
Картофель молодой, в сметане . . . . .	199

Картофель, сваренный на пару . . . . .	200
Картофель в молоке . . . . .	200
Картофельное пюре . . . . .	201
Овощи в молочном соусе . . . . .	201
Цветная капуста . . . . .	201
Морковь отварная . . . . .	202
Морковь в молочном соусе . . . . .	202
Зеленый горошек в масле . . . . .	202
Стручки фасоли и гороха в масле . . . . .	203
Тыква отварная . . . . .	203
Кукуруза в початках отварная . . . . .	204
Консервированная кукуруза с маслом . . . . .	204
Консервированная кукуруза в томате . . . . .	204
Консервированная кукуруза с яблоками и грецкими . . . . .	204
Шпинат с грецкими . . . . .	204
Капуста брюссельская с сельдереем в молочном соусе . . . . .	205
Артишоки отварные . . . . .	205
Спаржа отварная . . . . .	206

## ОВОЩИ ЖАРЕННЫЕ . . . . . 206

Картофель жареный . . . . .	206
Картофель жареный, с яйцом . . . . .	206
Картофельные котлеты . . . . .	207
Картофельные пирожки с грибами . . . . .	207
Картофельные оладьи . . . . .	207
Капуста цветная жареная, с сухарями . . . . .	207
Котлеты капустные . . . . .	208
Котлеты морковные . . . . .	208
Котлеты овощные . . . . .	208
Шницель из капусты . . . . .	209
Помидоры жареные . . . . .	209
Кабачки жареные . . . . .	209
Тыква жареная . . . . .	209
Тыква под молочным соусом . . . . .	210
Баклажаны жареные, с луком . . . . .	210
Лук репчатый жареный . . . . .	210

## ОВОЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ . . . . . 211

Запеканка картофельная . . . . .	211
Картофельная запеканка с мясом . . . . .	211
Рулет картофельный с овощами . . . . .	211
Цветная капуста под молочным соусом . . . . .	212
Белокачанная капуста под молочным соусом . . . . .	212
Шпинат, запеченный с яйцом . . . . .	213

## ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ . . . . . 213

Картофель тушеный, со свежими грибами . . . . .	213
Картофель тушеный, с копченой грудкой . . . . .	213
Капуста тушеная . . . . .	213
Свекла тушеная, в сметане . . . . .	214
Морковь тушеная . . . . .	214
Морковь тушеная, с рисом . . . . .	214
Рагу из овощей . . . . .	214
Рагу из овощей с фасолью . . . . .	215
Кольраби тушеная . . . . .	215
Баклажаны тушеные, в сметане . . . . .	215

## ОВОЩИ ФАРШИРОВАННЫЕ . . . 216

Приготовление фарша . . . . .	216
Капуста фаршированная . . . . .	217
Перец фаршированный . . . . .	217
Свекла фаршированная . . . . .	218
Кабачки фаршированные . . . . .	218
Голубцы овощные . . . . .	218
Баклажаны фаршированные . . . . .	218
Реза, фаршированная мясной кашей . . . . .	219
Помидоры, фаршированные мясом . . . . .	219

## СОУСЫ К ОВОЩНЫМ БЛЮДАМ . 220

Соус молочный . . . . .	220
Соус сметанный . . . . .	220
Соус грибной . . . . .	220
Соус томатный . . . . .	220
Соус с яйцом . . . . .	221
Соус яично-масляный . . . . .	221
Соус яичный с вином . . . . .	221
Соус сухарный . . . . .	221

## Г Р И Б Ы . . . . . 222

Грибы в сметане . . . . .	222
Сморчки в сметане . . . . .	222
Грибы жареные . . . . .	223
Грибы жареные, с луком . . . . .	223
Грибы тушеные . . . . .	223
Грибы тушеные, в сливках . . . . .	223
Грибы запеченные . . . . .	223
Солянка грибная . . . . .	224

## К Р У П Я Н Ы Е И М У Ч Н Ы Е

### Б Л Ю Д А

## КАШИ . . . . . 228

Гречневая каша с маслом . . . . .	228
Гречневая каша из поджаренной крупы с маслом . . . . .	228
Гречневая каша с молоком . . . . .	228
Гречневая каша со шпигом и луком . . . . .	228
Гречневая каша с мозгами . . . . .	229
Гречневая каша с яйцом . . . . .	229
Гречневая каша с ливером . . . . .	229
Гречневая каша с грибами и луком . . . . .	229
Пшенная каша с маслом . . . . .	230
Пшенная каша с тыквой . . . . .	230
Каша из дробленой пшеничной крупы . . . . .	230
Каша из цельной пшеничной крупы . . . . .	231
Каша из ячневой или дробленой овсяной крупы . . . . .	231
Ячневая каша со свиным или бараньим салом . . . . .	231
Перловая каша с маслом . . . . .	232
Саговая каша с маслом . . . . .	232
Рисовая каша с маслом . . . . .	232
Рисовая каша с томатом и сыром . . . . .	233

## МОЛОЧНЫЕ КАШИ . . . . . 233

Рисовая каша . . . . .	233
Манная каша . . . . .	233
Каша из дробленой овсяной крупы . . . . .	234
Каша из овсяных хлопьев («геркулес») . . . . .	234
Ячневая или овсяная каша . . . . .	234
Перловая каша . . . . .	234
Пшенная каша . . . . .	234
Пшенная молочная каша с тыквой . . . . .	234

<b>КРУПЯНЫЕ ЗАПЕКАНКИ И БИТОЧКИ</b> . . . . .	235
Запеканка манная с фруктами . . . . .	235
Запеканка пшеничная, рисовая, ячневая или овсяная . . . . .	235
Запеканка пшеничная с изюмом . . . . .	235
Крупеник из гречневой крупы . . . . .	236
Крупеник из гречневой каши . . . . .	236
Пудинг рисовый . . . . .	236
Биточки рисовые . . . . .	236
Биточки пшеничные . . . . .	237
Биточки из гречневой крупы . . . . .	237
<b>ПЛОВЫ</b> . . . . .	238
Плов с бараниной . . . . .	238
Гурийский плов . . . . .	238
Узбекский плов . . . . .	239
Плов с тыквой и фруктами . . . . .	239
Плов с изюмом . . . . .	239

<b>БЛЮДА ИЗ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ</b> . . . . .	240
Клецки . . . . .	240
Клецки из пшеничной муки или из манной крупы в масле . . . . .	240
Клецки из толокна в молоке . . . . .	240
Пельмени в масле . . . . .	241
Чебуреки . . . . .	241
Украинские галушки . . . . .	241

<b>МАКАРОНЫ</b> . . . . .	242
Макароны, лапша и вермишель в масле . . . . .	242
Макароны с сыром . . . . .	242
Макароны в томате с грибами и ветчиной . . . . .	242
Макаронник или лапшевник с яйцом . . . . .	242
Макаронник или лапшевник с творогом . . . . .	243
Макаронник или лапшевник с мясом . . . . .	243

### **СУХИЕ ЗАВТРАКИ** . . . . . 244

#### **БЛЮДА ИЗ ФАСОЛИ, ГОРОХА, ЧЕЧЕВИЦЫ**

Фасоль с маслом и луком . . . . .	246
Фасоль в томате . . . . .	246
Фасоль с картофелем . . . . .	246
Фасоль с орехами . . . . .	246
Стручки фасоли с ореховым соусом . . . . .	246
Ореховый соус к зеленой фасоли . . . . .	247
Котлеты из фасоли с грибным соусом . . . . .	247
Запеканка из фасоли и картофеля . . . . .	247
Пюре из гороха или чечевицы . . . . .	247
Чечевица с маслом, томатом и луком . . . . .	247
Чечевица тушеная, с копченой грудинкой . . . . .	248
Чечевица с курагой . . . . .	248

#### **МОЛОЧНЫЕ И ЯИЧНЫЕ БЛЮДА**

Яйца всмятку . . . . .	251
Яйца в мешочек . . . . .	251

Яйца вкрутую . . . . .	252
Яичница-глазунья . . . . .	252
Яичница-глазунья с гарниром . . . . .	252
Взбитая яичница . . . . .	253
Яичница с зеленой фасолью . . . . .	253
Яичница с сельдью . . . . .	253

### **ОМЛЕТЫ** . . . . . 253

Омлет натуральный . . . . .	254
Омлет с сыром . . . . .	254
Омлет с зеленым луком . . . . .	254
Омлет со свежими кабачками, тыквой или свежими белыми грибами . . . . .	254
Омлет с яблоками . . . . .	254
Омлет со шпинатом . . . . .	255
Омлет с картофелем . . . . .	255
Омлет с семгой . . . . .	255
Фаршированные яйца . . . . .	255

### **МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА** . . . . . 256

Творожники . . . . .	256
Творожники с морковью . . . . .	256
Сырники из творога с картофелем . . . . .	256
Вареники с творогом . . . . .	257
Сырные крокеты . . . . .	257
Налистники с творогом . . . . .	257
Творог со свежей зеленью . . . . .	258
Блинчики с творогом . . . . .	258
Галушки из творога . . . . .	259
Творожная запеканка . . . . .	260
Творожный пудинг со шпинатом . . . . .	260
Творожный пудинг с цукатом . . . . .	260
Сладкая сырковая масса . . . . .	261
Клецки из брынзы . . . . .	261
Творожный пудинг с орехами . . . . .	262

### **ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА**

#### **ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО** . . . . . 265

Пирожки печеные из дрожжевого теста . . . . .	268
Пирог печеный из дрожжевого теста . . . . .	268
Пирожки жареные из дрожжевого теста . . . . .	269
Ватрушки из дрожжевого теста . . . . .	269
Сладкий пирог из дрожжевого теста . . . . .	270
Сладкий пирог со свежими ягодами . . . . .	270
Кулебяка из дрожжевого теста . . . . .	270
Беляши (ватрушки с мясом) . . . . .	271
Бабка морковная . . . . .	271

#### **ПРЕСНОЕ (БЕЗДРОЖЖЕВОЕ) ТЕСТО** . . . . . 272

Пирожки из пресного теста . . . . .	272
Ватрушки из пресного теста . . . . .	272

#### **СЛОЕНОЕ ТЕСТО** . . . . . 273

Пирожки из слоеного теста . . . . .	273
Кулебяка слоеная с вязигой и рыбой . . . . .	273
Слоеное тесто быстрого приготовления . . . . .	274

#### **НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ, ПИРОЖКОВ, КУЛЕБЯК И ВАТРУШЕК** . 275

Начинка из говядины . . . . .	275
-------------------------------	-----

Начинка из ливера (печенка, легкое, сердце) . . . . .	275
Начинка из гречневой каши с печенкой . . . . .	275
Начинка из рыбы . . . . .	275
Начинка из рыбы и риса . . . . .	276
Начинка из вязиги . . . . .	276
Начинка из риса с яйцами . . . . .	276
Начинка из гречневой каши . . . . .	277
Начинка из свежих белых грибов . . . . .	277
Начинка из соленых грибов . . . . .	277
Начинка из сушеных грибов с рисом . . . . .	277
Начинка из саго . . . . .	277
Начинка из риса или пшена с изюмом . . . . .	278
Начинка из свежей капусты . . . . .	278
Начинка из квашеной капусты с грибами . . . . .	278
Начинка из зеленого лука с яйцами . . . . .	278
Начинка из моркови . . . . .	279
Начинка из творога . . . . .	279
Начинка из яблок . . . . .	279
Начинка из кураги . . . . .	279
<b>БЛИНЫ</b> . . . . .	280
Блины на опаре . . . . .	280
Блины скороспелые . . . . .	281
Блины украинские . . . . .	281
<b>ОЛАДЬИ</b> . . . . .	282
Оладьи с тыквой, кабачками или морковью . . . . .	282
Оладьи с яблоками . . . . .	282
<b>БЛИНЧИКИ И БЛИНЧАТЫЕ ПИРОГИ</b> . . . . .	283
Блинчики с медом или сахаром . . . . .	283
Блинчики с творогом, яблоками и другими начинками . . . . .	283
Блинчатый пирог . . . . .	284
<b>БУЛОЧКИ, КРЕНДЕЛЬКИ, КУЛИЧИ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ</b> . . . . .	285
Булочки . . . . .	285
Булочки — «шанежки» . . . . .	285
Крендельки к чаю или кофе . . . . .	286
Рулет с маком . . . . .	286
Сухари . . . . .	286
Кулич . . . . .	287
Кулич миндальный . . . . .	288
Ромовая баба . . . . .	288
Крендель с миндалем . . . . .	289
<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> . . . . .	290
Печенье домашнее . . . . .	290
Печенье песочное . . . . .	290
Пряники . . . . .	290
Миндальное печенье . . . . .	291
Печенье сонное . . . . .	291
Печенье бисквитное . . . . .	291
Коврижка медовая . . . . .	292
Московские пончики . . . . .	292
Маковки на патоке . . . . .	292
Печенье из ржаной муки . . . . .	293
Коржики из кукурузных хлопьев . . . . .	293
Хворост . . . . .	293
Коржики . . . . .	294

<b>ПИРОЖНОЕ, ТОРТЫ, КЕКСЫ</b> . . . . .	294
Слоеное пирожное с яблоками . . . . .	294
Слоеное пирожное с кремом . . . . .	294
Песочное пирожное с миндалем . . . . .	295
Бисквитное пирожное на сметане . . . . .	295
Бисквитное пирожное с вареньем . . . . .	296
Пирожное со взбитыми сливками или заварным кремом . . . . .	296
Корзиночки с ягодами . . . . .	296
Рулет бисквитный . . . . .	297
Торт бисквитный сухой . . . . .	297
Торт миндальный . . . . .	297
Торт песочный . . . . .	298
Торт песочный с ягодами . . . . .	298
Кекс лимонный . . . . .	299
Кекс ванильный . . . . .	299
<b>Кремы и фруктовые начинки для пирожных и тортов</b> . . . . .	300
Крем заварной . . . . .	300
Крем сливочный . . . . .	300
Крем сливочный со сгущенным молоком . . . . .	300
Мармелад яблочный . . . . .	300
Мармелад абрикосовый . . . . .	300
<b>Выпечка мучных изделий в печи-кастрюле «чудо»</b> . . . . .	302
<b>СЛАДКИЕ БЛЮДА</b> . . . . .	
<b>КИСЕЛИ</b> . . . . .	305
Кисель клюквенный или смородиновый . . . . .	306
Кисель из клубники, земляники и других ягод . . . . .	306
Вишневый кисель . . . . .	306
Яблочный кисель . . . . .	306
Кисель из сушеных яблок или кураги . . . . .	307
Кисель из сушеной черники или из сухих ягод шиповника . . . . .	307
Молочный кисель . . . . .	307
Кисель из вишневого сиропа . . . . .	308
<b>КОМПОТЫ</b> . . . . .	308
Компот из свежих яблок или из груш . . . . .	308
Компот из свежих абрикосов или из слив . . . . .	309
Компот из свежих персиков . . . . .	309
Компот из свежих яблок и вишен . . . . .	309
Компот из свежих яблок и слив . . . . .	310
Компот из свежих яблок и мандаринов . . . . .	310
Компот из консервированных фруктов . . . . .	310
Компот из сушеных фруктов . . . . .	310
Компот из замороженных фруктов и ягод . . . . .	311
Компот из чернослива . . . . .	311
Компот из чернослива, изюма и кураги . . . . .	311
<b>ЖЕЛЕ И МУССЫ</b> . . . . .	312
Лимонное желе . . . . .	312
Лимонное желе с фруктами . . . . .	313
Желе из апельсинов . . . . .	313
Желе из ягодного варенья . . . . .	313
Желе с красным вином . . . . .	313
Мусс из свежих яблок . . . . .	314
Лимонный мусс . . . . .	314

Мусс из ягод . . . . .	315
Мусс клюквенный с манной кру- пой . . . . .	315
Медовый мусс . . . . .	315
<b>КРЕМЫ</b> . . . . .	316
Крем из сливок . . . . .	316
Крем из сметаны . . . . .	316
Ванильный, шоколадный и ко- фейный кремы . . . . .	317
Ягодный крем . . . . .	317
Сливки, взбитые с сахаром . . . . .	317
Сметана, взбитая с сахаром . . . . .	318
<b>МОРОЖЕНОЕ</b> . . . . .	318
Сливочное мороженое . . . . .	319
Мороженое из ягод . . . . .	319
Мороженое из кофе со сгущенным молоком . . . . .	319

**ПУДИНГИ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА** . . . . . 320

Рисовый пудинг . . . . .	320
Пудинг из ванильных сухарей . . . . .	320
Ореховый пудинг . . . . .	320
Воздушный пирог из яблок . . . . .	321
Яблоки, фаршированные рисом и орехами . . . . .	321
Бабка из белого хлеба с яблоками . . . . .	322
Гурьевская каша . . . . .	323
Печеные яблоки с вареньем . . . . .	323
Яблоки в слое . . . . .	323
Трубочки со сливками . . . . .	324
Яблоки в тесте . . . . .	324
Ломтики белого хлеба с фруктами . . . . .	325

<b>СЛАДКИЕ СОУСЫ</b> . . . . .	325
Ванильный соус . . . . .	325
Соус из ягод с вином . . . . .	325
Соус из красного вина . . . . .	325
Шоколадный соус . . . . .	326
Соус из кураги . . . . .	326

**ПИЦЦА РЕБЕНКА**

<b>ПИЦЦА РЕБЕНКА</b> . . . . .	327
--------------------------------	-----

**РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ** . . . . . 333

Манная каша . . . . .	333
Рисовая каша (протертая) . . . . .	333
Картофельный суп (протертый) . . . . .	333
Овощной суп (протертый) . . . . .	333
Рисовый суп (протертый) . . . . .	334
Молотое мясо с картофельным пюре . . . . .	334
Мясные котлеты . . . . .	334
Мясные фрикадельки в супе . . . . .	334
Пудинг из мяса, курицы или пар- ной рыбы . . . . .	335
Тедтели . . . . .	335
Зразы с рисом или гречневой кашей . . . . .	335
Голубцы . . . . .	336
Творожники . . . . .	336
Клюквенный кисель . . . . .	336
Манный пудинг с яблоками . . . . .	337
Капустные оладьи . . . . .	337
Морковно-яблочные котлеты . . . . .	337
Котлеты из свеклы . . . . .	337
Морковно-яблочное пюре . . . . .	338
Оладьи из сухарей . . . . .	338
Залеканка из сухарей с морковью . . . . .	338

**ПИТАНИЕ ЖЕНЩИН В ПЕРИОД  
БЕРЕМЕННОСТИ И КОРМЛЕНИЯ  
РЕБЕНКА** . . . . . 339

**ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ**

<b>ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ</b> . . . . .	343
-----------------------------------	-----

<b>ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ</b> . . . . .	345
---	-----

<b>РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ</b> . . . . .	347
--	-----

<b>Блюда для желудочных больных</b> . . . . .	347
---	-----

1. Суп перловый, слизистый, на мо-  
локе с яйцом . . . . . 347
2. Суп овсяный протертый, на мо-  
локе с яйцом . . . . . 347
3. Суп-пюре картофельно-морковный,  
на рисовом отваре . . . . . 347
4. Фрикадельки мясные, паровые . . . . . 347
5. Зразы мясные, фарширован-  
ные омлетом, паровые . . . . . 347
6. Пудинг мясной паровой . . . . . 348
7. Картофельные крокеты с мясом  
в омлете, паровые . . . . . 348
8. Кнели из судака с маслом . . . . . 348
9. Суфле из судака с маслом, паро-  
вое . . . . . 348
10. Суфле морковно-яблочное, паро-  
вое . . . . . 348
11. Пюре из сборных овощей . . . . . 348
12. Суфле манное на молоке, паро-  
вое . . . . . 349
13. Рулет из риса с фруктами . . . . . 349
14. Соус с омлетом . . . . . 349
15. Яичный омлет, паровой . . . . . 349
16. Творожный крем . . . . . 349
17. Суфле творожное с печеньем,  
паровое . . . . . 349
18. Снежки с фруктовой подливкой . . . . . 349
19. Морковный сок со сливками . . . . . 350

<b>Блюда при расстройствах кишеч- ника</b> . . . . .	350
--	-----

20. Мясной обезжиренный бульон  
с гренками . . . . . 350
21. Суп рисовый слизистый на  
мясным бульоне . . . . . 350
22. Суп из черники на рисовом от-  
варе . . . . . 350
23. Тедтели мясные с чесноком, паро-  
вые . . . . . 350
24. Колбаса чесночная . . . . . 350
25. Зразы из кур с рисом, паровые . . . . . 350
26. Фрикадельки из судака с чесно-  
ком . . . . . 351
27. Фрикадельки рисовые в крас-  
ном вине . . . . . 351
28. Пудинг рисовый, протертый, на  
мясным бульоне, паровой . . . . . 351
29. Каша рисовая шоколадная  
на воде . . . . . 351
30. Соус рисовый с маслом . . . . . 351
31. Белковый омлет, паровой . . . . . 351
32. Суфле творожное с вишневой  
подливкой, паровое . . . . . 351



110. Котлеты куриные, фаршированные куриной кнелью и грибами . . . . .	364
111. Шницель из кур в сдобных сухарях . . . . .	364
112. Плов из баранины с фруктами . . . . .	364
113. Суфле из цветной капусты и мозгов . . . . .	364
114. Судак в тесте, жаренный в масле . . . . .	364
115. Пудинг из рыбы с яично-масляным соусом . . . . .	365
116. Оладьи манные на меду с вареньем . . . . .	365
117. Котлеты из консервированной кукурузы со сметаной . . . . .	365
118. Пудинг из печени с ягодным соусом . . . . .	365

**Блюда с гематогеном при малокровии и истощении . . . . .** 365

119. Омлет из гематогена с цветной капустой . . . . .	365
120. Рагу из гематогена с овощами в сметане . . . . .	366
121. Бисквитные палочки с гематогеном . . . . .	366

**Блюда с сырой печенью и костным мозгом . . . . .** 366

122. Рубленая сельдь с сырым костным мозгом . . . . .	366
123. Винегрет с сырой печенью . . . . .	366
124. Торт бисквитный с орехами и сырой печенью . . . . .	366

**ВАРЕНЬЕ, МАРИНАДЫ, СОЛЕНЬЯ**

<b>ВАРЕНЬЕ</b> . . . . .	369
Варенье из земляники . . . . .	370
Варенье из клубники . . . . .	370
Варенье из малины . . . . .	370
Варенье из вишни . . . . .	370

Варенье из черной смородины . . . . .	370
Варенье из крыжовника . . . . .	370
Варенье из абрикосов . . . . .	371
Варенье из айвы . . . . .	371
Варенье из яблок . . . . .	371
Варенье из лепестков роз . . . . .	371
Варенье из дыни . . . . .	371
Варенье из груш . . . . .	371
Варенье из желтых слив . . . . .	371
Варенье из апельсинов . . . . .	372
Варенье из очищенных апельсинов . . . . .	372
Варенье из лимонов . . . . .	372
Апельсины или лимоны в сахаре . . . . .	372
Варенье из клюквы . . . . .	372
Варенье из зеленых грецких орехов . . . . .	372
Варенье-желе из яблок . . . . .	373
Повидло из яблок . . . . .	373
Повидло из яблок и слив . . . . .	373
Фруктовый мармелад . . . . .	373
Пюре из свежих ягод . . . . .	373
Варенье из брусники . . . . .	373
Брусника в сиропе . . . . .	374

**МАРИНАДЫ** . . . . . 374

Огурцы маринованные . . . . .	374
Капуста маринованная . . . . .	374
Помидоры маринованные . . . . .	374
Свекла маринованная . . . . .	375
Виноград маринованный . . . . .	375
Дыня маринованная . . . . .	375

**СОЛЕНЬЯ И ДРУГИЕ ЗАГОТОВКИ**

Малосольные огурцы . . . . .	375
Соленые огурцы . . . . .	375
Соленые огурцы с уксусом . . . . .	376
Соленые помидоры . . . . .	376
Капуста малосольная . . . . .	376
Капуста квашеная . . . . .	376
Моченые яблоки . . . . .	376
Томат-пюре . . . . .	377

**ЗАГОТОВКА ГРИБОВ** . . . . . 377

**ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ** . . . . . 379

**ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ**

Меню обеда из 3 блюд и закуски (весна, лето, осень, зима) . . . . .	43—52
Рыба и рыбные товары . . . . .	53—58, 64—66, 128—145
Мясо, мясокочености, мясные консервы . . . . .	58—61, 67, 71, 72, 157—184
Домашняя птица и дичь . . . . .	187—190
Овощи и овощные консервы . . . . .	86—90, 103—106, 199—218, 246—248
Грибы . . . . .	218—224
Хлебобулочные изделия, крупы, макароны . . . . .	228—231, 242—243, 268—271
Молочные и яичные продукты . . . . .	256—262
Жиры . . . . .	232—237
Виноградные вина, ликеры, пиво . . . . .	108—119, 121—122
Кондитерские товары . . . . .	290, 318, 320—322, 324—325
Фрукты, ягоды (свежие и сушеные), фруктово-ягодные консервы . . . . .	289—302, 306—317
Чай, кофе . . . . .	272—276
Горячие и холодные напитки, минеральные воды . . . . .	277—278, 281—288
Приправы и пряности . . . . .	91—97

Редакторы Я. И. Бецофен и Г. Б. Рысева. Технический редактор Е. И. Кисина.

Л102176. Подписано к печати 21 мая 1954 г. Формат 84×108/16. Объем 50 п. л. +46 цветных вклоск. Услови. п. л. 47,56. Уч.-изд. л. 47,12. Тираж 500000. Цена 15 руб.

Отпечатано в типографиях Ш1/18/157 и Ш1/18/62 с матриц Первой Образцовой типографии имени А. А. Ждлово Главиздата Министерства Культуры СССР, Москва.