



Алена Спирина

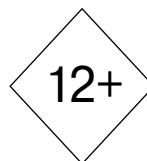
Советская КУХНЯ по ГОСТу и не только...

ВКУС НАШЕГО ДЕТСТВА!



УДК 641.55
ББК 36.99
С72

Издание для досуга
Спирина Алена



Советская

КУХНЯ по ГОСТу

и не только...

Главный редактор Т.А. Куличихина
Редактор А. В. Шляпужников
Научный редактор Е. В. Еролаева
Главный художник Т. В. Сырникова
Дизайн – Е. И. Чумак
Фотографы К. А. Шевчик, А. А. Болтов
Стилисты М. Р. Журавлева, Е. Б. Брюхина

Редакция выражает благодарность
за предоставленные фото из семейных архивов.

Фото предоставили:

Т.В. Аникеева, Т.В. Анохина, Н.Г. Булатова, М.В. Васильева,
А.В. Горностаев, В.В. Гришмановский, И.В. Карпов, С.П. Кирсанов,
В.А. Машинистова, М.М. Пищальникова, А.А. Раевский,
Т.В. Сырникова, М.А. Хатмуллина, Е.И. Чумак.

В оформлении издания использованы изображения,
предоставленные ФГУП "МИА "Россия сегодня": стр. 152, стр. 206.

Фотобанк : Shutterstock

В книге использованы рецепты с сайта
mmenu.com, фотографии с сайта millionmenu.ru

Изготовлено в 2019 г.

Произведено в Российской Федерации

Подписано в печать 02.07.19. Формат 84×108 1/16.

Усл. печ. л. 23,52. Доп. тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»,

129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1,
комн. 705, пом. I, этаж 7

ООО «Издательский дом «Миллион меню»,

454091, г. Челябинск, ул. Карла Маркса, д. 38, офис 208

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 кұрылым, 705 бөлме, пом. 1, 7-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында
наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы
қ., Домбровский көш., 3«а», Б литер I офис 1. Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91,

факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2019

Өнімнің жарамдылық; мерзімі шектелмеген.

"День моей мамы"

Утром моя мама встает раньше всех и начинает готовить. Приготовив ^{ужин} обед, она говорит: "Порезим!". Мы резко вскакиваем и начинаем есть мамин труд.

Приготовив завтрак, напоив нас, она идет гулять. Потом она готовит обед. И вместе со мной начинает добираться в квартиру.

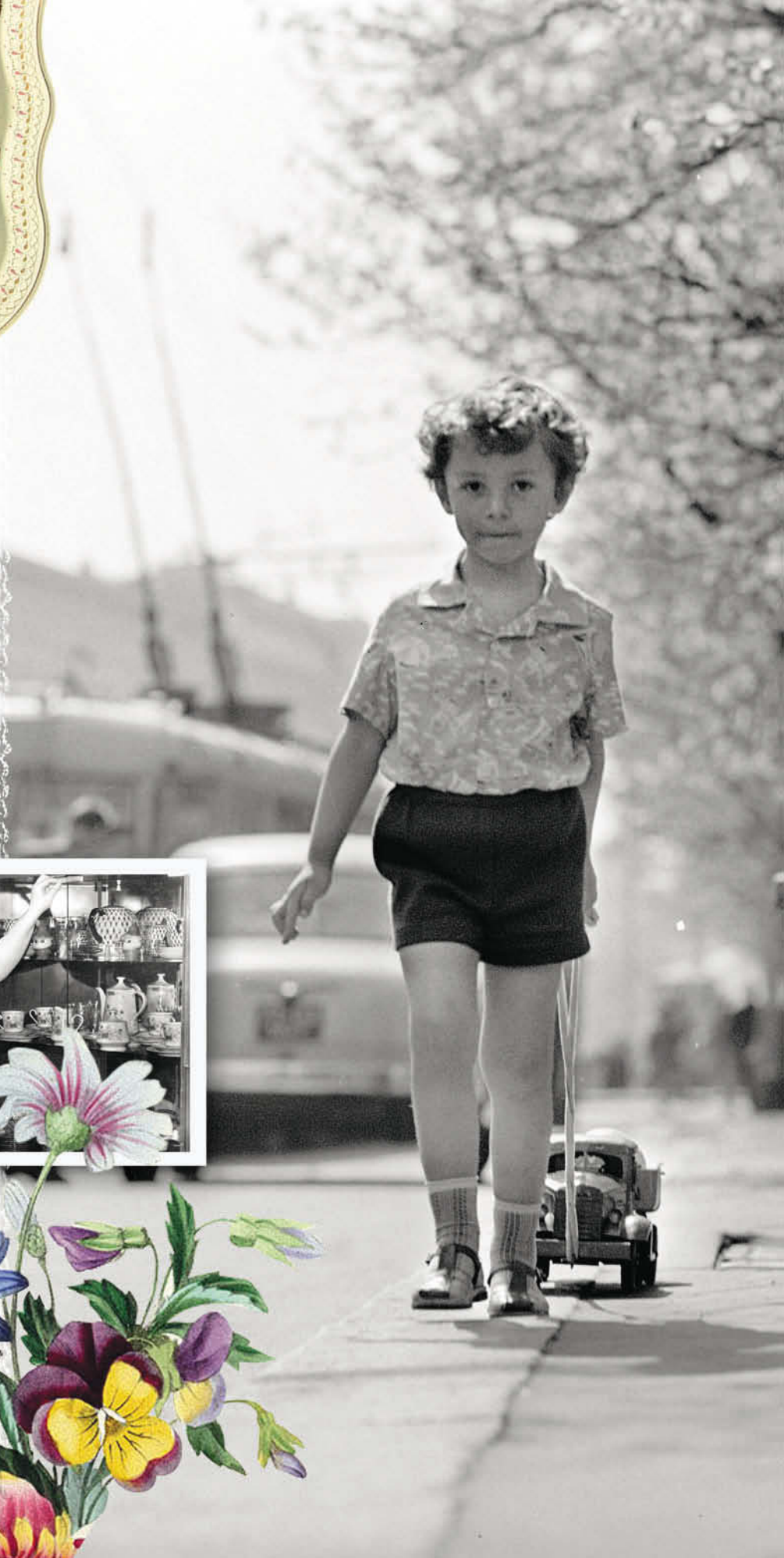
Иногда мама хочет нас порадовать своими на-
меченнейшими пироженками с вареной. Я р-
тесто, а мама делает начинку.

Уставшая мама опять начинает готовить,
не успевая даже перевести дыхание, мама
грядет. Снова она спускается только на улицу.

Когда она придет, вся стодолнувшая с уст-
и ей останется никакого свободного времени
и подходит к концу мамин день.

Бедная мама! 3/4









Попросите любого взрослого жителя нашей страны назвать самые главные изменения в его повседневной жизни, случившиеся за последние двадцать лет, и одним из первых пунктов его ответа наверняка будет **«наша еда стала другой»**.

Действительно, мы получили не только доступ к информации о том, как готовят и что едят в других странах, но и к продуктам, из которых можно приготовить практически любое, даже самое экзотическое, блюдо.





Благодаря путешествиям и заботе рестораторов многие прибрались к средиземноморской и японской кухне. Они прекрасны, спору нет.

Но «нашу» честную, привычную домашнюю еду никто не отменял! Куриный бульон с домашней лапшой по-прежнему и насыщает, и согревает душу, как и двадцать лет назад на праздничном столе будет и традиционный выбор салатов, и заливной язык, и непременно домашний торт к чаю. А сырники или блинчики воскресным утром наполнят день ощущением уюта и тепла.

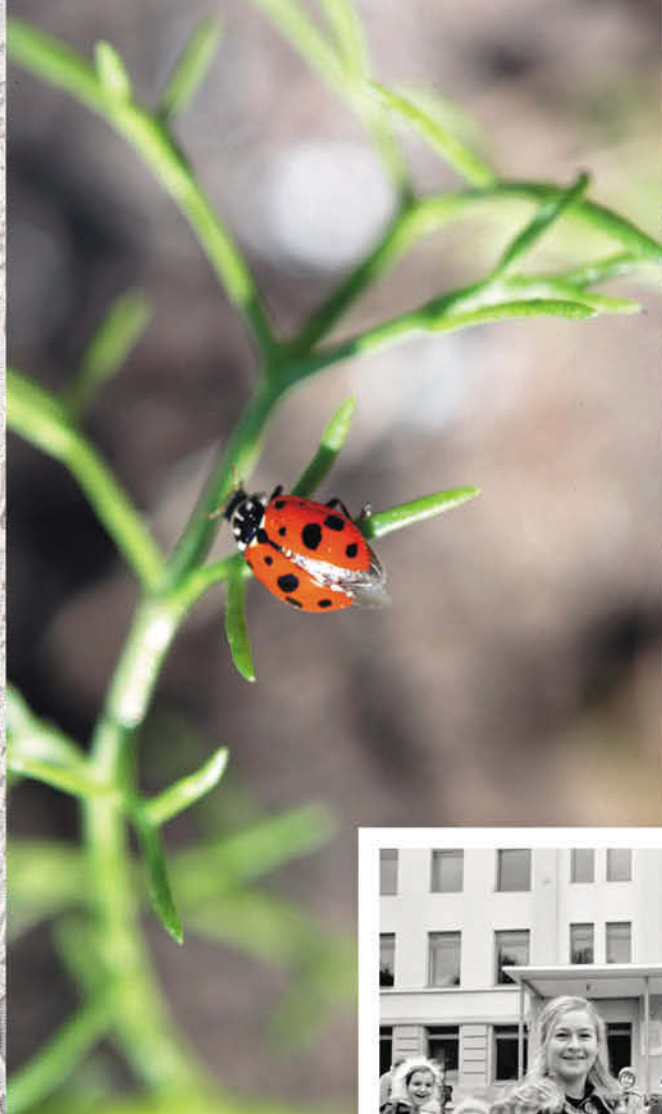
Потому что воспоминание о маминной или бабушкиной еде – это воспоминание о детстве, о самой счастливой и беззаботной поре жизни.



8

Советская
КУХНЯ





Повезло тем,
в чьей семье
кулинарные
традиции сильны
и передаются из поколения в поколение.
Для тех, у кого не было возможности
научиться готовить у мам и бабушек,
мы собрали в этой книге рецепты самых
популярных блюд советских времен –
как принадлежащие к домашней кухне, так
и вошедшие в сборники рецептур по ГОСТу.

**Не будем говорить про ностальгию
о прошедших временах. Как не будем
предавать забвению то хорошее,
что в них было. И хорошую домашнюю
умиротворяющую еду в том числе.**





Полюю трехкопеечные
аппараты с лимонадом. Как было
здорово бросить монетку и ждать,
когда нальется шипучий напиток!..

И еще коржики с арахисом, слоеные
трубочки с белковым кремом...
По дороге в музыкальную школу
была кулинария – просто рай!
До сих пор перед глазами коржик,
на котором много-много орехов...
А какими красивыми казались тогда
корзиночки с кремом!..





А киоски с мороженым за копейки!..
А на каникулах в Москве – настоящие
эскимо на палочке и лакомка!
А сок, тархун и молочный коктейль
«на разлив» в гастрономе!.. Эти
конусообразные штуки, из которых
сок в граненый стакан наливала
продавщица в белом халате! Фея!

А еще – пионерский лагерь,
вторая смена, и как сбегали
в тихий час... а ночью
мазали друг друга зубной
пастой...

Ну и конечно –
печеная
картошка у костра...
Какая же она
была вкусная!

ТАТЬЯНА,
1976





Салатов и закусок должно быть много.

Особенно на праздничном столе. По сложившейся традиции салаты практически приравнены к закускам, то есть подаются в начале трапезы, перед супом или основным блюдом, часто одновременно с закусками либо вместо них.

Но ничто не мешает подавать их как гарнир или в качестве легкого основного блюда.

Особняком стоят холодные закуски из рыбы и мяса. В обстоятельствах, когда колбасы и готовые мясные деликатесы были поистине редкостью, хозяйки освоили приготовление буженины, холодца, отварного языка и всевозможных паштетов. Все эти блюда с успехом заменяли колбасу и сосиски, да к тому же стоили дешевле.





Салат из квашеной капусты

Кто из нас не любит соленую или квашеную капусту? Сочная, хрустящая, с пикантной кислинкой, она всегда кстати на нашем столе – и в обычный будничныи день, и в праздник. А с маринованными яблочками да моченой брусникой она получается особенно вкусной!

6–8 порций

700 г квашеной
белокочанной капусты
120 г моченых яблок
60 г моченой брусники
60 г заливки от брусники
2 ст. ложки сахара

$\frac{1}{4}$ стакана растительного
масла
кусочек коры корицы
длиной 1–1,5 см
6–7 бутонов гвоздики

1. Крупные куски квашеной капусты нарежьте квадратиками.
2. Бруснику и яблоки отделите от заливки. Из яблок удалите сердцевину и нарежьте их дольками.
3. В заливку от брусники добавьте корицу и гвоздику. Доведите до кипения и немного проварите. Охладите и процедите. В приготовленный маринад добавьте масло и размешайте его.
4. Капусту, ягоды, яблоки уложите в посуду слоями, пересыпая каждый сахаром. Залейте пряным маринадом и выдержите 2–3 часа в холодном месте.
5. Перед подачей салат перемешайте и оформите зеленью. [ID 28154]





Салат из молодой капусты с огурцом

Для приготовления одного из самых простых и вместе с тем вкусных салатов лучше взять молодую белокочанную капусту, которая появляется на рынках и в магазинах в конце весны. Добавьте в салат тертую морковь, яблоко или мелко нарезанный свежий огурец и заправьте легкой заправкой из ароматного подсолнечного масла и яблочного уксуса.

4–6 порций

400 г молодой капусты
200 г огурцов
7–10 веточек укропа
4–6 ст. ложек ароматного
подсолнечного масла

2–3 ст. ложки
яблочного или белого
винного уксуса
1 ч. ложка сахара
соль



1. Капусту нарежьте тонкой соломкой, сложите в миску, посыпьте солью и сахаром и разомните чистыми руками, чтобы капуста дала сок.

2. Огурцы нарежьте соломкой размером со спичку, перемешайте с капустой.

3. Заправьте уксусом и маслом. Оформите веточками укропа. [ID 23406]





Салат «Весна»

Если спросить, какой овощ символизирует приход весны в наши широты, ответ наверняка будет – редис. Недаром салат с редисом называется «Весна»!

4–6 порций

1 пучок зеленого салата (латука)	2 сваренных вкрутую яйца
5–7 шт. красного редиса	200 г сметаны
2 небольших огурца	15%-й жирности
8–10 побегов зеленого лука	соль

1. Сваренные вкрутую яйца разделите на желток и белок.
2. Листья зеленого салата крупно нарывите в миску.
3. Редис и огурцы нарежьте тонкими ломтиками, зеленый лук и яичный белок мелко порубите, переложите в миску с салатом.
4. Для соуса яичные желтки разотрите вилкой со сметаной и щепоткой соли.
5. Заправьте салат получившимся соусом, перемешайте.

[ID 23407]

На листьях салата-латука часто остается много песка, поэтому нужно их мыть не под струей воды, а в большой миске, заполненной холодной водой. Вымытые листья необходимо тщательно обсушить, тогда салатная заправка будет хорошо держаться.





Салат «Мимоза»

Салат из консервированной рыбы, известный под романтическим названием «Мимоза», уверенно входил в тройку салатов, обязательных для праздничного застолья.

4–6 порций

200 г рыбы,
консервированной
в масле
4 сваренных вкрутую
яйца
300 г вареной моркови

300 г вареного картофеля
1 крупная головка
репчатого лука
250 г майонеза
по 5–7 веточек
петрушки или укропа

1. Морковь и картофель по отдельности натрите на крупной терке.
2. Репчатый лук мелко нарежьте, обдайте кипятком и откиньте на дуршлаг. Отделите яичные белки от желтков. Белки порубите. Желтки натрите на мелкой терке.
3. Рыбу отделите от заливки, освободите от косточек и разомните вилкой.
4. В салатник уложите рыбу, смажьте майонезом. Уложите слоями рубленые яичные белки, тертые морковь и картофель, нарезанный лук, прослаивая их майонезом. Верхний слой полейте майонезом, по желанию посыпьте рубленой зеленью. В центр, отступив от края, насыпьте тертые вареные желтки. Оформите салат зеленью. [ID 28155]





Вас, возможно, удивят перепелки, каперсы, корнишоны, перепелиные яйца. Но именно эта – классическая – версия рецепта была приведена на страницах «Книги о вкусной и здоровой пище», которая вышла в 1939 г.

Салат «Оливье»

Культовый новогодний салат «Оливье» известен во всем мире под названием «Русский салат». С момента своего появления рецепт претерпел множество изменений. Предлагаемая версия максимально приближена к оригинальному рецепту.

8–10 порций

3 перепелки
или 2 куриных филе
с грудки
5 клубней картофеля
восковых сортов
1 стакан нежирного
куриного или
говяжьего бульона
5 огурцов
5 корнишонов

2 ст. ложки каперсов
1 вареный говяжий язык
100 г красной икры
1 кочан зеленого салата
5 сваренных вкрутую
перепелиных яиц
4 г желатина
100 г вареных креветок
домашний майонез
(см. с. 46)

1. Запеките в духовке перепелок или отварите куриную грудку. Остудите, отделите мясо и нарежьте брусочками толщиной 0,5 см и длиной 3–4 см.
2. Картофель в мундире отварите в подсоленной воде, очистите, остудите и нарежьте такими же брусочками.
3. Такими же брусочками нарежьте свежие огурцы и язык.
4. Корнишоны нарежьте кружочками, каперсы порубите.
5. Небольшую прямоугольную форму выстелите пищевой пленкой. Желатин залейте холодным бульоном и оставьте на 10–15 минут. Прогрейте до растворения желатина, перелейте в подготовленную форму и остудите. Образовавшееся желе достаньте из формы и нарежьте кубиками.

6. Все подготовленные ингредиенты переложите в большую миску, заправьте домашним майонезом, перемешайте. Переложите в большой салатник или в глубокое блюдо и украсьте половинками перепелиных яиц, кубиками желе, красной икрой, внутренними листьями салата, креветками и зеленью. [ID 20503]



Содержание

Салаты и закуски	13
Салат из квашеной капусты.....	14
Салат из молодой капусты с огурцом.....	16
Салат «Весна»	18
Салат «Мимоза»	20
Салат «Оливье»	22
Салат из печени трески	26
Салат из свеклы с черносливом и орехами	28
Винегрет.....	30
Помидоры с чесноком и укропом	32
Башенки из баклажанов	34
Баклажаны с орехами	36
Фасоль в орехово-чесночном соусе.....	38
Икра из запеченных овощей.....	40
Грибная икра.....	42
Кабачковая икра	44
Яйца под майонезом.....	46
Рыба под маринадом	48
Форшмак из сельди.....	50
Селедка «под шубой»	52
Кокот из курицы с грибами.....	54
Говяжий язык с соусом	56
Холодец из говядины	57
Запеченный свиной окорок	60
Супы	63
Московский борщ	64
Гороховый суп с копченостями	65
Сборная мясная солянка.....	66
Куриный бульон с домашней лапшой.....	68
Куриный бульон с заварными клецками ...	70
Суп из щавеля с говядиной.....	72
Харчо	74
Суп с фрикадельками	78
Фасолевый постный суп	80
Домашний рассольник.....	82
Гуляш	84
Окрошка	86
Холодный свекольник.....	88

Основные блюда	91
Жареное рыбное филе в чесночном соусе.....	94
Судак по-польски	96
Рыбные котлеты.....	98
Цыпленок тапака	100
Чахохбили из курицы.....	104
Гусь с яблоками	106
Азу	107
Ташкентский плов	108
Шницель из телятины	110
Бефстроганов	112
Рагу из говядины	114
Жаркое с грибами в горшочке.....	116
Пельмени	118
Толма в виноградных листьях	122
Овощи, фаршированные мясом	124
Картофельная бабка	125
Бифштекс рубленый с яйцом.....	126
Домашние котлеты с картофельным пюре.....	128
Тефтели в томатном соусе	130
Мясной рулет с луком и яйцом	132
Жареная печенка в сметане	134
Оладьи из печени.....	136
Запеканка из макаронных изделий.....	138
Гречневая каша с грибами	140
Картофельные зразы	142
Шницель из капусты со сметанным соусом	144
Соте из кабачков	148
Рисовая каша с тыквой.....	150
Яичница с помидорами.....	152
Омлет в духовке.....	154
Фальшивая пицца.....	156
Гренки	158
Оладьи на кефире	160
Творожники.....	162
Ленивые вареники.....	164

Изделия из теста..... 167

Мясной пирог из сдобного теста..... 168

Шанежки 170

Пирожки с луком и яйцом 172

Чебуреки 174

Беляши 176

Хворост 178

Блинчики с мясом..... 180

Вареники с квашеной капустой 182

Вареники с вишней..... 184

Торты и сладкая выпечка 187

Торт «Наполеон» 190

Торт «Муравейник» 192

Торт «Медовик» 194

«Цветаевский» яблочный пирог 196

«Королевская ватрушка» 198

Манник 200

Печенье «Аленка в пеленке» 202

Вафельные трубочки
со взбитыми сливками..... 204**Десерты 207**

Трюфели из «детского питания» 208

«Шоколадная колбаса»..... 210

Клюквенный мусс 212

Ягодный мусс 214

Чернослив с орехами 216

Яблоки, запеченные с сухофруктами 218

Компот из ревеня 219