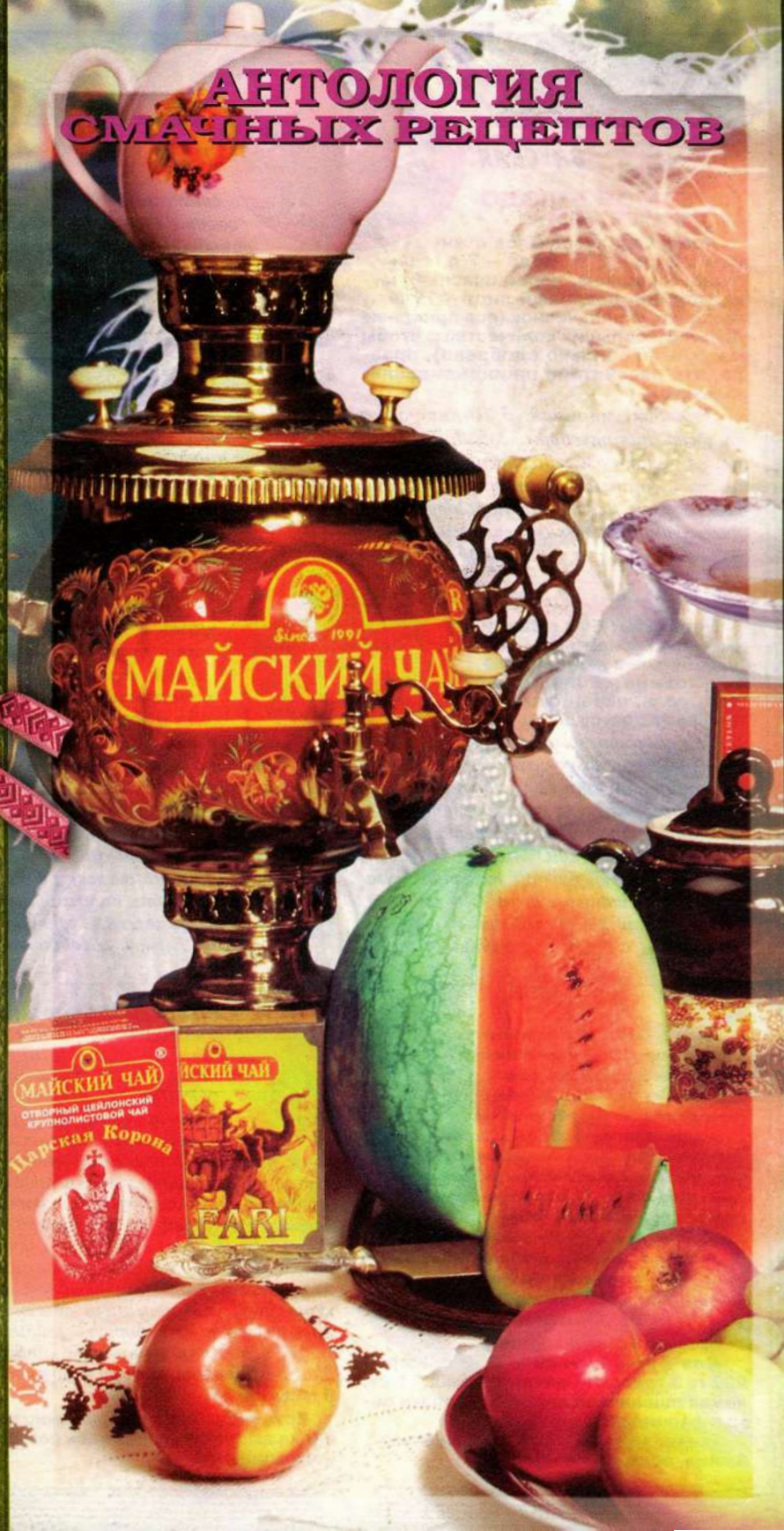


ТОМ 3

# АНТОЛОГИЯ СМАЧНЫХ РЕЦЕПТОВ



БИБЛИОТЕКА *Смак* д.

## ВКУСНАЯ

### ЛЮБИМОЕ БЛЮДО МОИХ ГОСТЕЙ

**Продукты:** кусок мяса с жиром в 2 см – 3 кг, вода – 7 л, соль, перец горошком, перец красный, мука, корица, лавровый лист – 10 шт., гвоздика, укроп, чеснок (все приправы берутся в больших количествах, чтобы мясо было обильно сдобрено), правда, это рассчитано на индивидуальный вкус.

Готовим маринад: в 10-литровую емкость налить воды, добавить соли, перца горошком, гвоздики, лаврового листа, корицы, петрушки и укропа так, чтобы вода была пересоленной и насыщенной на вкус специями. Довести до кипения, а потом добавить 0,5



## ПОЧТА

стакана 10% уксуса. Положите в маринад мясо и маринуйте 12 часов, затем выньте, обсушите салфеткой, натрите обильно тесноком и обваляйте в муке, предварительно смешанной с красным молотым перцем. Затем готовьте мясо в духовке на среднем огне в течение 2 – 2,5 часов, регулярно поливая жиром.

Чтобы проверить, готово ли мясо, его нужно проткнуть ножом, и если из разреза выделяется светлая жидкость, то, значит, пора снимать, а то гости дожидаться не могут.

Бибаква Н.Н., Майкоп

## МЯСО В ПИВЕ

**Продукты:** 500 г свинины, масло сливочное – 50 г, одна бутылка любого пива, 1 луковича, 1 лавровый лист, соль, перец, зеленый горошек по вкусу.

Свинину нарежьте кубиками из расчета два кусочка на порцию. Положите на горячую сковороду кусок сливочного масла, а когда растопится и зашипит, равномерно посыпьте дно сковородки солью. (ЭТО МОИ СЕКРЕТЫ! Мясо солить не надо. Когда оно обжарится, то станет соленым и сочным.) Обжаривать мясо следует на сильном огне с двух сторон до появления румя-



## ПОЗЫ

Позы – это бурятское национальное блюдо. С ним у нас в семье связан один любопытный случай: однажды мы, собиравшись готовить позы, пригласили в гости знакомого, у которого была очень ревнивая жена. Знакомый передал жене приглашение и на ее вопрос, что там будет, ответил: «Ваша будет делать какие-то позы!» Жена переносилась и устроила ему настоящий скандал. Наконец они все-таки примирились и единогласно интересовались, как это я, никого не стесняясь, «буду делать позы». Все разъяснилось только после того, как блюдо было поставлено на стол.

Зименкова В.С., Бурятия.

**Продукты:** (на 4 порции)  
Для фарша: мясо – 850 г, жир – 220 г, 3 головки репчатого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки (для связки мяса в фарше), 130 г воды.  
Тесто: мука – 350 г (два стакана), 3 яйца, соль, 30 г воды.



**Приготовление:** баранью (свиную или говяжью) мякоть пропускаем через мясорубку с крупноячеистой решеткой, добавляем мелко нарезанный нутряной жир, репчатый лук, соль, специи, просеянную пшеничную муку, воду. Тщательно вымешиваем. Тесто готовится как для домашней лапши. Раскатав его в круглый жгут, нарезаем на небольшие (3 см) валики и раскатываем каждый в тонкий кружок. Далее фарш накладываем на эти кружочки (на одну позу обычно идет 20 г теста и 50 г фарша), защипываем края, оставляя небольшое отверстие для выхода пара, и варим позы на пару в течение 20 – 25 минут.

Есть позы следует руками, так как вилка выпустит из них весь сок. Приятного аппетита!

## ВКУСНАЯ

Многие проходят мимо такого полезного продукта, как морская капуста, а вот жительница поселка Пожва А.П. Лучникова прислала рецепт замечательного салата собственного изобретения.

## САЛАТ «НЕПТУН»

**Продукты:** морская капуста – 1 банка, 150 г вареной колбасы, яйца – 2 шт., вареный картофель –



## ПОЧТА

3 средние картофелины, 1 плавленный сырок (лук, чеснок, соль, майонез по вкусу).

Колбасу, лук нарезать тонкой соломкой. Вареный картофель, крутые яйца и сыр натереть на крупной терке. Осторожно смешать с морской капустой, добавить тертый теснок, соль, и все заправить майонезом.

## «БАБУШКИН РЕЦЕПТ ДОМАШНЕГО СЫРА»

**Продукты:** 1 кг творога, 0,25 л молока, соль, сода, масло сливочное, красный молотый перец.

Сложить творог в кастрюлю, добавить 0,25 литра горячего молока и варить 10 минут. Далее массу откинуть на дуршлаг и дать стечь. Затем переложить в металлическую миску, добавить 1 сырое яйцо, 1 ч.л. соли, по-



ловину ч.л. соды, 1 ст.л. масла, после того еще нужно проварить 10 минут на медленном огне. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму. Огонь будет хорошо, если вы потом присыплете «продукцию» красным молотым перцем и придавите гнетом. Сыр получается нежный и ароматный.

Мишунова Т., Лысково, Нижегородская обл.

## МАЙСКИЙ НОМЕР С «МАЙСКИМ ЧАЕМ»

Не будем вдаваться в экзотику и расскажем о классическом рецепте приготовления чая. Конечно, очень важно, какой сорт чая вы себе выберете для чаепития. Настоящие ценители этого напитка предпочитают заваривать элитные крупнолистовые сорта «Майского чая» («Царская корона», «Русское чаепитие», «Бухта Коломбо»). Именно крупнолистовой чай при правильном приготовлении раскрывает свои прекрасные качества: аромат, яркий настой и изысканный вкус. Загадка крупнолистового чая кроется в технологии обработки. Чайные листья, проходя машины для скручивания (роллеры), сохраняют свою целостность, а соответственно, и качество.

Чайная церемония начинается с того, что в сухой прогретый чайник засыпают крупнолистовой чай из расчета 1 чайная ложка с горкой на чашку плюс 1 чайная ложка на чайник. Большое значение имеет вода. Китайцы и японцы до сих пор стараются использовать родниковую воду. Высококачественные чаи особенно «нуждаются» в хорошей воде. В наших условиях водопроводную воду хорошо бы пропустить через фильтры. Очищенную воду нужно довести до того момента, когда она закипит «белым ключом». У специалистов

этот процесс называется «начало второй стадии кипения». Перекипевшая вода убивает вкус и аромат, делает напиток пустым. Закипевшей водой залейте чайник на две трети. Именно так лучше раскрываются вкус и аромат чая. Чайник прикройте льняной салфеткой, но ни в коем случае не укутайте его. Лен имеет способность пропускать влагу, удерживая при этом летучие экстрактивные вещества. Время заваривания крупнолистового чая – 5 – 7 минут. По окончании приготовления обратите внимание на появление пены на поверхности. Если она есть, то чай хорош и заварен правильно. Размешайте ее ложечкой, лучше серебряной, чтобы пена вошла в настой. После этого можно разливать в чашки. Заварка из крупнолистового чая особенно эффектно и красиво смотрится в фарфоровых чашках. Тем же, кто предпочитает гранулированные или листовые сорта, например, того же «Майского чая», рекомендуем время настаивания сократить до 4 минут.

Чай следует употреблять в течение полупачасы. Потом он теряет свои вкусовые и целебные качества.

Приятного чаепития!

Ирина Соловьева

## КОКТЕЙЛИ

Наш постоянный консультант, президент Барменской ассоциации России (БАР) Сергей Цыро предлагает некоторые популярные во всем мире коктейли с винами и вермутами, приготовив которые, читатели «Смака», бесспорно, покорят своих родных, друзей и возлюбленных.



## С ВИНОМ

### Коктейль «Кур»

Охлажденное белое вино наливаем в стакан и добавляем 15 мл смородинового ликера. Украсить можно гроздью смородины.

### «Кур империял»

В стакан холодного белого вина добавляем 5 мл гранатового сиропа «Тренадин». Нежный розовый цвет этого коктейля вызывает самые романтические чувства.

### Глнтвейн с сухим красным вином

В Европе в холодную погоду прямо на улицах продают горячий глнтвейн в маленьких керамических кружечках.

Чтобы приготовить глнтвейн, необходимо сухое красное вино сильно нагреть и смешать с вареньем по вашему вкусу (смородина, клубника и др.). Не доводя до кипения, добавляем специи (звондзика, корица, паприка). Слегка настаиваем, и можно подавать.

**СОВЕТ СТРАНИЧКИ:**  
для того чтобы лед для коктейлей был абсолютно прозрачным, его надо готовить из кипяченой воды.

Не пугайтесь приведенных в этих коктейлях названий напитков, все они широко продаются по всей России. Приготовьте красивый и вкусный коктейль себе и своим друзьям и сразу же ощутите, что мир вокруг вас сталточку светлее.

## КОКТЕЙЛИ С СУХИМ ВЕРМУТОМ («МАРТИНИ», «ЧИНЗАНО»)

### «Голубой залив»

В высокий стакан со льдом наливаем:

30 мл – джин, 15 мл – ликер «Голиана», 15 мл – голубой ликер, 15 мл – сухой вермут.

Оставшийся объем стакана заполняем лимонадом или «Спрайтом».

Подается с трубочкой.

### «Вечнозеленый»

Необходим небольшой 100 мл коктейльный стакан на высокой ножке.

**Компоненты:**

30 мл – джин, 15 мл – сухой вермут, 15 мл – дынный ликер (зеленый).

Кладем лед. Затем капаем 7 мл голубого ликера. Это очень красивый коктейль, который из зеленого плавно переходит в голубой. Украшается вишенкой на краю стакана.

### Знаменитый коктейль «Манхэттен» со сладким вермутом («Россо»)

В большом стакане охлаждаем (помешивая со льдом) 45 мл американского виски. Добавляем 20 мл вермута «Россо» и 1 каплю горького соуса «Ангастура». Отцеживаем от льда, а особый шик и лоск придаем вишенкой на декоративной шпажке.

## КОКТЕЙЛИ С БЕЛЫМ ВИНОМ

Для этих коктейлей подойдут любые сухие белые вина. Подаются в винных стаканах (140 мл)

## НЕМНОГО

Сейчас мы расскажем о некоторых тонкостях сервировки стола с алкогольными напитками и коктейлями. Не будем придерживаться точки зрения английских джентльменов или сложного этикета королевских дворов, а постараемся припомнить те полезные сведения и отработанные годами нормы застольного поведения, которые любую трапезу могут превратить в настоящий праздник.

К разным блюдам рекомендуется подавать разные напитки, и продиктовано это не жесткими правилами приличий, а благоприятными вкусовыми сочетаниями.

Итак, для начала: вино, водка, коньяк, коктейли...

- К холодным, да и к горячим закускам хорошо подавать водку или крепкие горькие настойки.

- Вкус первых блюд (овощных и других супов) заметно украсит портвейн или вино типа мадеры.

- Горячее рыбное блюдо трудно себе представить без белого натурального вина.

- К мясному горячему кушанью следует подавать красное сухое вино, отлично сочетающееся по вкусу с мясом.

- К десерту и к сладким блюдам на стол выставляется шампанское или хорошее десертное вино, к чаю — ликер, к кофе — коньяк.

- И опять же все это — только рекомендации, и никто вам не запретит подбирать напитки по своему собственному вкусу или по вкусу ваших уважаемых гостей.

Для каждого напитка требуется рюмка или бокал соответствующей вместимости: чем крепче напиток, тем меньше рюмка. Сервируя стол, рюмки и фужеры выставляют в той последовательности, в которой подаются блюда. Чаще всего бокалов бывает три: маленькая рюмка для водки или коньяка, рюмка побольше для легких вин и фужер для шампанского или сока.

Пить каждую рюмку до конца вообще необязательно, а если вы сами нахо-

## ОБ ЭТИКЕТЕ

дитесь в гостях и вынуждены по какой-то причине совсем воздержаться от спиртного, то достаточно будет пригубить свой бокал и поставить его на стол. Хорошие хозяева никогда на вас не обидятся.

С давних времен перед тем, как выпить, у нас существует обычай чокаться. Считается, что в чоканье участвуют все основные органы чувств: зрение, обоняние, осязание, вкус и слух. Чокаящиеся при этом смотрят друг другу прямо в глаза. Взгляд при этом должен быть коротким и выразительным. При чоканье с женщиной или пожилым мужчиной более молодой человек держит свой бокал несколько ниже их бокалов, как бы подчеркивая тем самым свое почтение и уважение.

Впрочем, этот красивый, а иногда и очень значительный обычай в больших компаниях может быть не всегда удобен, поэтому в таких случаях достаточно будет не тянуться через весь стол, а просто приподнять фужер в знак уважения к окружающим.

А коктейлями вообще не следует чокаться. Коктейли хороши в тех случаях, когда у вас столько гостей, что даже для половины из них не хватает сидячих мест. Тогда стулья нужно совсем убрать, и гости будут разгуливать по квартире со своими коктейлями, время от времени подхватывая со столика маленькие бутербродики-канапе и меняя стаканы на полные, а ваша вечеринка автоматически станет называться фуршетом, а может быть, и табло-отом.

Р.С. О разнице между фуршетом и табло-отом и о правильной их организации мы обязательно расскажем в следующих номерах.

**Обратите внимание: выдержанные и старые белые вина узнают по золотистым тонам, красные — по кирпичным. Осадок на дне и стенках — не порок для выдержанных вин.**



«Экс-66»

НАСТОЯЩЕЕ ГРУЗИНСКОЕ  
САЦИВИ

**Продукты:** репчатый лук – 3 шт., грецкие орехи – 0,5 кг, курица, зелень, чеснок.

Варим курицу. Достаем и даем ей остыть.

Пергим мелко протертые орехи. Смагиваем руки уксусом. Берем в руки орехи и начинаем давить их до тех пор, пока не выделится масло.

После того как бульон остыл, снимаем с него жир. Выливаем на сковороду. Обжариваем на нем репчатый лук.

Режем зелень.

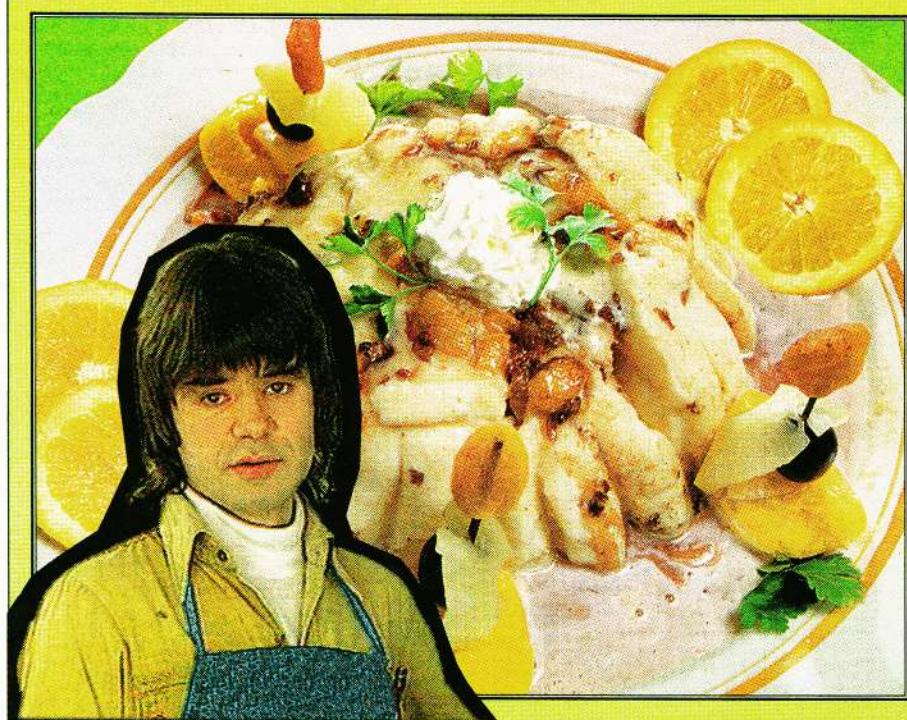
Выдавливаем чеснок.

Добавляем кинзу, орехи.

Все это заливаем бульоном от курицы. Не очень густо, не очень жидко.

Курицу режем небольшими кусочками.

Все хорошо перемешиваем вместе и подаем к столу.



Евгений ОСИП

## ХАЛАВА

(Пудинг из манки с карамелью.)  
Блюдо, без которого не обходится ни один праздник в Индии.

**Продукты:** 0,5 кг манки, 2 кг сахара, 1 литр молока, 300 г масла (сливочного), 1 апельсин, горсть орехов грецких, изюма, кураги.

Для приготовления этого блюда лучше использовать кастрюлю или сковороду с тефлоновым покрытием.

В нагретую кастрюлю высыпает 1 кг сахара. Он должен полностью раствориться. Добавляем 1 литр молока. Доводим до кипения. В другой кастрюле растапливаем масло.

На 1 объем манки добавляем 2 объема сахара.

Все это обжариваем. Масса должна приобрести слегка коричневатый цвет.

Изюм, курагу, мелко нарезанный апельсин и размельченные орехи высыпает в молоко.

Соединяем содержимое двух кастрюль и хорошо размешиваем.

Добавляем ванилин, корицу по желанию.

На стол подают блюдо теплым или горячим. Можно присыпать сахарной пудрой.

На четыре порции нужно попросить у мамы: 4 булочки или 8 кусков мягкого белого хлеба, одну большую луковицу, 400 г фарша из говядины, 2 яйца, 4 ст. ложки хлебных крошек, 1/2 ч. ложки соли, перец по маминому вкусу, 2 ст. ложки растительного масла, горчицу сладкую.

Кроме этого: 1 нож, 1 разделочную доску, 1 сковороду, 1 чашку, 1 лопатку.

Приступаем к изготовлению: перемешиваем фарш с яйцами, хлебной крошкой, мелко нарезанной луковицей, солью и перцем. Формируем четыре бургера и обжариваем на разогретом на сковороде растительном масле, пока не начнут шкворгать, как сердитый шмель. Готовые котлетки аккуратно разрезаем вдоль, промазываем горчицей и, снова соединив, закладываем между двумя кусками хлеба или половинками булочки. «СМАКбургеры» готовы.

Банановый десерт  
«МАГА-ЧАНГА»

Просим у мамы: 1 банан, 2 ст. ложки меда, 1 крупный грецкий или 4 ореха фундук, 2 небольшие деревянные палочки.

Кроме того: 1 нож, 1 блюдечко, 1 чайн. ложку.

Готовим (2 порции): орехи растолочь и смешать с медом, банан очистить и разрезать пополам, каждую половинку надеть на палочку и при помощи ложки аккуратно обмазать медово-ореховой массой. Эти «эскимошки» можно положить на газок в морозилку, а если нет терпения, то съест сразу.

P.S. Вместо бананов подойдут киви, а вместо меда — любой густой сироп.





## ФОРЕЛЬ АНДРЕЕВСКАЯ

Возьмите форель — не большую и не маленькую, в размер сковородки. Почистите и выпотрошите ее. Изрубите зелень: тархун, кинзу и петрушку. Набейте этой смесью брюшко каждой рыбки. Далее — два пути. Если у вас есть мангал с решеткой, то рыба посыпается солью и герным перцем и жарится на углях. Если это плита, смешайте муку, соль, герный перец и габрец в пропорциях, которые подскажет вам сердце (я наваяв рыбу, жарим ее на полном огне в клянце растительном масле (впрочем, можно и на сливочном). Перевернуть один раз до готовности выдавить сверху немного гестука с помощью гестнокодавилки. Подавать

**Ну, кто там не любит рыбу?**

## БАБКИНСКАЯ КУЛЕБЯКА

(ТРОЙНАЯ)

**Для опары:** 2,5 стакана молока, 2 ст. ложки дрожжей, 2 стакана муки, 1 рюмка водки.

**Для теста:** 1 стакан муки, 3 — 4 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, соль.

**Для первой начинки:** 2/3 тарелки нарезанной мякоти судака или щуки, 2 луковицы, 2 ст. ложки слив. масла, 1 — 2 ст. ложки рубленой зелени, 0,5 стакана рыбного бульона, перец, соль.

**Для второй начинки:** 0,5 тарелки свежей осетрины или семги (годится любая свеж. рыба), 0,5 стакана рыбного бульона, перец, соль.

**Для третьей начинки:** 0,5 тарелки свеж. осетровых молок, 0,5 стакана рыбного бульона, перец, соль.

**Тесто:** в теплом молоке размешайте разведенные водой дрожжи, муку, водку, поставьте довольно густую опару, дайте ей подняться, добавьте распущенное масло, яйца, соль, муку и выбейте тесто лопаткой. Затем дайте снова подняться и, посыпая мукой, вымешивайте и тщательно выбейте еще раз. Когда тесто поднимется в третий раз, раскатайте в виде лепешку толщиной в 1 см. Ровно разложите на середину половину первой начинки, затем слой припущенной рыбы, затем молока, покройте слоем оставшейся первой начинки, положите кусочек масла и сформируйте высокую круглую кулебяку. Потом смажьте яйцом, украсьте тестом, сделайте проколы для выхода пара и выпекайте в духовке 1—1,5 часа. Когда кулебяка зарумянится, сбавьте жар и выпекайте до закипания сока в проколах.

**Для первой начинки:** мякоть судака или щуки нарезать кубиками, поджарить на масле с нашинкованным луком, мелко порубить, добавить бульон, перец, соль, зелень и припустить до готовности.

**Для второй и третьей начинки:** мякоть свежей осетрины или семги и отдельно свежие молоки припустить до готовности с бульоном, перцем и солью.



## Спартак Мишурин

### ВАРЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

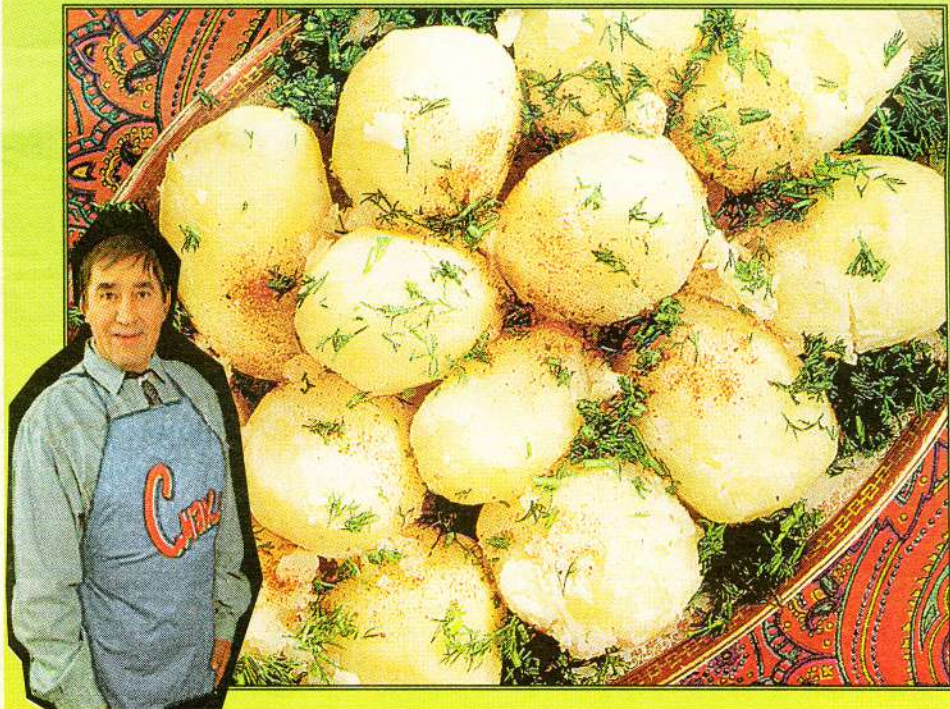
Картофель содержит очень много полезных веществ. Чтобы их сохранить, необходимо соблюдать несколько правил.

Используйте хороший зрелый картофель — от молодого лучше отказаться.

Чистим, укладываем в кастрюлю. Заливаем водой. Вода должна быть слегка пересоленной. Доводим до кипения. Сливаем воду. Ставим на плиту, чтобы подсушить. Лишняя вода должна испариться.

Готовый картофель заворачиваем в одеяло. Оставляем на 20 мин.

После этого подаем на стол.



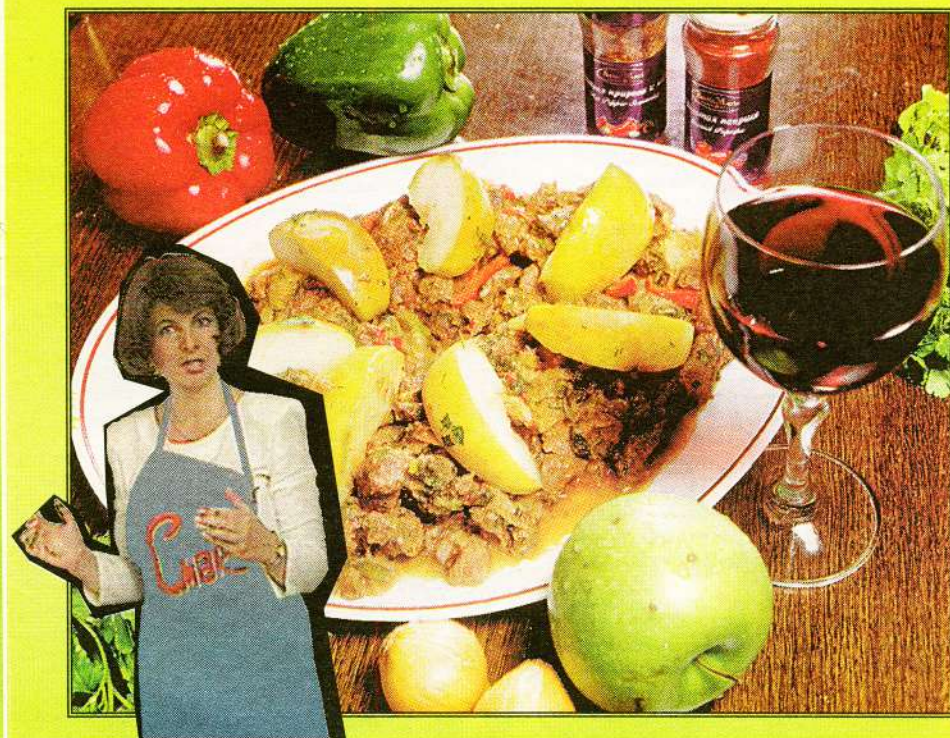
## Роксана Бабаян

### МЯСО ПО-БАБАЯНСКИ

Восточная кухня

**Продукты:** мясо 1,5 кг, лук репчатый — 3 шт., чеснок, помидоры — 3 шт., баклажаны — 3 шт., сливочное масло — 125 г, яблоки — 2 шт., сухое вино — 1 стакан.

Нарезаем мясо маленькими кусочками. Крупными кольцами режем лук. Все это укладываем в кастрюлю. Солим, перчим. Заливаем сухим вином — на 1,5 кг мяса 1 стакан сухого вина. Через 15 мин. перемешиваем руками и даем настояться. Очищаем баклажаны от шкурки. Нарезаем небольшими кусочками. В другой кастрюле растапливаем сливочное масло. В кипящее масло перекладываем овощи и мясо. Добавляем нарезанные помидоры. Закрываем крышкой и 15 мин. тушим. Когда баклажаны размягчатся, выкладываем яблоки мякотью вниз. Солим, перчим. Добавляем зелень. Все это 15 мин. парится. Затем выкладываем на тарелку. Украшаем зеленью и подаем к столу.





# «ЭПИДЕМИЯ АВИТАМИНОЗА»

Статистика Минздрава свидетельствует, что весной каждый второй житель России так или иначе ощущает на себе авитаминоз.

Об этом опасном явлении нам рассказывает кандидат биологических наук Наталья АЛАРИНА:

— **Авитаминоз** — не просто сезонная хворь, это периодическое обострение скрытых болезней: чаще всего неправильного обмена веществ, нервного истощения, хронических заболеваний органов. Причины — постоянный недостаток витаминов в рационе, усиленное невосполняемое разрушение витаминов в организме, нарушения в пищеварительном аппарате.

## АВИТАМИНОЗ ДЕЛИТСЯ НА НЕСКОЛЬКО ГРУПП:

### АВИТАМИНОЗ А

Симптом — нарушение зрения. Значительным изменениям подвергаются слизистые оболочки, шелушится кожа.

Лечение: больше сливочного масла, рыбьего жира, жареного мяса, моркови, помидоров, черной смородины, молока.

### АВИТАМИНОЗ В

Симптом — ощущение слабости и боли в конечностях, отек подкожной жировой клетчатки и нарушение деятельности кишечника.

Лечение: ржаной хлеб, пивные дрожжи (можно заменить пивом), апельсины и виногра.

### АВИТАМИНОЗ С

Симптом: слабость, боли в икроножных мышцах, кровоточивость десен, кровоизлияния под кожей. Проницаемость стенок кровеносных сосудов резко повышается.

Лечение: шиповник, лимон, черная смородина, лук, салат, свежая и квашеная капуста.

Весной большая часть этих продуктов недоступна. Можно употреблять комплексные витамины: «Ундевит», «Гексавит», «Ревит».

**ВНИМАНИЕ:** выращенные гидропонным способом тепличные овощи и фрукты имеют пониженное содержание полезных веществ.

Подготовила Я. Малыгова



**А**

А — Продукты с высоким содержанием витамина А.



**В**

В — Ржаной хлеб с пивом поможет добрать недостающее количество витамина В.



**С**

С — В этих дарах природы преобладает витамин С.

активные вещества, позволяющие добиться поразительных результатов.

Это — одна из самых сложных по составу и дорогих композиций, созданная в знаменитой швейцарской лаборатории "Mila d'Opiz". Она прекрасно зарекомендовала себя за рубежом, а теперь и русские женщины смогут в полной ме-

стает постоянному обновлению эпидер-

Дневной омолаживающий крем (50 мл) — код СОСJ — 47 000

Ночной омолаживающий крем (50 мл) — код СОСN — 57 000

Лосьон (200 мл)

# "ВЕЧНЫЕ" КОЛГОТКИ



Это сущее наказание — колготки!

Зацепки, стрелки — каждый день нужно покупать новую пару. А что, если купить колготки, которые изготовлены из специальной эластичной нити, которая "пускает стрелки"?

Даже если любимый кот прыгнет вам на колени, вы можете не беспокоиться, — колготки не расплывутся по всем швам. Такие колготки можно проносить всю осень и всегда выглядеть привлекательно и элегантно.

Колготки — код СОF1  
1 пара — 49 000 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 «Торибанк», МФО 996095, уч. ЕМ. Для жителей России: ИНН 7702129181, р/с 530467231 в Октябрьском отделении АБ «Торибанк», 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 Рощинский 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, тел.: 203-7871, 202-0942;
- АО «Комек»: ВВЦ, пав. «Атомная энергия», тел.: 181-5107, 181-9559, факс: 181-5502;
- гостиница «Паллада»: ул.Островитянова, 14 (м."Коньково"), (работает без выходных),
- гостиница «Интурист»: ул.Тверская, 3/5, 1-й этаж (м."Охотный ряд»),
- универмаг «Триумфальная

- арка»: пл.Победы, кая»),
- аэропорт «Шереметьево» (зал международных вылетов), тел. (095) 578-0566
- «Ево-2» (зал вылета), тел. 578-4327;
- в Санкт-Петербурге: — «Букет»: Измайловский пр-д, 11,
- «Орхидея»: Невский пр-д, 17/19,
- в Ростове-на-Дону: — «Эдем»: Денноковский пр-д, 322-927;
- в Саратове: — «Богиня»: Луизианская, 17/19,
- в Самаре: — «Эдем»: Турная, 108, тел. 232-927;
- в Новосибирске: — «Эдем»: 88, тел. 23-14-60;
- в Магнитогорске: — «Эдем»: 88, тел. 23-14-60;



## РЕЦЕПТЫ ИЗЛЮБЛЕННЫХ БЛЮД ФИЛИППИНСКОЙ КУХНИ

### АДОБО

— популярное филиппинское блюдо из свинины и курятины с приправами. Требуется для обычной порции **1 цыпленок** (около 0,5 кг) и **0,5 кг свинины**, которые режутся на мелкие кусочки (как для бефстроганова), иногда к ним добавляется еще немного пегени. Приготовленное мясо 20 — 30 мин. вымачивается в смеси из **100 г уксуса (винного)** с мелко порезанной (или толченой) головкой чеснока, половиной чайной ложки черного молотого перца, искрошенным лавровым листом, 3 — 4 стол. ложками соевого соуса.

По прошествии указанного времени кусочки мяса с уксусным настоем перекладываются в глубокую сковороду (можно выдерживать мясо в уксусе в ней), в которую доливается 250 г воды и добавляется половина чайной



«Синиганг»

ложки соли, и кипятятся на медленном огне, пока не станут мягкими. Образовавшийся соус процеживается, к нему прибавляется мелко покрошенная пегень. Поджарившиеся кусочки мяса затем тушатся на этой же сковороде в соусе с добавлением небольшого количества подсолнечного (растительного) масла при закрытой крышке.

### СИНИГАНГ

— широко распространенный на Филиппинских островах традиционный рыбный или креветочный суп (можно использовать рыбу пополам с креветками) с овощами, состав которых определяется поваром. Например, на **1 литр 300 г воды** берется **полкило рыбы** с нежной мякотью или **1/2 кг креветок** средней величины, **1 луковица**, **1 помидор**, **несколько листьев капусты**, **кусочки пальмовых листьев**, **несколько побегов молодого бамбука** и т.п., а также **1 чайная ложка соли**.

Овощи, мелко порезанные, быстро развариваются, и к воде добавляется немного рисовой воды (в которой варился рис), соль и соевый соус (по вкусу). Суп доводится до кипения, и в него опускают на **3 — 5 минут** рыбу, нарезанную небольшими кусочками, или креветки, чтобы они сварились в этом бульоне...

### ШАШЛЫЧКИ

из маленьких кусочков мяса, курятины или рыбы на небольших (15 — 20 см) бамбуковых палочках, приготовляемые на открытом огне, в наших городских условиях над газовой горелкой...



## РЕЦЕПТЫ ИЗЛЮБЛЕННЫХ БЛЮД ФИЛИППИНСКОЙ КУХНИ

### ЛЕЧОН

(от исп. «поросенок, свинья») —

царское блюдо № 1 на Филиппинах. Готовится по большим праздникам на семейное торжество. **Жареный поросенок**. Берется молодой поросенок (размер и вес в зависимости от количества гостей, возможностей хозяина и пр.), ошпаривается кипятком, натирается солью, перцем, посыпается небольшим количеством муки и обкладывается по бокам тонкими полосками бекона, которые закрепляются на его шкуре небольшими деревянными палочками (можно зубочистками).

Жарится на противне или на большой глубокой сковороде. Когда начнет подрумяниваться, розовеющего на глазах поросенка несколько раз поливают поочередно растопленным сливочным маслом и сухим вином (3 — 4 стол. ложки). Ис-

тые гурманы в этой стране нередко еще обкладывают по бокам и бананами, и тонкими дольками ананаса — ближе к концу приготовления этого блюда. На стол легон подается целиком, и хозяин большим острым ножом самолично наделяет каждого из приглашенных круглыми кусками нежной свинины, издающей восхитительный аромат.



«Лечон»

### РЫБА,

поджаренная на тлеющих древесных углях. Рыба берется целиком, средней величины, чтобы по обе стороны тарелки свисали хвост и голова, с большим количеством мякоти и небольшим — костей (на Филиппинах т.н. **лапу-лапу**, в России — **судак**), лучше свежая. По окончании недолгого поджаривания поливается соком лимона. Гарнир — вареный или жареный картофель, красные бананы, другие овощи и приправы по выбору гостей.

### АНАНАСОВО-ЛИМОННЫЙ ПУНШ

**Ингредиенты:** **0,5 литра ананасового сока**, **150 г лимонного сока** (у филиппинцев здесь в ходу особые местные мелкие лимончики «каламанси»), **6 чайных ложек сахарного песка** и **200 г рома** (его количество может варьироваться в зависимости от пристрастий хозяина или желания гостей выпить). Все это смешивается в любой последовательности и подогревается или, наоборот, охлаждается, что вполне понятно в климатических условиях тропиков, а потом разливается по бокалам, в которые предварительно кладутся дольки апельсина или вишенки...



## СОВЕТЫ ОТ МОРФЕЯ...

Конечно же, не у всех людей, старающихся наладить свою жизнь, «доходят руки» до таких сложных и дорогостоящих экспериментов, как у Алана Хольстена, решившего избавиться от сна. У многих проблема как раз заключается в обратном — как бы побыстрее и покрепче заснуть. И это естественно: хорошо выспавшийся человек готов к новому трудовому дню, он как бы заряжен энергией, которой его организм запасся в ночные часы.

Миллионы людей у нас и за границей пользуются снотворным, но существует также множество способов добиться полноценного сна без употребления лекарств, и даже не обязательно для этого «считать баранов, слонов или столбы». Позвольте напомнить вам несколько народных, проверенных годами, советов, которые помогут вам быстро засыпать и отлично выспаться:

**а)** старайтесь не очень наедаться на ночь, иначе вы сможете заснуть только после того, как организм закончит переваривать слишком обильный ужин;

**б)** перед сном обязательно проветривайте комнату и постель. Подушка должна быть прохладной. Хитрые японцы даже специально придумали самоохлаждающуюся

погоду, так как исследования показали, что оптимальная температура наволочки должна быть на 4 градуса ниже средней температуры человеческого тела;

**в)** издавна хорошим средством от бессонницы считается мед. За 1–1,5 часа до сна выпейте три четверти стакана теплой воды или молока, в котором растворена столовая ложка меда;

**г)** если под рукой не найдется меда, можно заменить его сахаром. Для этого нужно взять 2–3 столовые ложки сахара тоже на три четверти стакана воды или теплого молока;

**г)** также засыпанию очень способствует горячая обжигающая или просто ножная ванна, но надо помнить о том, что это средство вам поможет, только если вы ляжете в постель сразу после ванны;

**е)** и, наконец, если у вас есть возможность минут десять прогуляться перед сном и успокоить таким образом свои нервы, сделайте это. Прогулки перед сном практиковались людьми задолго до появления снотворного.

**И ВОТ ВАМ НАШ ОСНОВНОЙ СОВЕТ:** переходить к лекарствам от бессонницы стоит только тогда, когда уже все другие средства испробованы. ПРИЯТНЫХ СНОВИДЕНИЙ!

...И «СОН  
В РУКУ»  
ОТ ОЛЕ  
ЛУКОЙЕ

## СОДЕРЖАНИЕ

Рецепты наших читателей и правильная заварка чая .....	2–3
Коктейли с вином и винный этикет .....	4–5
Кулинарные секреты «Экс-ББ», Е. Осина и замечательный детский «СМАКбургер» .....	6–7
Андрей Макаревич с размышлениями о рыбе .....	8–9
Н.Бабкина, Р.Бабаян и С.Мишулин предлагают свои лучшие блюда .....	10–11
Как преодолеть весенний авитаминоз .....	12
Роскошная филиппинская кухня .....	14–15
Удивительные увлечения Алана Хольстена и это маленькое оглавление, которое вы сейчас читаете .....	16