

АНТОЛОГИЯ СМАЧНЫХ РЕЦЕПТОВ



ТОМ 1



БИБЛИОТЕКА *Сладко*



ВКУСНАЯ



ПОЧТА

ЖАРКОЕ СО СТИПЕНДИИ

Продукты на 4 порции: говядина — 650 г, картофель — 1,5 кг, масло сливочное — 4 ст. ложки, лук репчатый — 2 головки, бульон мясной — 3/4 стакана, сметана — 1 стакан, лавровый лист, соль, перец, зелень, вино сухое — 100 г.

Очищенный картофель нарезать кубиками и обжарить в масле. Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить до золотистого оттенка. Говядину, нарезанную небольшими кусочками, обжарить с обеих сторон.

В глиняный горшок или гуцунок положить мясо, затем картофель, сверху лук, посыпать все солью, перцем, положить лавровый лист и добавить бульон.

Поставить жаркое в духовку и тушить 30 мин. За десять минут до окончания приготовления налить сухое вино. Готовое блюдо перед подачей к столу залить сметаной и посыпать мелко рубленой зеленью.

Ф. Горовец, Молдова

КАРТОФЕЛЬ ПО-ШВЕДСКИ

Продукты на две порции: 4 картофелины, 100 г сыра типа «Российский», сливочное масло — 150 г, маргарин или любой жир — 100 г.

Очистить картошку и разрезать поперек на тонкие ломтики, но не до конца, чтобы картофелина внешне казалась целой. Форму смазать маслом или маргарином,



поместить в нее картофелины, посыпать сверху солью с перцем и на каждую положить кусочек масла. Сверху посыпать тертым сыром. Поставить форму в духовку и запечь до золотисто-коричневого цвета, постоянно поливая подливкой, чтобы не поджигалась сухая.

Татьяна Кононова, Щелко-

ЯЙЦА ПО-КИТАЙСКИ

Свежие куриные яйца положить в солому в кастрюльке и присыпать трухой (мелкой соломой). Приготовить отвар из чая, хвощ (можно концентрат), соды, соли, смешать отвар с глиной, древесной золой или известью. Ох-



лажденным отваром залить яйца и больше месяца держать в теплом месте. Готовые яйца с темным плотным желтком и прозрачным иссиня-черным белком обладают неповторимым ароматом и подаются в качестве холодной закуски.

Акименко Т.Г., Новосибирск

ПАЛЬЧИКИ ИЗ ПЕЧЕНИ

Продукты на 6 порций: 500 г печени, 2 картофелины, 4 луковицы, 1 большой огурец, 4 морковки, сухари — 100 г, соль, перец, специи.

Печень нарезать кусками примерно с ладонь величиной и толщиной, отбить, посолить, поперчить, внутрь положить тонкий ломтик (соломкой) картофеля,



лук, кусочек огурца, свернуть все рулетиком, обмакнуть в сухари, обжарить недолго 3 — 5 минут. Сложить в гусятницу, залить соусом и потушить вместе с заранее обжаренной морковью с луком. Подавать, посыпав зеленью.

Соус любой на ваш вкус.

Н.Бель, Борисполь, Киевская обл.

СОВЕТ ДЛЯ КОТЛЕТ

В котлеты вместо хлебного мякиша, картофеля или каши добавить натертый на мелкой терке кабачок. На три части говяжьего фарша 1 часть

кабачка, добавляем лук, яйцо, перец, чеснок, фаршем и выкладываем на сковородку. Жарить как обычные котлеты. Получается сочно и очень вкусно.

С.Цыганова, Озерск (Украина)

Похудеть, не голодая Простейшая методика потери веса

Не смейте себя оправдывать! Если человек абсолютно здоров, но имеет лишний вес — значит, в этом виноват он сам. Неприятно услышать подобное.

Однако, принимая ZERO-3, любой может стать стройным, как тростинка!

Что делать?

Ешьте, что заблагорассудится, во вторник, четверг, субботу и воскресенье. Никакой диеты! В понедельник, среду и пятницу — вы ХУДЕЕТЕ, так как принимаете ZERO-3. Пейте как можно больше жидкости. Все рекомендации вы найдете в инструкции, которая прилагается к препарату. Новая методика поможет вам потерять вес быстро и без ущерба для здоровья. Но главное — вам не придется голодать! Не голодая? Да, не голодая!

ZERO-3 — стопроцентно натуральный экстракт экзотического растения Гуарана. Примите таблетку, запивая небольшим количеством воды. В желудке ZERO-3 соединится с жидкостью и займет в 22 раза больший объем, чем его собственный, образуя суспензию, вязкость которой в 300 раз превышает вязкость воды. Принимая ZERO-3, вы **СОВЕРШЕННО ИЗБАВИТЕСЬ ОТ ЧУВСТВА ГОЛОДА!**

Начните трехнедельный курс немедленно. Это решение благоприятно отразится на вашем здоровье и поможет сделать вашу фигуру идеальной!

Предположим, вам надо сбавить лишь пару килограммов. ZERO-3 все сделает за вас. Препарат «заменил» ваше пищеварение, хотя не содержит никаких химических ингредиентов. Вы будете постоянно сыты и полны жизненной энергии. Калорийность ZERO-3 — меньше 0,3 ккал на капсулу.

ZERO-3 не медикаментозное средство
Российский гигиенический сертификат
№ 11-1580 от 25.03.94 г.

На фотографиях Анни-Поль Портела до ZERO-3 (Январь 1992 года) и 14 месяцев (март 1993 года). В отменной форме и очен-лива!

«Я принимала ZERO-3 в течение 14 месяцев, в январе 1992 года я весила 125 кг, а теперь — все-



до



после

57 килограммов как не бывало!
Я счастлива и разрешаю опубликовать свои фотографии, фамилию и адрес. Советую всем женщинам, желающим похудеть, принимать ZERO-3. Спасибо!»

Анни - Поль Портела. Франция, г.Бордо, улица Пьер Требо, д.58.

ZERO-3 - Код ZERO - 84.000 руб.

Заполненный купон и квитанцию об оплате вложите в конверт и отправьте по адресу: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 89, фирма «Пост-Шоп». Тел.: (095) 232-21-21.

Наши реквизиты. Для расчетов по Москве: ИНН 7702129181, р/с 530467231 в Октябрьском отделении АБ «Торбанк», МФО 996095, уч. ЕМ. **Для жителей России:** ИНН 7702129181, р/с 530467231 в Октябрьском отделении АБ «Торбанк», к/с 715161800 в РКЦ ГУ ЦБ по г.Москве, МФО 201791.

Москвичи могут заказать товары на дом. Наш курьер-консультант доставит товар в любое удобное для вас время. По вопросам оптовых поставок и доставки на дом обращаться по тел.: 232-21-21 (многоканальный).

Магазины в Москве:

- «Пост-Шоп» - 2-й Рошинский проезд 8, корп 1, тел. 232-21-21;

- «Пост-Шоп — Глория»: (работает без выходных) Тверской бульвар, 3, стр.1 (м. «Арбатская»), тел.: 203-7871, 202-0942;

- «Элита»: ул.Мясницкая (бывшая ул. Кирова), 26

(м. «Тургеневская»), в помещении Главпочтамта,

- «Детский мир»: Театральный проезд, 3,

- АО «Комек»: ВВЦ, пав. «Атомная энергия», тел.: 5107, 181-9559, факс: 181-5502;

- гостиница «Паллада»: ул.Островитянова, (м. «Коньково»), (работает ежедневно),

- гостиница «Интурист»: ул.Тверская, 3/5, 1-й этаж (м. «Охотный ряд»),

- универсам «Триумфальная арка»: пл.Победы (м. «Кутузовская»),

- аэропорт «Шереметьево-1» (зал международного вылета), тел. (095) 578-0567; «Шереметьево-2» (зал вылета), тел. (095) 578-4327;

в Санкт-Петербурге:

- «Флорель»: ул.Садовая, 103,

- «Букет»: Измайловский пр-т, 11,

- «Орхидея»: Невский пр-т, 110;

в Ростове-на-Дону: - «Вила»: Буденновский пр-т, тел. (863-2) 322-927;

в Саратове: - «Богема»: ул. Революционная, 17, тел.: 261-270;



ПОЧКИ ЖАРЕННЫЕ (Китай)

Продукты: 500 г почек, 1 чайная ложка кукурузного крахмала, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка суповой зелени, 250 г сельдерея, горсть нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка коньяка, 1 долька чеснока.

Почки разрезать вдоль, удалить жилы и пленку, хорошо промыть и нарезать тонкими ломтиками. Такими же ломтиками нарезать сельдерея и лук и обжарить в разогретом растительном масле в течение 5 минут. Затем сдвинуть овощи в сторону, почки обвалить в муке, добавить толченный чеснок и коньяк и обжарить на той же сковороде почки. Чтобы почки остались нежными, их нужно жарить на сильном огне всего 4 минуты. За 2 минуты до конца жаренья добавить зелень. Подать сразу с рассыпчатым рисом.

КОК «О ВЕН» — КУРИЦА В ВИНЕ И КОНЬЯКЕ (Франция)

Продукты: 1—2 небольших цыпленка, 2 ст. ложки куриного жира или сливочного масла, 60 — 100 г нарубленного кубиками шпика, 8 небольших луковиц, 3—4 стебелька чабреца, 125 г шампиньонов, 1 рюмка коньяка, 0,5 л красного вина, 1 лавровый лист, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка муки, соль, перец.

Подготовленные тушки разделить каждую на 4 части и обжарить в достаточном количестве жира. Обжаренные куски снять со сковороды, а в нее положить нарезанный кубиками шпик, 2 небольшие луковицы, мелко нарезанные шампиньоны и растолченный чеснок. Все это слегка потушить. Затем снова положить в сковороду куски курицы, влить рюмку коньяка, посыпать мукой, добавить лавровый лист, чабрец, оставшиеся луковицы. Все хорошо перемешать и добавить красного вина. Приправить солью и перцем. Затем мясо вынуть, а соусу дать наполовину выкипеть. Этим соусом полить горячее мясо и подать к столу.

ЯЙЦА ПО-КОРОЛЕВСКИ (США)

Продукты: 6 яичных желтков, 2 стакана сахара, 1 стакан воды, на кончике ножа корицы, 1 рюмочка коньяка.

Желтки взбивать 30 мин. венчиком и 5 мин. миксером. Массу влить в небольшую глубокую, смазанную маслом форму и запекать на слабом огне в духовке в течение 45 мин. Из сахара, воды и корицы сварить густой сироп. С помощью чайной ложки сформовать из запеченной яичной массы яйца и положить их в горячий сироп. Когда сироп остынет, добавить коньяк. Готовому блюду дать настояться в течение 2 час.

КОНЬЯЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Дамский коктейль

Смешать 10 мл коньяка, 40 мл вишневого ликера, 20 мл лимонного сока, 10 мл малинового сока.

Клубный коктейль

Смешать 60 мл вермута, 30 мл алычьевого ликера, 10 мл коньяка. В рюмку положить лед и половинку кураги.

Коктейль «Вероника»

Взбить так же, как взбивают сливки, яичный желток, столовую ложку сахарного сиропа, совсем немного молотой корицы и тертого мускатного ореха, добавить 30 мл коньяка и 20 мл десертного белого вина, хорошо взболтать. Перелить в рюмку и густо-густо посыпать сверху тертым мускатным орехом.

Коктейль «Колибри»

Смешать 20 мл коньяка и 20 мл мятного ликера. Еще лучше — не смешивать, а осторожно, с помощью ложки налить и оставить слоями: внизу — ликер, сверху — коньяк.



КОФЕ ПО-ВОСТОЧНОМУ

Продукты на одну турку (одну чашечку): 1 чайная ложка очень мелко смолотого кофе, полторы ложки сахарного песка.

Кофе и сахар всыпать в воду и, подогрев ее, хорошо размешать и довести до кипения, после чего отлить в гашику немного, а оставшееся снова довести до кипения. Это можно повторять до трех раз. Таким образом на кофе образуется хорошая густая пена. Подавать со стаканом холодной воды.

КОФЕ ЕВРОПЕЙСКИЙ (черный)

Продукты: 20 г кофе, 200 г воды. Сахар по вкусу.

Кофе крупного помола варят в специальных кофейниках со вставной сеткой, в нее насыпают кофе и сверху заливают кипятком, который, процеживаясь сквозь сетку, и дает нужную заварку.

КОФЕ С МОЛОКОМ (меланж)

Продукты: 3 части хорошо жаренного кофе крупного помола, 1 часть кипяченого молока, 200 г воды, сахар по вкусу.

Кофе, смешанный с разлитыми примесями (цикорий, инжир), всыпать в кофейник, как описано выше, и залить кипятком. Смешать готовый кофе с молоком.

Такой кофе хорош к завтраку.

КОФЕ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

(франк-кофе на 4 порции)

Продукты: 3/8 литра крепкого горячего кофе, 1 чашка взбитых сливок, 10 ликерных рюмок коньяка, 6 чайных ложек сахарного песка. Подавать в бокалах.

Охлажденные сливки слегка взбить венчиком. Бокалы сполоснуть кипятком и налить в каждый по 2,5 рюмки коньяка, далее добавить по 1,5 чайные ложки сахарного песка, размешать, затем на 3/4 заполнить горячим кофе. Добавить взбитые сливки, наливая их струйкой по теренку чайной ложечки.

ОТЛИЧИЯ РАСТВОРИМОГО КОФЕ ОТ МОЛОТОГО

Не надо быть дегустатором, чтобы отличить растворимый кофе от молотого: вкус и аромат у первого выражены гораздо слабее. Кроме того, в растворимом кофе повышенное содержание кофеина, так что, приготовив его согласно инструкции (чайная ложка на стакан воды) и выпив, мы принимаем 0,19 г кофеина, то есть удвоенную предельную дозу. А ведь есть любители, которые кладут куда больше порошка и не ограничиваются одной чашкой.

Растворимый кофе вследствие значительного содержания в нем кофеина не рекомендуется употреблять систематически длительное время даже здоровым людям.

Истинный ценитель не променяет на растворимый настоящий душистый кофе, приготовленный из только что смолотых обжаренных зерен.

КОЕ-ЧТО О КОФЕ

● Чтобы восстановить аромат зерен, которые долго находились в закрытой коробке, нужно положить их на 10 мин. в холодную воду, затем сразу же высушить в духовке.

● Готовить кофе нужно в фарфоровых, фаянсовых, стеклянных, керамических, эмалированных или же из нержавеющей стали кофейниках.

● Готовый кофе следует сразу же разливать, так как продолжительное настаивание придает ему горечь.

● Хранить кофе нужно в закрытой стеклянной или металлической посуде в сухом прохладном месте.

● Кофейная гуца придаст блеск изделиям из темной кожи. Для этого нужно несколько ложек слегка влажной гуцы завернуть в шерстяную или фланелевую тряпочку и энергичными движениями натирать туфли, портфель, сумку или даже пальто.

● Если вам идти в гости, а ваши руки пахнут чесноком, протрите их кофейной гуцей, а чтобы избавиться от неприятного запаха во рту после употребления чеснока, подержите во рту немного молотого кофе.



ДИЕТА СПОСОБСТВУЮЩАЯ РОЖДЕНИЮ МАЛЬЧИКА

При приготовлении блюд рекомендуется как **можно больше мяса и рыбы, манной и рисовой каши** (но не на молоке, молочные продукты вообще исключить из рациона!); **грибы, овощи** — картофель, белая фасоль, сушеный горох (нельзя «зеленое» — зеленый салат, бобы, стручковую фасоль, сырую капусту, укроп). Рекомендуются все **фрукты** (особенно бананы, черешня, финики, абрикосы, персики), **исключить** грецкие орехи, фундук, арахис, миндаль. Из напитков можно **чай, кофе, вино, пиво, содовые минеральные воды** (нельзя — какао и молочный шоколад).

К напиткам подавать **печенье, бисквиты**, но ни в коем случае блины, вафли и любые кондитерские изделия на молоке типа суфле. И, безусловно, **нужно отказаться** не только от хлеба обычных сортов, но и от креветок, крабов, красной и черной икры.

• **Общее правило: как можно больше солить пищу, и, если спустя семь недель женщине самой хочется то кисленького, то солененького, у нее точно мальчик!**

ДИЕТА СПОСОБСТВУЮЩАЯ РОЖДЕНИЮ ДЕВОЧКИ

В **очень ограниченном** количестве можно есть свежую рыбу и мясо, но **никаких колбас, копченостей, солений и консервов**, зато **разрешены все виды выпечки** (без соли и дрожжей) и очень полезно есть **яйца**. Еще — **все молочные продукты** от сыров до мороженого. Рекомендуются **овощи**: баклажаны, спаржа, свекла, морковь, огурцы, кресс-салат, зеленые бобовые (фасоль, горошек, бобы), лук, томаты. **Не рекомендуются**: картофель, кукуруза, сырые томаты и любые консервированные (консервы «делают» мальчика). Очень хорошо щелкает **орехи**: миндаль, фундук, арахис, но **не соленые!** Налегайте на **сладенькое**: сахар, мед, варенье, пряности. Запивать все это следует **кофе, чаем, кальциевыми минеральными водами** (но не газированными).

• **Разумеется, приведенные диеты можно соблюдать, если они легко переносятся и не входят в противоречие с медицинскими запретами на отдельные виды продуктов. Впрочем, если уж очень хочется именно мальчика (папину гордость!) или девочку (мамино солнышко!), можно и потерпеть...**

Че Тригорьев

Алена Свиридова

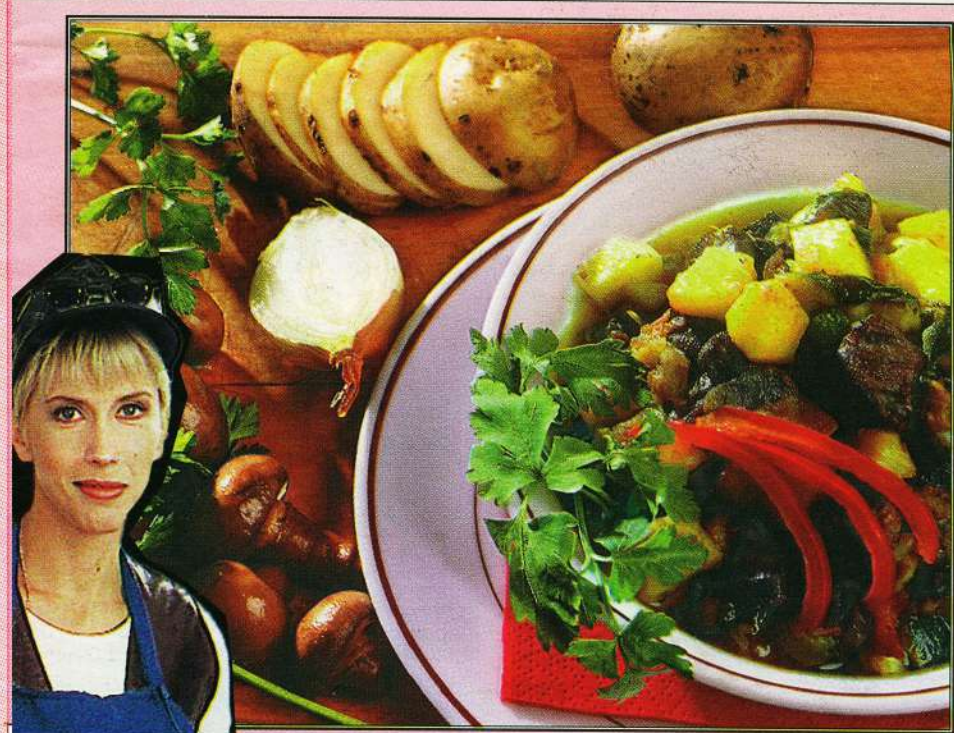
«ИРЛАНДСКОЕ РАГУ», ИЛИ РАГУ ПО-СВИРИДОВСКИ

Телятина 0,5 кг, кабачки 0,5 кг, баклажаны 0,5 кг, лук репч. 2шт., картофель 0,5 кг, помидоры 0,5 кг, раст. масло 200 г, петрушка 1 пучок.

Телятина режется на мелкие кусочки, обжаривается, добавляются репч. лук и еще тут-тут обжаривают. Берут кастрюлю, кладут телятину с луком, добавляют воды, закрывают крышкой и на большом огне оставляют на 30 - 40 мин. тушиться.

Кабачки, обваленные в муке, баклажаны, помидоры обжариваются отдельно на сковороде.

В кастрюлю с мясом добавляют уже обжаренные баклажаны, кабачки, картофель. Добавляют кипяченой воды столько, чтобы овощи были закрыты. Закрывают крышкой и оставляют еще тушиться. За 3 минуты до готовности добавляют обжаренные помидоры, зелень. Соль, перец по вкусу.



Аркадий Арканов

ЖАРЕНОЕ МЯСО

Из утолщенной части филейной вырезки, так называемой **головки**, нарезать несколько порционных кусков толщиной с ладонь и слегка отбить молотком или тяжкой, придавая каждому куску овальную или закругленную форму. Посолить, поперчить не скупясь и жарить блюдо, желательнее на тугунной сковороде, которая должна быть тщательно вымыта и хорошо раскалена (капелька воды не медленно испаряется, а катается шариком по поверхности). Жарить 3 - 4 минуты на одной стороне, затем перевернуть и жарить столько же, а впрочем, это кто как любит. Мясо может быть хорошо прожаренным, полупрожаренным или «с кровью», как предпочитают герои вестернов. Секрет такой готовки, если его можно назвать секретом, состоит в том, что мясо готовится **НА ПУРЯЛЬНО**, без всякого масла. Так и только так можно ощутить настоящий вкус продукта.



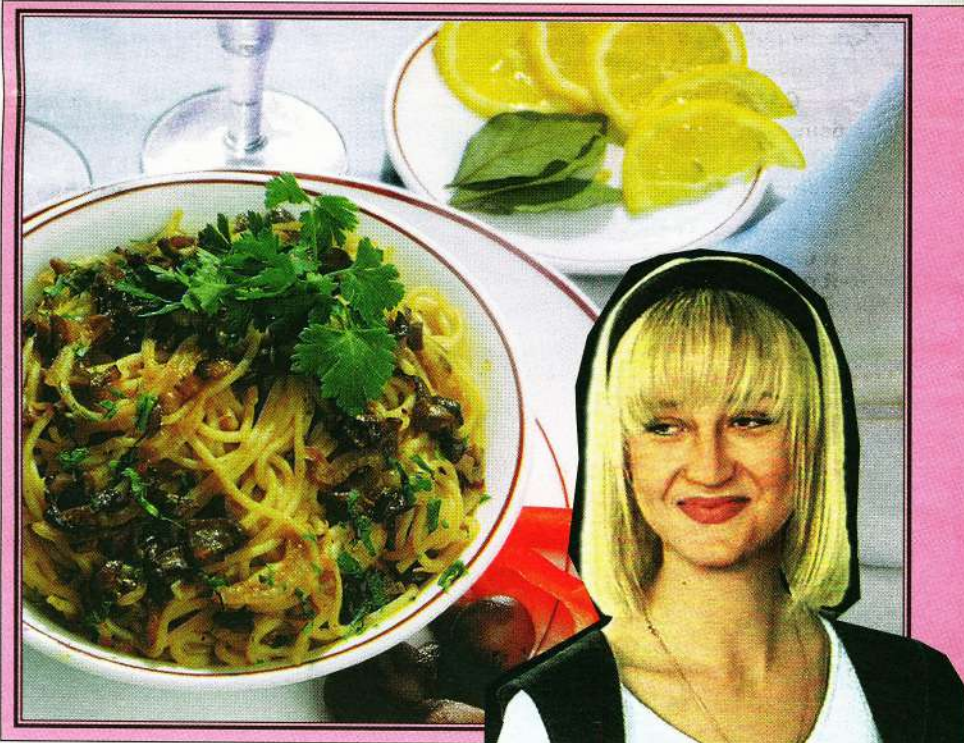
ЛУКОВЫЙ СУП

Продукты для двух порций: 1 крупная луковица, 2 перышка зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла, 300 г очищенного картофеля, 50 г сливок, 1 ст. л. любого бульона, 1 ст. л. тертого сыра, щепотка мускатного ореха.

Приготовление: проще простого картофель нарезать мелкими кубиками, зеленый лук огустить и нарезать тонкими колечками, очистить луковицу, мелко нарезать кубиками и пассеровать в масле до золотистого цвета, затем варить в половине литра воды 25 минут на медленном огне. В конце варки заправить бульоном, сливками и мускатным орехом. Подавая на стол, посыпать тертым сыром. Такая вот элементарная вещь.

В дорогих парижских ресторанах луковый суп варят несколько по-другому, но и стоит он там страшно сказать какие деньги, а это блюдо, рецепт которого родился в российской глубинке, доступно по цене и удивительно на вкус.





Кристина Орбакайте готовит ужин для двоих:
САЛАТ «МИМОЗА»

1 банка лосося. Яйца варен. Сыр. Лук репчатый. Майонез. Зелень.

1-й слой. Яичный белок трут на крупной терке.

2-й слой. Сыр на крупной терке.

3-й слой. Лосось.

4-й слой. Репчатый лук.

5-й слой. Яичный желток на мелкой терке.

Все слои (кроме 5-го слоя) смазываются майонезом. Салат украшают зеленью (петрушка, укроп) и свежим огурцом.

СПАГЕТТИ С ГРИБАМИ

1 пачка спагетти. Шампиньоны. Лук репчатый. Соус грибной. Белое вино. Масло раст.

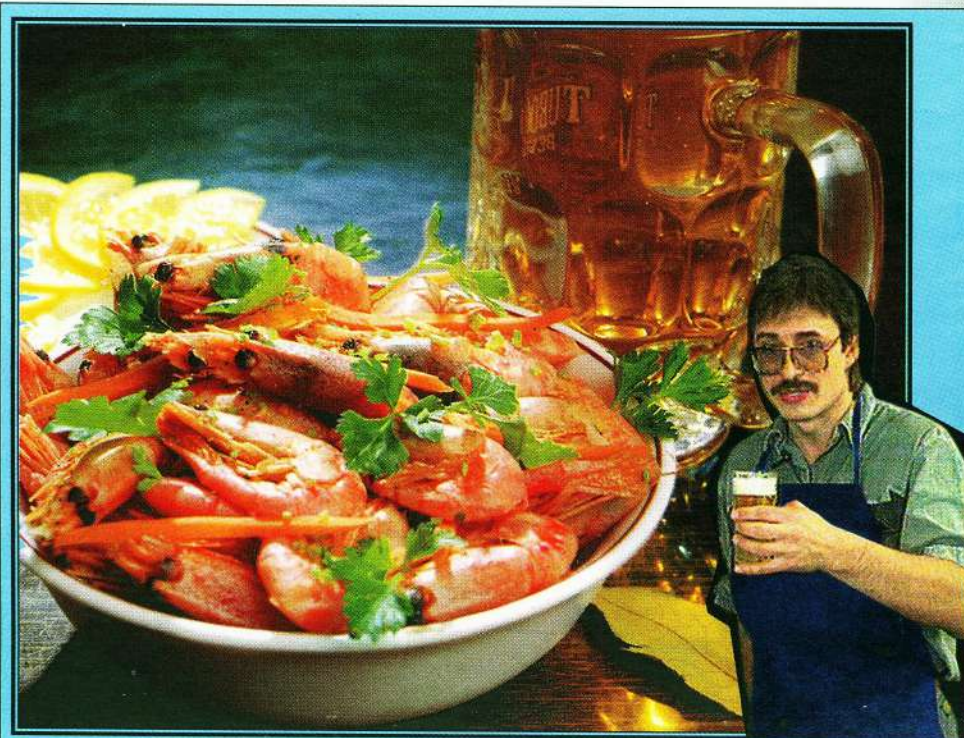
Шампиньоны обжариваются на раст. масле, добавляю обжар. репчатый лук, варенные спагетти, грибной соус (кнорр), все перемешивается и добавляю гуть-гуть белого вина.

Внимание. Время и др. стандарты даны по отечеств. печам (мощн. 550—600 Вт).

Владимир Маркин

КРЕВЕТКИ

В кипящую воду добавляют соль, перец по вкусу. Кладут креветки. После закипания добавляют лавровый лист. И варят до готовности. Употребляют с пивом.



ТОРТ «МУЖСКОЙ»
(сладкий)

Продукты: 200 г сливочного маргарина, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, 200 г сахара, 4 стакана муки, 3 яйца, 1 банка сгущенки.

Приготовление коржа: на паровой бане (в кастрюле, установленной на другой кастрюле с кипящей водой) растворить маргарин (маргарин не должен кипеть), в раствор засыпать сахар, сметану, яйца и хорошо перемешать, затем засыпать муку и перемешать так, чтобы получилась однородная крутая масса. Полученную массу пропустить через мясорубку (ругну), выложить на противень, предварительно смазанный подсолнечным маслом или застеленный пергаментной бумагой, и запекать до появления румяной корочки.

Приготовление крема: на паровой бане растопить масло (не должно кипеть). Сгущенку варить 2 часа, после того хорошо перемешать с расплавленным маслом.

Приготовление торта: готовые коржи мелко поломать, залить кремом и хорошо перемешать, придать форму изящной восьмерки (прозрачный намек на 8 Марта) и поставить в морозильную камеру на 2 — 3 часа. Внешне ваше произведение должно напоминать густо засыпанный орехами торт.

Смотрела передачу «С.М.А.К.» о том, как В.Пресняков делает «манник». Очень понравилось, но, по-моему, жалко. Можно ли приготовить нечто подобное в микроволновой печи? С уважением Ю. Мороз

МАННЫЙ АПЕЛЬСИНОВЫЙ ПУДИНГ

(на 4 порции)

Продукты: 3/8 л молока, 1/8 л сливок, 1/8 чайн. ложки ванилина, 40 г сах. песка, 50 г слив. масла, 1 щепотка соли, 60 г манной крупы, 1 чайн. л. тертой лимонной цедры, 2 яйца, 2 ст. л. меда, сок от двух апельсинов (или 200 г готового сока), 0,4 л апельсинового ликера.

30 г сливочного масла, молоко, сахар, соль, сливки, ваниль положите в посуду и кипятите в режиме «жарить» 7 мин. Тонкой струйкой всыпьте манную крупу, добавьте лимонную цедру и варите эту роскошь 13 мин. на половине мощности, помешав два раза (через 4 и через 9 мин.).

Отделите белки от желтков. Взбейте белки в густую пену, а немного холодного пудинга разотрите с желтками и вместе с белковой пеной соедините с основной массой. Выложите в форму и охладите. В кастрюле разогрейте мед, оставшееся масло, затем влейте апельсиновый сок и варите 7 мин. при полной мощности, затем пропустите через сито и заправьте ликером. Получился соус.

Холодный пудинг выложите из формы и полейте частью соуса. Дольки натурального апельсина прекрасно подойдут для украшения готового блюда. Оставшийся соус подайте отдельно.



ХОРОШ ГУСЬ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА

Как правильно замораживать и размораживать продукты? Об этом сегодня нашим читателям рассказывает кандидат биологических наук **НАТАЛЬЯ КОЗЛОВА**.

— Основа правильного хранения пищи — стабильность температуры. Продукты нельзя зимой выносить на балкон. Помните: если вдруг потеплеет, ваши продукты могут быть безнадежно испорчены.

Если **мясо** сначала положили в общую камеру холодильника, а через день перенесли в морозильник, в мясе образуются большие кристаллы льда, при размораживании они разорвут продукт, и вам останется только безвкусный «фарш».

При вторичной разморозке из мяса выходит клеточный сок — самая питательная и полезная часть мяса. То, что остается после разморозки, уже не представляет никакой ценности.

Замораживать необходимо **небольшими** (для скорости заморозки) партиями. Некоторые **нежные ягоды**, такие как клюква, можно замораживать россыпью, а затем перекладывать в емкости или пищевые пакетики из полиэтилена. При этом их можно пересыпать сахаром или сахарной пудрой.

— Использовать в морозильнике **стеклянные** банки не стоит. Они могут лопнуть.

— Некоторые кулинары рекомендуют перед заморозкой твердые овощи и фрукты **бланшировать**, то есть опускать в кипящую воду на полминуты. Затем остудить до комнатной температуры и заморозить. Прекрасно замораживается лук как зеленый, так и репчатый. Можно заготовить сразу обжаренный.

Можно заморозить **пасты**, овощные и фруктовые **пюре**, **соки** и т.п. Дольки **лимона** или другого цитруса, пересыпанные сахаром, долго сохраняются в морозильной камере.

— **Овощи для супов** лучше заготавливать порциями. Замороженный брикетик сразу опускается в кипящую воду. Любители зеленых супов могут таким образом заготовить **щавель** и **шпинат**.

Замораживать можно все виды съедобных **грибов** как в отварном, так и в жареном виде. **Жидкость** от варки грибов тоже можно заморозить и использовать затем для **соусов** и **супов**.

— Кое-что о сроках хранения в морозильнике.

Рыбу, вареные колбасы, мороженое, хлеб лучше хранить не более **двух месяцев**.

Торты, уток и гусей — **четыре месяца**.

Полукопченые колбасы и свинину — **шесть месяцев**.

Кур и сыр — **восемь**.

Говядину и ягоды — **десять**.

Корнеплоды, фрукты и грибы — **до года**.

Если ваш холодильник не снабжен низкотемпературной камерой, старайтесь не оставлять в нем продукты на срок **больше недели**. При этом:

— **овощи и фрукты** во избежание переохлаждения кладут в нижние контейнеры, где температура примерно + 4°C;

— **яйца в ячейках** ставьте **только острым концом вниз**. Так они дольше будут свежими, а если храните больше недели, время от времени **переворачивайте**.

— И напоследок рецепт «холодильного» супа — специального блюда для знатоков и любителей заморозки:

БОЛГАРСКИЙ СУП «ЛЯРАТОР»

Свежие огурцы мелко нарезаем вместе с укропом и заливаем кислым молоком (кефиром). Полулитровую массу помещаем в пластиковый пакет или пластмассовую ванночку и замораживаем в морозильнике.

ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА разморозить и подать к столу.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ.

Начинать помощь надо с резкого удара кулаком по межлопаточной области спины. Постарайтесь ударить так, чтобы одновременно с ударом подавившийся кашлянул. Если это не помогло, смотри

ПРАВИЛО ВТОРОЕ.

Стоя сзади подавившегося, обхватите его двумя руками и старайтесь одновременно с кашлем сильно надавить ему на живот. В этом случае в пищеварительном тракте происходит изменение давления и предмет выйдет из дыхательного горла. Если этого не произошло, вызывайте «скорую помощь», а пока она не приедет, выполняйте

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ.

Срочно положите пострадавшего себе на колени и давите коленом ему на живот. Как и в прошлых правилах, хорошо, чтобы приступ кашля совпал с очередным вашим нажатием.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ.

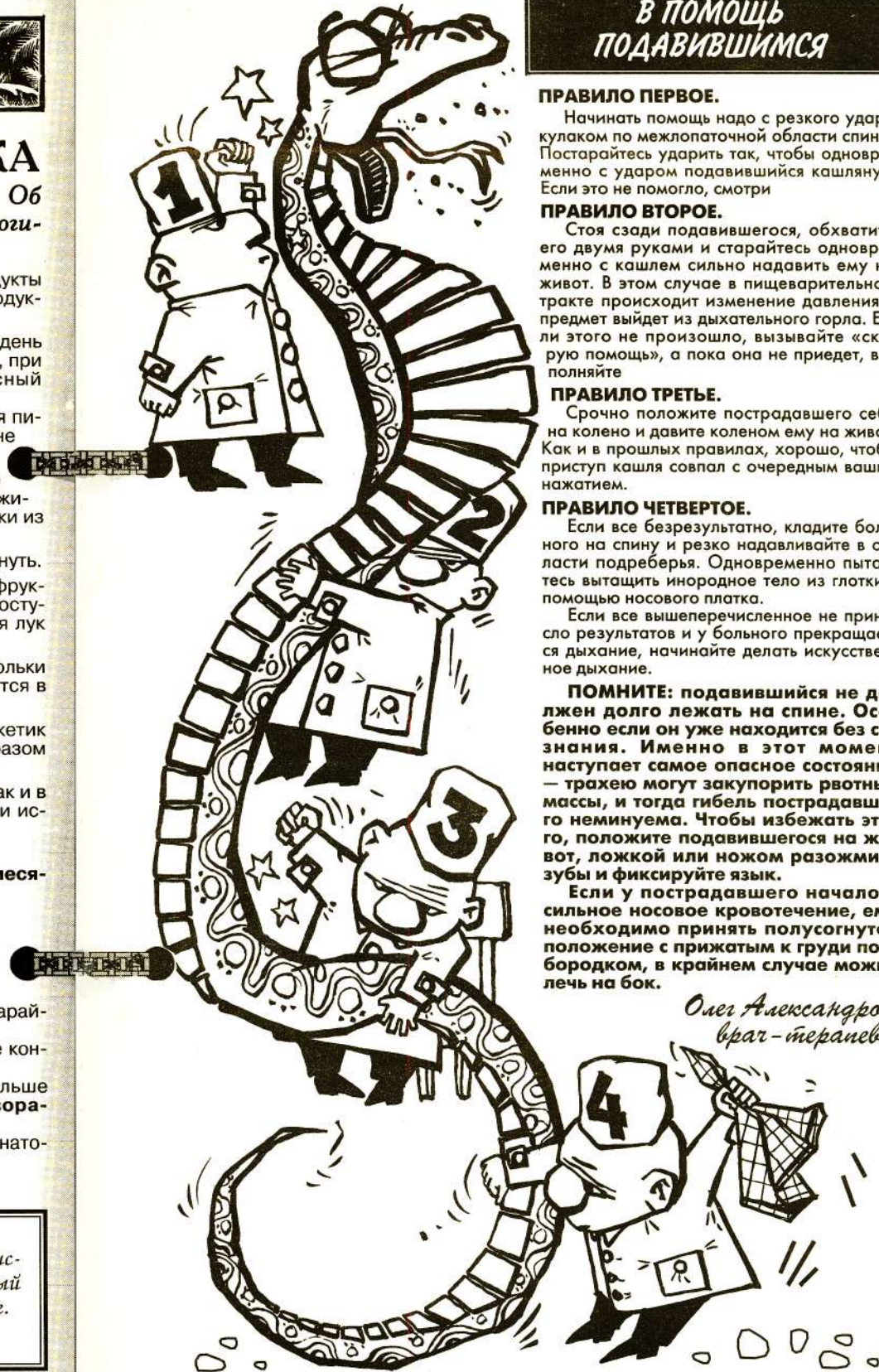
Если все безрезультатно, кладите больного на спину и резко надавливайте в области подреберья. Одновременно пытайтесь вытянуть инородное тело из глотки с помощью носового платка.

Если все вышеперечисленное не принесло результатов и у больного прекращается дыхание, начинайте делать искусственное дыхание.

ПОМНИТЕ: подавившийся не должен долго лежать на спине. Особенно если он уже находится без сознания. Именно в этот момент наступает самое опасное состояние — трахею могут закупорить рвотные массы, и тогда гибель пострадавшего неминуема. Чтобы избежать этого, положите подавившегося на живот, ложкой или ножом разожмите зубы и зафиксируйте язык.

Если у пострадавшего началось сильное носовое кровотечение, ему необходимо принять полусогнутое положение с прижатым к груди подбородком, в крайнем случае можно лечь на бок.

Олег Александров,
врач-терапевт



КАРТОФЕЛЬ С КОРИАНДРОМ И ЧЕСНОКОМ

(на 5 — 6 порций)

3 кг картофеля, 3 дольки чеснока, 1 чайная ложка кориандра, стручок красного перца, 1 лимон, восточные пряности, растительное масло, соль.

Очистить картофель, нарезать его средними кубиками, жарить на масле до тех пор, пока он не зарумянится. Извлечь картофель из сковороды и за-

ложить туда мелко нарезанный чеснок, сухой или зеленый кориандр и стручок красного перца. Все это жарить в масле, пока смесь не пожелтеет. Добавить в нее поджаренный картофель, пряности, соль и полить сверху соком лимона. Несколько минут перемешивать на маленьком огне.

Подавать к столу в горячем или холодном виде.

ГОЛУБЦЫ ИЗ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ

(на 6 порций)

500 г молотой баранины, 500 г виноградных листьев, 2 луковицы, 2 столовые ложки риса, 4 столовые ложки измельченных шампиньонов, 125 г сладкого белого вина, 6 веточек укропа, 1/2 чайной ложки розмарина, 1/2 чайной ложки молотого душистого перца, 2 растертые дольки чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Виноградные листья следует опустить в кипяток, а затем подсушить. На сковороде с двумя столовыми ложками растительного масла поджарить до золотистого цвета лук, добавить грибы и пассировать еще пять минут. Добавить рис, немного бульона или воды и варить на небольшом огне, пока не испарится жидкость. Снять с огня, добавить баранину, укроп, розмарин, соль, перец и

чеснок и в течение пяти минут вымешивать фарш.

Завернуть голубцы так, чтобы каждый получился размером примерно с большой палец.

Голубцы должны быть свернуты туго, чтобы не развернулись. Иногда для прогности их обвязывают нитью. Затем складывают в кастрюлю, добавляя оставшееся растительное масло, вино, накрывают и на небольшом огне варят 35 минут.

Эти голубцы входят обычно в «мезу» в холодном или горячем виде, но могут подаваться и как второе блюдо, естественно, горячими. В качестве подливки используется лябан (простокваша) с толченым чесноком.

Голубцы из виноградных листьев известны также в турецкой, греческой, азербайджанской, армянской кухнях. Данный рецепт придумали арабы-христиане Сирии, Ливана и Палестины.

та. Добавить помидоры, соль, молотый горький и красный перец, кориандр. Хорошо перемешать, довести до кипения, затем уменьшить огонь, кастрюлю накрыть и, гасно помешивая, тушить мясо приблизительно 90 минут до мягкости.

Эта простая деревенская еда особенно широко распространена на юге Ирака. Обычно подается с отварным рисом, как и большинство иракских блюд, но хорошо подать и салат из овощей.

РИС ПО-ЛИВАНСКИ

(на 6 порций)

1 кг риса, 900 г воды или горячего мясного бульона, 150 г сливочного масла, 20 г соли.

Рис промывается в холодной воде, затем замачивается в горячей в течение часа. Сливочное масло растапливается в кастрюле на сильном огне, и в нее засыпается рис после того, как он облит холодной водой и отжат. Рис перемешать в масле, затем, помешивая, залить

кипящей водой и добавить соль. Эта смесь должна кипеть на сильном огне до тех пор, пока рис не появится на поверхности воды. Затем кастрюлю оставить на среднем огне на плите или в духовке на 15 — 20 минут. Готовый рис слегка помешивается. На стол подается горячим.

Рис по-ливански используется в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам.

Рис по-ливански используется в качестве гарнира к мясным или рыбным блюдам.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ «АБУ ГАННУДЖ»

(на 6 порций)

4 средних размеров баклажана, 1 стручок острого зеленого или красного перца, 4 помидора, 1 небольшая луковица, 2 растертые дольки чеснока, 1 чайная ложка соли, 1/2 чайной ложки приправы «Чили», 2 чайные ложки измельченного тмина, сок из двух лимонов, пучок петрушки, 4 — 6 ложек растительного масла (желательно оливкового, как и в остальных случаях).

Баклажаны в одном или двух местах надо надрезать или проколоть и положить в горячий духовой шкаф. Запекать до мягкости,

пока погиреет кожа. Вынув, охладить. Затем очистить и нарезать. Добавить мелко нарезанные перец, помидоры, лук и петрушку. Отдельно размешать

пряности с растительным маслом, лимонным соком и растертым чесноком. Добавить эту заправку к овощам и все хорошо перемешать. Перед подачей на стол немного охладить.

Эта закуска широко распространена в Сирии и Ливане и является составной частью набора закусок «меза». Едят ее с арабским хлебом. Подается салат и к жаренному на вертеле мясу.

ШАШЛЫК ИЗ КУРИЦЫ «ШИШТАУК»

(на 4 порции)

1500 г курятины, 1 растертая долька чеснока, 2 чайные ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки молотого горького перца, 1/2 столовой ложки кайенского перца, 1/4 чайной ложки измельченного тмина, 1 чайная ложка лимонного сока, немного томатной пасты (на любителя).

Мясо нарезать примерно двухсантиметровыми кубиками и положить в керамическую или эмалированную

миску. Чеснок, растительное масло, соль, перец, тмин, лимонный сок, можно добавить и томатную пасту, перемешать и вылить на мясо, следя

за тем, чтобы все кубики были равномерно покрыты маринадом. Оставить на шесть часов. Нанизать мясо на шампуры и жарить в гриле, а лучше на древесном угле, все время поворачивая в течение минимум десяти минут.

«Шиштаук» подается, как и все жаренное на вертеле, завернутым в лепешки, чтобы дольше сохранить тепло. Лучшая приправа — чесночный соус.

ЗАГОВОРЫ ДЛЯ ДОМОВОГО

Итак, если вы хотите подружиться со своим домовым, который уже, наверное, живет у вас где-нибудь на кухне, вам следует официально пригласить его, то есть как бы узаконить его статус.

СТАРИННЫЙ ЗАГОВОР ДЛЯ ЗНАКОМСТВА С ДОМОВЫМ

Клянюсь тебе, атаманушко, хозяин-батюшка, и прошу тебя пожаловать к нам на житье. Тут для тебя и местечко тепленькое и угощеньице маленькое сделано. Живи себе тихо и спокойно, и нас не беспокой, и сам не расстраивайся, и нас не расстраивай.

ЧТОБЫ УВИДЕТЬ СВОЕГО ДОМОВОГО, тоже существует верный заговор. Он достаточно сложный, но по народному поверью совершенно безошибочный.

Тот, кто захочет увидеть домового, должен первый по окончании заутренней на Пасху получить в церкви от священника красное яичко и взять из церкви свечку, с которой стоял на заутренней молитве. Затем должен ночью до первых петухов взять свечу в одну руку, а в другую яичко, встать перед открытой дверью дома (квартиры) и сказать:

«Дядя домовый! Приходи ко мне не зелен, как дубовый лист, не синь, как речной вал, приходи таким, каков я, а я тебе яичко дам!»

И домовый выйдет, по виду совершенно похожий на того, кто произнесет заклятие.

ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ЗАГОВОР ПРИ ПЕРЕЕЗДЕ НА НОВОЕ ЖИЛЬЕ

При переезде в новый дом или на новую квартиру прежде всего вносят квашню с растворенным тестом, а потом кошку, собственно для домового приговаривая:

«Вот тебе, хозяин, мохнатый зверь на богатый двор!»



СОДЕРЖАНИЕ

- Кулинарные опыты наших читателей 2
- Коктейли с коньяком и коньячная кулинария 4
- Способы заварки кофе 5
- Специальные диеты, способствующие рождению мальчика или девочки. К столу приглашают Алена Свиридова и Аркадий Арканов. 6-7
- «Все о луке» и луковый суп предлагает А.Макаревич 8-9
- Ужин для двоих Кристины Орбакайте и креветки Владимира Маркина. Рецепт мужского торта и секрет приготовления апельсинового пудинга на СВЧ-печке 10-11
- Как правильно хранить продукты в холодильнике ... 12
- «СМАКТЕКА» подскажет вам, как нужно действовать в экстремальных ситуациях, например, если кто-то подавился 13
- Экзотические рецепты арабской кухни 14-15
- Колоритные народные заговоры для домовых, и это маленькое оглавление, которое вы сейчас читаете .. 16