

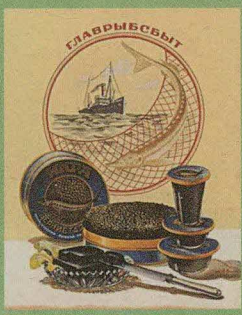
24-5029

НА ДОМ И В ПОДАРОК

★ СОВЕТСКОЕ НАСЛЕДИЕ ★

КНИГА О Вкусной и здоровой ПИЩЕ

24-05029



Худяков Е. Л.

КНИГА О Вкусной и здоровой ПИЩЕ

Советские учебники

Москва
2024

УДК 642.1/6
ББК 36.997
Х98

Худяков Е. Л.

Х98 Книга о вкусной и здоровой пище. — М.: Концептуал, 2024. — 480 с.

ISBN 978-5-907771-96-3

Как готовить не только вкусную, но и здоровую пищу? Каким образом сочетать различные продукты для создания сбалансированного рациона? А может, вы ищите проверенные временем рецепты? Тогда загляните в «Книгу о вкусной и здоровой пище»! Это руководство для советских домохозяек, одобренное Всесоюзным научно-исследовательским институтом питания. Оно содержит информацию о привычках здорового питания, множество рецептов на все случаи жизни, от повседневных блюд до особых случаев, блюда для детей и тех, кто придерживается диет, способы консервирования и многое другое. Независимо от того, новичок вы или опытный кулинар, в этой книге есть всё, что вам нужно, чтобы каждый раз готовить аппетитные блюда.

Издание рекомендуется всем, кто ищет новые рецепты и советы по приготовлению полезной и вкусной еды, а также интересуется историей кулинарии.

УДК 642.1/6
ББК 36.997

ISBN 978-5-907771-96-3

© Худяков Е.Л., 2024
© ООО «Советские учебники», 2024
© ИП Антипин К.В., издание, оформление, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
К СОЦИАЛИСТИЧЕСКОМУ ИЗОБИЛИЮ	5
ЗНАЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА	12
КАК СОСТАВЛЯТЬ МЕНЮ	14
ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОБЕДА	16
СЕРВИРОВКА СТОЛА	19
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕСА И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ	21
БУЛЬОНЫ, СУПЫ	
БУЛЬОНЫ	25
Мясной бульон	26
Прозрачный мясной бульон (консоме)	27
Мясной бульон быстрого приготовления	28
Бульон из костей	28
Мясной бульон из консервов	29
Мясной бульон из кубиков	29
Куриный бульон	29
Бульон из дичи	30
Рыбный бульон	31
Уха (прозрачный рыбный бульон)	32
Грибной бульон	33
СУПЫ	33
ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ	33
Бульон с гренками	34
» с яйцом	34
» с вином	34
» с сельдереем	34
» «борщок»	35
» с яичницей	35
» с кореньями и зеленью	36
» с брюссельской капустой и кореньями	36
» с вермишелью	37
» с манной крупой	37
» с саго	37
» с рисом	37
» с кореньями и рисом	38
Суп с помидорами, фаршированными мясом и рисом	38
Бульон с запеченным рисом	39
» с запеченным рисом и кореньями	39
» с фрикадельками	39
» с пельменями	40
» с профитролями	40
» с клецками	41
» с клнеями из кур	42
ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ	42
Мясной борщ	43
Грибной борщ с черносливом	44
Щи из свежей капусты	44
» из квашеной капусты	44
» с головизной	45
Рассольник с почками	45
Суп из овощей	46
» картофельный	46
» картофельный с перловой крупой	47
» картофельный с вермишелью	47
» со свежими грибами	48
» картофельный с головизной	48
» из щавеля	48
Щи из капустной рассады	49
» зеленые из щавеля и шпината	49
» зеленые из крапивы	50
Летние щи с картофелем	50
Лапша	51
Сборная мясная солянка	51
Рыбная солянка	52
Суп гороховый	52
» с савойской капустой	52
» с мясными консервами	53
» с рыбными консервами	53
Чихиртма	53
Харчо	54
Чорба из фасоли с лапшой	54
СУПЫ-ПЮРЕ	55
Суп-пюре из картофеля	56
» из земляной груши	55
» из моркови	56
» из сельдерея	57
» из салата	57
» из помидоров	58
» из свежих огурцов	58
» из консервированной кукурузы	58

Суп-пюре из тыквы	59	Паровые битки из рыбы с фасолью	85
» из цветной капусты	59	Щука фаршированная	86
» из спаржи	60	РЫБА, ЖАРЕНАЯ НА СКОВОРОДЕ	87
» из стручкового горошка	61	Судак жареный	87
» из консервированного горошка	61	Осетрина жареная с помидорами	88
» из зеленых бобов фасоли	61	Консервированная ставрида жареная со свежими помидорами	88
» из овощей	62	Котлеты из рыбы	88
» из шампиньонов	62	Тельное из рыбы	89
» из риса	63	Рыбное филе с ветчиной	89
» из фасоли	63	Сельдь, жареная по-норвежски	90
» из рыбы	64	РЫБА, ЖАРЕНАЯ ВО ФРИТЮРЕ	90
» из консервированных крабов	64	Судак, жареный во фритюре	91
» из кур	65	Рыба, жареная в тесте	91
МОЛОЧНЫЕ СУПЫ	65	ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА	92
Суп молочный рисовый	66	Запеченные лещ, карп или сазан	92
Молочная лапша	66	Судак, запеченный с картофелем	92
Молочный суп с запеченным рисом	66	Осетрина, запеченная в сметане	93
Суп молочный с перловой крупой	66	Треска с картофельным пюре	93
ХОЛОДНЫЕ СУПЫ	67	Щука с картофелем в красном вине	94
Сборная мясная окрошка	67	Осетрина, запеченная куском	95
Овощная окрошка	67	Судак, запеченный с макаронами	95
Холодный борщ	68	Консервированная лососина в сметане с картофелем	96
Ботвинья	68	Сом с яблоками	96
Суп-холодец	69	Рулет из рыбы	97
Суп из клюквы с манной кашей	69	Карп, фаршированный кашей, в сметане	97
Суп из смородины с профитролями	69	Консервированные стерлядь, ставрида или шпроты в сметане	98
Вишневый суп с пудингом	70	Солянка из рыбы на сковороде	98
Суп-пюре из яблок	70	РАКИ И КРАБЫ	99
Суп-пюре из свежих ягод	70	Раки натуральные	99
РЫБА		Раки в пиве	99
ПОДГОТОВКА РЫБЫ ДЛЯ ВАРКИ И ЖАРЕНИЯ	73	Раки в белом вине	100
ОТВАРНАЯ РЫБА	76	Консервированные раковые шейки с картофелем	100
Судак отварной с картофелем	76	Консервированные раковые шейки с шампиньонами	100
» отварной с овощным гарниром	77	Консервированные раковые шейки с рисом	101
Камбала отварная в масле	77	Крабы с голландским соусом	101
Белуга отварная	77	Крабы с рисом в молочном соусе	102
Лещ, отваренный в пергаменте	78	Крабы, запеченные в молочном соусе	102
Отварная рыба с картофелем и шпигом	78		
Консервированная лососина с голландским соусом	79	МЯСО, ПТИЦА, ДИЧЬ	
ПАРОВАЯ РЫБА	79	МЯСО	105
Осетрина паровая	80	СОУСЫ	107
Белуга в рассоле	80	Мясной сок	107
Севрюга в томате с шампиньонами	81	Соус красный	107
Судак в белом вине	81	Соус томатный	107
Треска, тушенная с луком	82	Белый соус	108
Камбала в красном вине	82	Белый соус с каперсами	108
Судак в соусе с паприкой и рисом	83	Соус с хреном	108
Щука с томатом	83	Соус сметанный	109
Консервированные судак, лососина, нельма в белом вине	84	» сметанный с луком	109
Консервированная стерлядь в томате с шампиньонами	84		
Консервированная осетрина в сметане	85		

ОТВАРНОЕ МЯСО	109
Говядина отварная под соусом с хреном	110
Солонина отварная с хреном	110
Язык соленый с зеленым горошком	110
Язык свежий под белым соусом	111
Ветчина с горошком	111
Ветчина, жареная с помидорами	112
Ветчина, жареная с горчицей	112
Сосиски	113
Кролик в белом соусе	113
Баранина отварная в белом соусе с каперсами	113
Отварной рубец	114
ТУШЕНОЕ МЯСО	114
Баранина, тушеная с овощами	114
Говядина, тушеная с макаронами	115
» тушеная с луком и картофелем	115
» тушеная с апельсинами	116
» духовая	116
Гуляш из мяса	117
Рагу из баранины	117
Баранина, тушеная с рисом	118
Мусака с овощами	118
Почки говяжьи в соусе с луком и огурцом	119
Почки телячьи или бараньи в мадере	120
Заяц, тушеный в сметане	120
Тушеное сердце	121
ЖАРЕНОЕ МЯСО	122
Ростбиф	122
Телятина жареная	123
Баранина, жареная с картофелем	123
Свинина жареная	123
Баранья или телячья фаршированная грудинка	124
Баранья грудинка, жареная в сухарях	124
Жареный кролик	125
Беф-строганов	125
Жареное мясо в сметане с луком	125
Лангет с гарниром	126
» с помидорами	126
Бифштекс с картофелем	127
» с яйцом	127
» с луком	127
Филе с гарниром	127
Филе с шампиньонами	128
Антрекот с картофелем	128
Ромштекс в сухарях с гарниром	129
Эскалоп с грибами и помидорами	129
Котлеты отбивные	129
Шницель	130
Шашлык	130
Шашлык по-карски	131
Почки, жареные на сковороде	132
Печенка говяжья, баранья или свиная в сметане	132
Печенка телячья жареная	133
» жареная в конверте	133
Мозги жареные	133
Мозги, жареные во фритюре	134

Ножки телячьи и свиные жареные	134
Поросенок жареный	135
ИЗДЕЛИЯ ИЗ МЯСНОГО ФАРША	136
Котлеты и битки	136
Тефтели в томате	136
Рулет с макаронами	137
Котлеты с молочным соусом	137
Шницель рубленый	138
Зразы из телятины	138

ДОМАШНЯЯ ПТИЦА И ДИЧЬ	139
Куры или цыплята паровые	139
Курица под белым соусом	140
Цыплята жареные	140
Цыплята в сухарях	141
Цыплята жареные с помидорами	141
Индюшка жареная	142
Куры или цыплята, жареные	142
Гусь, фаршированный яблоками	143
Рагу из потрохов	143
Рябчик, куропатка, голубь, тетерев жареные	144
Вальдшнеп, бекас, чирок или перепела жареные	144

ОВОЩИ

ОВОЩИ	147
ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ ДЛЯ ВАРКИ, ЖАРЕНИЯ ИЛИ ТУШЕНИЯ	148
СОУСЫ	148
Соус сухарный	148
» голландский	148
» сабайон	149
» молочный	149
» сметанный	149
» грибной	149
ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ	150
Картофель отварной	150
Картофель отварной с маслом и зеленью	151
Картофельное пюре	151
Картофель по-голландски	151
Морковь отварная	151
Лопаточки зеленого гороха в масле	152
Кукуруза в початках отварная	152
Капуста брюссельская в масле	153
Консервированная кукуруза с яблоками и гречками	153
Цветная капуста	153
Зеленый горошек в масле	154
Консервированный зеленый горошек с раковыми шейками	154
Спаржа отварная	155
Артишоки отварные	155
Овощи отварные в молочном соусе	156
Морковь в молочном соусе	156
Картофель в молоке	156
Картофель молодой в сметане	157
Брюссельская капуста с сельдереем	157

ОВОЩИ ЖАРЕННЫЕ	158	Шампиньоны жареные	177
Картофель жареный	158	Сморчки в сметане	176
Лук репчатый жареный	158	Грибы, тушеные в сливках	178
Помидоры жареные	158	Грибы (лисички, опенки, сыроежки) тушеные	178
Кабачки жареные	159		
Картофельные котлеты	159		
Крокеты картофельные	159		
Картофель, жареный со шпигом	160		
Жареный картофель с яйцами	160		
Картофельные пирожки с грибами	160		
Котлеты капустные	161		
Шницель из капусты	161		
Котлеты морковные	162		
Котлеты овощные	162		
Баклажаны жареные с луком	163		
Цветная капуста, жареная в тесте	163		
Оладьи из консервированной дробленой кукурузы	164		
ОВОЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	164		
Картофель печеный	164		
Суфле из шпината с ветчиной	164		
Цветная капуста под молочным соусом ..	165		
Кабачки и цветная капуста под молочным соусом	165		
Белокочанная капуста под молочным соусом	165		
Картофельная запеканка	166		
Картофельная запеканка с мясом	166		
Запеканка из капусты	166		
Солянка грибная на сковороде	167		
Рулет картофельный с овощами	167		
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	168		
Картофель, тушеный с грибами	168		
Картофель, тушеный с копченой грудинкой	168		
Картофель, тушеный с луком и морковью	168		
Свекла, тушеная в сметане	169		
Капуста тушеная	169		
Кольраби тушеная	170		
Баклажаны, тушеные в сметане	170		
Рагу из овощей	170		
Голубцы овощные	171		
ОВОЩИ ФАРШИРОВАННЫЕ	171		
Приготовление фаршей	171		
Кабачки фаршированные	173		
Помидоры фаршированные	173		
Перец фаршированный	173		
Баклажаны фаршированные	174		
Резаная фаршированная манной кашей ..	174		
Огурцы фаршированные	174		
Свекла фаршированная	175		
Капуста фаршированная	175		
Печеный картофель фаршированный ..	176		
ГРИБЫ	176		
Грибы белые в сметане	177		
» » жареные с луком	177		
		БОБОВЫЕ, КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ БЛЮДА	
		БОБОВЫЕ БЛЮДА	181
		Чечевица в масле	181
		Чечевица тушеная с копченой грудинкой	181
		Пюре из гороха или чечевицы	182
		Клецки из гороха с сухарями	183
		КРУПЯНЫЕ БЛЮДА	183
		Гречневая каша с маслом	183
		» » с мозгами	184
		» » с яйцами	184
		» » с ливером	185
		» » с молоком	185
		» » с грибами и луком	185
		Каша из смоленской крупы с маслом ..	186
		Каша из смоленской крупы с мозгами ..	186
		Каша из смоленской крупы с дичью	186
		Пшенная каша с маслом	186
		Перловая каша с маслом	187
		Ячневая каша с маслом	187
		Ячневая каша со свиным или бараньим салом	188
		Рисовая каша с маслом	188
		Рисовая каша с кетчупом и сыром	183
		Саговая каша с маслом	188
		МОЛОЧНЫЕ КАШИ	189
		Рисовая каша	189
		Перловая каша	189
		Пшенная каша	190
		Каша из смоленской крупы	190
		Манная каша	190
		Каша «геркулес»	190
		Пшенная каша с тыквой	191
		КРУПЯНЫЕ ЗАПЕКАНКИ	191
		Гречневая запеканка со свежими грибами	191
		Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная	192
		Крупеник из гречневой крупы	192
		» из гречневой каши	192
		Битки из гречневой крупы	193
		Битки из риса, пшена, ячневой или манной крупы	193
		МУЧНЫЕ БЛЮДА	194
		Клецки	194
		Клецки из пшеничной муки или маиной крупы в масле	194

Клецки из гречневой муки
в масле с сухарями 195

Клецки из толокна в молоке 195

» » » в масле с сухарями . . 196

Кисель из толокна с молоком 196

Корнфлекс с молоком 196

Пельмени в масле 197

Чебуреки 197

Украинские галушки 198

МАКАРОНЫ 199

Макароны, лапша и вермишель в масле . 199

Макароны с сыром 200

Макароны в томате с грибами
и ветчиной 200

Макароны или молочный лапшевник
с яйцами 200

Макароны или лапшевник с ветчиной . . 200

Макароны или лапшевник с творогом . . 201

Макароны или лапшевник с мясом 201

Макароны с зеленым перцем и луком . . 202

ПЛОВЫ 202

Плов с бараниной 203

» с рыбой 203

» с тыквой и фруктами 203

» с грибами 204

Гурыйский плов 204

ЯИЧНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА

ЯИЧНЫЕ БЛЮДА 207

Яичница-глазунья 207

» с зеленой фасолью 208

» с картофельным пюре 208

» с селедкой 209

Омлеты 209

Взбитая яичница 211

Жареные яйца 211

Жареные яйца с помидорами 212

» » » и ветчиной 212

» » с фасолью 213

Фаршированные яйца 213

Яичные крокеты 214

МОЛОЧНЫЕ БЛЮДА 215

Творожники 215

Творожники с морковью 215

Сырники из творога с картофелем 216

Вареники с творогом 216

Творог со свежей зеленью 217

Блинчики с творогом 217

Галушки из творога 218

Налистники с творогом 219

Творожная запеканка 219

Творожный пудинг с орехами 220

» » с цукатом 220

» » со шпинатом 221

Заварные клецки с сыром 222

Клецки из брынзы 222

Сладкая сырковая масса 223

Сырные крокеты 224

СЛАДКИЕ БЛЮДА

СЛАДКИЕ БЛЮДА 227

КИСЕЛИ 227

Клюквенный кисель 227

Кисель из клубники или других ягод . . 228

Вишневый кисель 228

Яблочный кисель 228

Кисель из ревеня 229

» из сушеных яблок 229

Кисель из сушеной черники 229

» из вишневого сиропа 230

» из ягодного сока 230

» из концентратов 230

Молочный кисель 231

Миндальный кисель 231

КОМПОТЫ 231

Компоты из свежих яблок или груш 231

» из свежих абрикосов или слив 232

Компот из свежих персиков 232

» из свежих яблок и вишен 232

» из свежих яблок и слив 233

» из свежих яблок и мандаринов 233

Компот из яблок, слив и винограда 233

Компот из апельсинов с ликером 234

» из слив, арбуза и дыни 234

» из апельсинов и яблок 234

Яблоки в красном вине 235

Груши в хересе 235

Персики в земляничном или малиновом
сиропа 236

Компот из ревеня 236

Компот-смесь из сушеных фруктов 236

» из чернослива, изюма и кураги 237

Компоты из чернослива 237

» из консервированных фруктов 237

Компоты из консервированных
фруктов и ягод 237

ЖЕЛЕ И МУССЫ 238

Лимонное желе 238

Лимонное желе с фруктами 239

Желе из апельсинов 239

Желе из сиропа 240

Желе из ягодного варенья 240

Миндальное желе 240

Желе с красным вином 241

Малиновое желе 241

Морковное желе 241

Лимонный мусс 242

Мусс из свежих яблок 242

Мусс из свежих ягод 243

Шоколадный мусс 243

Медовый мусс 243

Самбук из яблочного пюре 244

КРЕМЫ	244
Ванильный, шоколадный	
и кофейный кремы из сливок	244
Земляничный крем из сливок	245
Ванильный крем из сметаны	245
МОРОЖЕНОЕ	246
Сливочное мороженое	246
Мороженое из свежих ягод	246
Мороженое из сгущенного кофе	247
Шербет из чернослива	247
ПУДИНГИ	248
Пудинг из ванильных сухарей	248
Рисовый пудинг	249
Пудинг из саго с вареньем	249
Ореховый пудинг	250
Пудинг из кукурузных	
панировочных сухарей	250
Манная запеканка с фруктами	251
Шарлот из яблок	251
Воздушный пирог из яблок	252
Воздушный пирог с ванилью	252
Воздушный пирог из свежих ягод	253
Крутоны из белого хлеба	253
Яблоки в тесте	253
Яблоки, фаршированные рисом	
и орехами	254
Печенье яблоки с вареньем	254
Яблоки в слойке	255
Булочки из заварного теста со сливками	255
Трубочки со сливками	256
Бисквитный рулет с вареньем	257
Песочный пирог с ягодами	257
Торт из печенья	258
Желе для сладких пирогов и тортов	259
Лепешки из блинной муки с фруктами	259
Творожный торт	260
СЛАДКИЕ СОУСЫ	261
Ванильный соус	261
Соус из ягод с вином	261
Шоколадный соус	261
Соус из кураги	262
Соус из красного вина	262

ТЕСТО

КИСЛОЕ ТЕСТО	265
Кислое тесто для жареных пирожков	265
Кислое тесто для печеных пирогов	
и пирожков	266
Кислое тесто для кулебяк	266
СДОБНОЕ ТЕСТО	266
Сдобное тесто на сметане	266
» » без сметаны	267

СЛОЕНОЕ ТЕСТО	267
Пирожки	268
Жареные пирожки из кислого теста.	268
Печеные пирожки из кислого теста.	269
Пирожки из сдобного теста	269
Пирожки из слоеного теста	269
Ватрушки из кислого теста	269
Ватрушки из сдобного теста	270
Кулебяка с мясом или ливером	270
Кулебяка слоеная с вязигой и рыбой	271
Пирог из кислого теста	272
Сладкий пирог из кислого теста	272
Пирог блинчатый с мясом и рисом	273
Начинки для пирогов, пирожков,	
кулебяк и ватрушек	273
Начинка из говядины	274
» из ливера	274
» из гречневой каши с печенкой	274
Начинка из рыбы	274
» из вязиги с яйцами	275
» из рыбы и риса	275
» из риса с яйцами	275
» из гречневой каши	275
Грибные начинки	276
Начинка из риса или пшеница с изюмом	276
Начинка из саго	276
» из свежей капусты	277
» из квашеной капусты	277
» из моркови с яйцами	277
» из зеленого лука с яйцами	278
» из творога	278
» из кураги	278
» из яблок	278
БЛИНЫ	279
Блины на опаре	279
» скороспелые	280
» на пшеничной каше	280
Блинчики	281
Оладьи	281
ПЕЧЕНЬЕ	282
Миндальное печенье	282
Выборгское печенье	282
Печенье из ржаной муки	283
Печенье из сыра	283
Печенье из моркови	283
Десертные палочки	284
Московские пончики	284
Коржики из корнфлекса	285
Хворост	285
Морковный кекс	286

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

САЛАТЫ	289
Подготовка овощей и фруктов	
для салатов	290
Подготовка мясных и рыбных	
продуктов для салатов	291

СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ И ДРУГИХ ХОЛОДНЫХ БЛЮД	291
Соус майонез	291
» со сметаной	291
» тартар	292
» зеленый	292
» из горчицы с каперами	292
» винегрет	293
» сметанный с хреном	293
Хрен с уксусом	293
Соус фруктово-ягодный	294
Заправка из уксуса и растительного масла	294
Заправка со сметаны с уксусом	294
Салат латук со сметаной и яйцом	294
» ромен, цикорий, эндивий	295
» из сельдерея	295
» латук, ромен с фруктами	296
Редиска в сметане	296
Салат латук с редиской	296
Салат «Здоровье»	296
Салат из фруктов	297
» фруктовый с орехами	297
» из свежих огурцов в сметане	298
» » помидоров и огурцов	298
» из свеклы	298
» картофельный	299
Красная капуста	299
Белокочанная капуста с яблоками и сельдереем	300
Квашеная капуста	300
Салат из пастеризованных огурцов со сметаной	300
Салат «весна»	301
» из зелени с дичью	301
» из дичи	302
» с колбасой или ветчиной	302
» из трески с майонезом	302
» из рыбы с помидорами	303
» из сельди	303
» из крабов	304
» из креветок	304
» с устрицами	305
Винегрет из овощей	305
» из фруктов и овощей	306
» из фаршированного перца с картофелем	306
Винегрет с консервированным тушеным мясом	306
МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА	307
Холодные блюда из ветчины, солонины, языка	307
Холодные блюда из говядины, телятины, баранины, свинины	308
Холодные блюда из домашней птицы и дичи	308
Холодные блюда из осетрины, белуги, севрюги, сома	309
Маринованная рыба	309
ЗАЛИВНЫЕ БЛЮДА	310
Заливной судак	310
Заливная осетрина	311
Студень из стерляди	312
Заливной поросенок	312
» язык	313
Заливная домашняя птица и дичь	313
Майонез из дичи	314
» из форели	315
Студень говяжий	316
» телячий	317
Ветчина в желе	317
Заливное из овощей	318
Студень из томатного сока с яйцами	318
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ	319
Канapé	319
» с помидорами и огурцами	320
» с икрой	320
» с сыром	320
» с маслинами	320
» с кильками или селедкой	321
Канapé с сардинами или семгой	321
» с различной пастой	321
Сандвичи	322
Бутерброды	322
Пасты для канapé, бутербродов, сандвичей	322
Тарталетки	323
Помидоры, фаршированные салатами	323
Помидоры с анчоусами или кильками	324
Баклажаны, жареные с кетчупом	324
Яблоки с разной пастой	324
Фаршированные яйца	324
Сельди	324
Сельдь с гарниром	325
Заправки для сельдей	325
Сельдь с картофелем и маслом	325
Сельдь, протертая с маслом	325
Анчоусы или кильки с картофелем	326
Миноги	326
Лососина, семга, кета, балык и др.	326
Икра	326
Икра грибная	326
Икра из свеклы	327
Устрицы	327
Колбаса вареная, полукопченая и копченая	327
Колбаса ливерная и паштеты	327
Колбаса с луком	327
Закусочные консервы	328
Сыры	328
ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ	329
Ветчина, колбаса, сардели жареные	329
Сосиски	329
Почки на поджаренном хлебе	329
Тарталетки с грибами	329
Сардинки в слойке	329
Шпроты в сдобном тесте	330
Крутоны из хлеба с начинкой	330
Рулет из хлеба с разной начинкой	330
Начинки для крутонов или рулетов	330
ГОРЯЧИЕ И ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ	
Чай	333
Холодный чай	334

Холодный чай с фруктовым или ягодным соком	334	Варенье из дыни	351
Калмыцкий чай	334	» из апельсинов	352
Кофе	334	» из очищенных апельсинов	352
» с молоком или сливками	335	» из лимонов	352
» со взбитыми сливками	335	Апельсины или лимоны в сахаре	353
» на молоке	335	Варенье из лепестков роз	353
» черный с лимоном, коньяком или ликерами	335	» из клюквы	353
Кофе черный по-турецки	336	» из зеленых грецких орехов	354
Паровой кофе	336	» из редьки	354
Холодный кофе	336	» из кабачков	355
Холодный кофе со сливками	336	Варенье-желе из яблок	355
Холодный кофе с мороженым	337	Повидло из яблок	356
Какао	337	» из яблок и слив	356
Какао со взбитыми сливками	337	Яблочный мармелад	356
Какао с яичным желтком	337	Мед из тыквы	357
Холодное какао с мороженым	337	Пюре из свежих ягод	357
Шоколад	338	Варенье из брусники	357
Холодный шоколад со взбитыми сливками	338	Брусника в сиропе	358
Шоколад с яичным желтком и взбитыми сливками	338	СОЛЕНЬЯ И МАРИНАДЫ	358
Гоголь-моголь	338	Брусника моченая	358
Фруктовый гоголь-моголь	339	Моченые яблоки	359
Медовый гоголь-моголь	339	Соленые огурцы	359
Южный гоголь-моголь	339	Огурцы соленные с уксусом	360
Крюшон из трех фруктовых соков	339	Малосольные огурцы	360
» с клюквенным соком	340	Огурцы маринованные	360
» с соком ревеня	340	Соленые арбузы	361
» из фруктов	340	Квашеная капуста	361
» с вином и фруктами	340	Капуста малосольная	362
Клубничный крюшон с вином	341	Капуста маринованная	362
Пунш	341	Соленые баклажаны и зеленый перец	362
» с апельсином	341	Соленые помидоры	362
Лимонный пунш	341	Томат-пюре	363
Глинтвейн	341	Груши маринованные	364
Лимонад	342	Дыня маринованная	364
Лимонад с виноградным и апельсиновым соком	342	Виноград маринованный	365
Лимонад с апельсинно-лимонным соком	342	Грибы соленные	365
Газированная вода с мороженым	342	Грибы маринованные	366
Апельсиновый сок со сливками	342		
Ликер со сливками	343		
Земляничный напиток	343		
Апельсиновый напиток	343		
Вишневый напиток	343		
Малиновый напиток	343		
Молоко с фруктово-ягодным сиропом	344		
Сухарный квас	344		

ВАРЕНЬЕ, МАРИНАДЫ, СОЛЕНЬЯ

ВАРЕНЬЕ	347
Варенье из земляники	348
» из клубники	348
» из малины	348
» из вишни	349
» из черной смородины	349
» из крыжовника	349
» из абрикосов	350
» из айвы	350
» из яблок	350
» из груш	351
» из желтых слив	351

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

ПЕРВЫЕ БЛЮДА	369
Рисовый суп на воде	369
Перловый суп на воде	370
Мясной бульон с рисовой слизью	370
Вегетарианский бульон	370
Суп-крем из цветной или белокочанной капусты	371
Вегетарианский борщ	371
Вегетарианские щи	371
Окрошка на фруктовом настое	372
Малиновый суп с гренками	372
Фруктовый суп...»	373
ВТОРЫЕ БЛЮДА	373
Мясные кнели (клецки)	373
Паровые мясные котлеты	374
Вареное мясо с овощами	374
Студень из мяса и телячьих ножек	375
Рагу из овощей	375
Пудинг из брюквы	375
Густое яблочное выпаренное пюре	376
Салат из капусты и яблок	376
Котлеты из моркови и яблок	376
Крем из желудёвого кофе	377
Желе из красного вина	377
Черничный кисель	378

ПИЦЦА РЕБЕНКА

ПИЦЦА РЕБЕНКА	381
Манная каша	383
Взбитая манная каша	383
Протертая рисовая каша	383
Картофельный суп	383
Овощной суп	384
Рисовый суп	384
Мясное суфле	384
Маннй пудинг с яблоками	385
Капустные оладьи	385
Морковно-яблочные котлеты	385
Морковно-яблочное пюре	386
Ленивые вареники	386
Мясо-капустная запеканка	386

СУХИЕ ЗАВТРАКИ

СУХИЕ ЗАВТРАКИ	389
Толокно	390
Овсяные хлопья (крупa «геркулес») ...	390
Кукурузные хлопья	391
Пшеничные хлопья	391
Рисовые хлопья и поджаренный рис ...	391
Хлопья из пшеничных отрубей	391
Нити из отрубей	392
Воздушно-вспученные зерна пшеницы ..	392
Сухарная крупка из смеси пшеницы и ячменя (Грейп-Нотс)	392
Бисквиты из цельных зерен пшеницы ...	392
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	415
