

[Купить книгу Книга о вкусной и здоровой пище](#)



КНИГА  
О ВКУСНОЙ  
И ЗДОРОВОЙ  
ПИЩЕ





## ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

*...Нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом,  
еда с наслаждением.*

**Акад. И. П. ПАВЛОВ**

Великий русский ученый И. П. Павлов в своих замечательных трудах указывал, что организм животных и человека находится в тесной взаимосвязи с внешней средой, непрерывно воздействующей на центральную нервную систему.

Одним из важнейших факторов внешней среды является пища, которая переходит во внутреннюю среду организма и участвует во всех жизненных процессах. Пища оказывает влияние на состояние центральной и периферической нервной системы, а через нее и на весь организм.

Для правильной организации питания необходимо определить значение для человека отдельных пищевых веществ и отчетливо представлять себе потребность в них в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий.

Как известно, белки составляют основу жизни, так как каждая живая клетка, каждая ткань организма состоит главным образом из белка. Поэтому непрерывное поступление белка совершенно необходимо для роста и восстановления тканей, а также для образования новых клеток.

По своему значению белки, входящие в состав пищевых продуктов, не одинаковы. Одни из них близки по своему построению и химическому составу к белкам человеческого тела, т. е. содержат все составные части (аминокислоты), необходимые для построения этих белков; другие — значительно отличаются от них и поэтому являются менее ценными. К белкам, обладающим высокой пищевой ценностью, относятся белки мяса, рыбы, молока, яиц, а также белки некоторых овощей. Так, полноценные белки содержатся в картофеле, капусте.

Что касается круп, то ценность их белка также не одинакова. По аминокислотному составу к более ценным следует отнести белки овсяной крупы, риса, гречневой крупы; пшено, манная, перловая крупа содержат белки, отличающиеся относительно меньшей питательностью. Эти крупы могут быть обогащены недостающими составными частями (аминокислотами) за счет других пищевых продуктов, богатых такими веществами. Так, пищевая ценность пшена может быть увеличена за счет аминокислот, содержащихся в мясе, молоке, а также в различных овощах.

Жиры и углеводы являются главными источниками энергии и определяют, в основном, калорийность пищи. Кроме того, углеводы и жиры выполняют защитные функции в отношении белка, так как при достаточном содержании их в организме разрушается меньше белка, чем при недостатке этих веществ.

В организме животных и человека жиры могут откладываться не только при избытке их в питании, но и тогда, когда в пищу входит достаточное или избыточное количество углеводов. Следовательно, жиры в организме строятся не только из самого жира, но и из углеводов, а также из белка.

Животные жиры считаются более полноценными, чем растительные, так как большинство животных жиров является носителем особых витаминов.

Наиболее полезны для человека жиры молочные, как, например, сливочное и топленое масло, жиры сливок, сметаны. Но и другие жиры, в том числе маргарин и растительное масло, являются ценными пищевыми продуктами, так как обладают высокой калорийностью и хорошей усвоемостью.

Углеводами особенно богаты продукты растительного происхождения: крупы, овощи, фрукты. Из животных продуктов некоторое количество углеводов содержится в молоке (в виде молочного сахара).

Углеводы могут содержаться в продуктах в виде крахмала или в виде различных сахаров; и те и другие углеводы хорошо усваиваются в организме человека; разница между ними состоит в том, что сахар растворяется в воде и быстро всасывается в кровь, крахмал же под действием пищеварительных соков подвергается расщеплению и поступает в кровь постепенно.

В особых условиях, как, например, при явлениях сердечной слабости, при сильном умственном или физическом утомлении, требуется быстро ввести в организм углеводы; в этом случае необходим сахар, который в виде глюкозы вводится иногда даже непосредственно в кровь (через вену). При нормальном же состоянии организма основное количество углеводов поступает в пищу в виде крахмала и только небольшая часть (60–100 г в день) в виде сахара.

Кроме белков, жиров и углеводов к пищевым веществам относятся также витамины и минеральные соли.

Витамины делятся на группы по их растворимости: витамин С и витамины группы В относятся к растворимым в воде, витамины А, Д и Е растворяются в жирах и называются липо-витаминами.

Витамины нередко называют дополнительным фактором питания. Это название не соответствует действительному значению витаминов: они являются элементами пищи, столь же необходимыми, как и все другие вещества, входящие в состав человеческого тела. Известно, что при отсутствии того или иного витамина в пище — наблюдаются весьма серьезные нарушения деятельности различных органов и всего организма в целом. Такие нарушения — авитаминозы — для отдельных витаминов выражаются в определенных типичных явлениях. Гораздо труднее распознать и определить гиповитаминозы, т. е. такие нарушения, которые наблюдаются не при полном отсутствии, а при недостатке того или иного витамина в пище.

При изучении физиологического значения витаминов становится ясным, что роль их значительно сложнее, нежели предупреждение того или иного авитаминоза. Все витамины в своем влиянии на организм человека находятся в зависимости один от другого. Поэтому недостаток одного из них может нарушить использование других.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, необходим для правильного роста и развития молодого организма, он повышает выносливость и усиливает сопротивляемость инфекционным заболеваниям, сопротивляемость воздействию внешней среды, как-то: низкой и высокой температуры, низкого и высокого барометрического давления, и т. п.

Недостаток в пище этого витамина вызывает у человека ряд болезненных явлений: быструю утомляемость, сонливость, головокружение, раздражительность, сердцебиение; заметно понижается трудоспособность.

Источником витамина С служат фрукты, ягоды, свежие овощи, особенно картофель, капуста, редька, редис, репа, зеленый лук, шпинат, салат, щавель.

Из плодов наиболее богаты витамином С лимоны, апельсины, мандарины, антоновские яблочки, а из ягод — черная смородина, крыжовник, клубника, ежевика, морошка и др. В клюкве, особенно лежалой, содержание витамина С незначительно. Исключительно богаты витамином С плоды шиповника, из которых обычно и готовят витаминные концентраты и препараты.

Во время приготовления пищи витамин С в овощах и фруктах легко разрушается, особенно при постепенном повышении температуры и при окислении от воздействия кислорода воздуха. Соприкосновение с железом и медью усиливает разрушение витамина С.

Для уменьшения потерь витамина С следует соблюдать следующие правила:

1) не хранить очищенный и нарезанный картофель длительное время до варки в воде;

2) не пользоваться для варки посудой, плохо луженой или с поврежденной эмалью; варить пищу в кастрюле при закрытой крышке и не оставлять готовый суп открытым;

3) закладывать овощи для варки в кипящую воду (небольшими порциями, чтобы кипение не прерывалось), не допуская, однако, слишком бурного кипения, а также переваривания овощей; не оставлять готовые блюда длительное время на горячей плите и в теплом помещении;

4) при измельчении картофеля для пюре, котлет и запеканок не пользоваться мясорубкой или металлическим ситом; рекомендуется применять деревянный пестик или ложку, волоссяное сито;

5) не хранить долго сваренные для винегрета или салата овощи, особенно в очищенном виде;

6) готовить овощные супы и вторые блюда с таким расчетом, чтобы с момента готовности до подачи на стол проходило не более 1–1,5 часа.

Из витаминов группы В наиболее хорошо изучены витамин В<sub>1</sub>, никотиновая кислота (или витамин РР) и рибофлавин (витамин В<sub>2</sub>).

Витамин В<sub>1</sub> называют также аневрином, тиамином. При его отсутствии человек страдает поражением кровеносной и нервной системы. Недостаток его нарушает нормальную деятельность нервно-мышечного аппарата и желудочно-кишечного тракта. Витамин В<sub>1</sub> растворим в воде, устойчив к окислению и нагреванию. Лучшим источником этого витамина служат дрожжи, ржаной хлеб, пшеничный хлеб из муки простого помола; он содержится также в мясе, молоке, крупке, бобовых, орехах и разнообразной зелени.

Никотиновая кислота (витамин РР) предохраняет организм от пеллагры — авитаминоза, при котором поражается целый ряд систем организма: кожа, органы пищеварения, нервная система. Никотиновая кислота содержится в дрожжах, черном хлебе, печенке, мясе, сельди, молоке, капусте, томатах и других продуктах.

Что касается рибофлавина (витамин В<sub>2</sub>), то он имеет огромное значение для нормальной работы желудочно-кишечного тракта, а также, совместно с витамином А, для органов зрения. Недостаток этого витамина в пище вызывает общее расстройство организма. Рибофлавин содержится в тех же продуктах, что и никотиновая кислота.

Витамин А относится к группе витаминов, растворимых в жирах. Он имеет огромное значение для организма человека, особенно в период роста, и способствует правильному развитию костной системы, вследствие чего его часто называют витамином роста. При его недостатке развивается также «куриная слепота», выражаяющаяся в том, что человек утрачивает зрение при сумеречном освещении. При полном лишении витамина А органы зрения страдают уже значительно больше: поражается роговая оболочка глаза и, при длительном отсутствии витамина А, развивается ксерофталмия, приводящая к полной слепоте, если вовремя не принять соответствующих мер. Витамин А предохраняет от поражения также и слизистую оболочку дыхательных путей и органов пищеварения.

Витамин А содержится в сливочном масле, в цельном молоке, в яичном желтке, в печени животных (особенно в печени рыб). Морковь, шпинат, салат, щавель, разнообразная зелень, как культурная, так и дикорастущая, а также плоды шиповника богаты особым веществом — каротином, который в человеческом организме (в печени) превращается в витамин А.

Витамин D чрезвычайно важен для детей, но и для взрослых он совершенно необходим, особенно в тех случаях, когда человек лишен нормального солнечного облучения. Так, несомненно, что при работе в шахтах, при пребывании в условиях длительной ночи (на севере) потребность в этом витамине возрастает (подробнее о значении витамина D см. стр. 328 в разделе «Пища ребенка»).

Витамин Е, витамин размножения, широко распространен в природе, так как содержится не только в продуктах животного происхождения, но и во многих растительных продуктах, особенно в зелени.

\* \* \*

В состав человеческого организма входят разнообразные минеральные вещества, каждое из которых, в процессе обмена веществ, оказывает определенное влияние на развитие различных систем и органов.

Потребность в минеральных веществах зависит от многих условий: от возраста, климата, вида работы. В организме имеются так называемые депо минеральных веществ, например костная система, откуда соли могут поступать в кровь. Вследствие этого содержание минеральных веществ в крови отличается большим постоянством даже в тех случаях, когда их в пище недостаточно.

Что касается роли отдельных минеральных веществ, то в этом отношении наиболее изучено значение кальция, магния, фосфора, железа, натрия и калия.

Кальций, магний, фосфор составляют основу костной системы; кальций и магний, кроме того, чрезвычайно важны для сердечной и скелетной мускулатуры, а фосфор — для нервной системы. Железо, входящее в состав гемоглобина крови, является переносчиком кислорода к тканям и органам; наконец, натрий и кальций регулируют водный обмен и участвуют в поддержании кислотно-щелочного равновесия организма.

Потребность в минеральных веществах покрывается полностью, если пища состоит из разнообразных продуктов животного и растительного происхождения. Исключение составляет повышенная соль, которой в пищевых продуктах содержится недостаточно, и ее приходится прибавлять в пищу. При резком недостатке соли в пище, так же как и при постоянном избытке ее, в организме могут произойти серьезные нарушения.

Вода — одна из основных составных частей организма; в растворах и жидкой среде происходят все сложнейшие жизненные процессы организма.

Важнейшей задачей рационального питания является правильное сочетание всех пищевых веществ в суточном рационе человека, притом они должны быть введены в количествах, полностью покрывающих все траты организма как в количественном, так и в качественном отношении.

В организме человека непрерывно происходят процессы окисления (соединения с кислородом) различных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), сопровождающиеся образованием и выделением тепла. Это тепло необходимо для всех жизненных процессов, оно расходуется на нагревание выдыхаемого воздуха, на поддержание температуры тела; тепловая энергия обеспечивает также деятельность мышечной системы. Чем больше мышечных движений производит человек, тем больше он потребляет кислорода, а следовательно, тем больше производит трат, для покрытия же их требуется больше пищи.

Потребность в определенном количестве пищи принято выражать в тепловых единицах — калориях. Большая калория — количество тепла, которое может повысить температуру 1 л воды на один градус. При сгорании в организме 1 г белков или углеводов образуется 4,1 калории, при сгорании 1 г жира — 9,3 калории.

Институт питания Академии медицинских наук СССР, пользуясь специально разработанным для этой цели методом, изучил калорийные траты людей различных профессий и детей разных возрастов; взрослое население СССР по калорийным тратам и качественному составу суточного рациона можно разделить на 4 группы. К первой группе, со средней потребностью в 3000 калорий, относятся люди умственного труда и лица, выполняющие работу в сидячем положении; ко второй группе — лица, занятые физическим механизированным трудом, потребность которых в среднем равняется 3500 калорий; третья группа — со средней потребностью в 4000 калорий — включает лиц, занятых немеханизированным, умеренно тяжелым физическим трудом. Четвертая группа, с потребностью в 4500—5000 калорий, охватывает лиц, занятых тяжелым физическим трудом.

Детское население по калорийным тратам распределяется на следующие возрастные группы:

от	1	года	до	3	лет	....	1000	калорий
»	3	лет	»	5	»	....	1500	»
»	5	»	»	8	»	....	1800	»
»	8	»	»	12	»	....	2000	»
»	12	»	»	16	»	....	2400	»

Подростки, учащиеся в ремесленных училищах, фабрично-заводских школах и работающие на производстве, в зависимости от типа школ и вида работы, тратят от 3000 до 3500 калорий в сутки.

Что касается качественного состава пищи, то он зависит от вида труда, возраста и климатических условий, в которых живет человек. Так, средней суточной нормой белка взрослого человека принято считать 100 г, если он работает в обычных температурных условиях и занимается легким или умеренно тяжелым физическим трудом. По мере повышения интенсивности труда это количество возрастает до 130–160 г.

В жарком климате и при работе в горячих цехах потребность в белке у человека возрастает, так как в этих условиях распад белка в теле усиливается.

Потребность организма в жире еще точно не установлена. Принято для взрослого человека считать средней нормой 70–100 г в сутки (в зависимости от характера и интенсивности работы). В условиях холодного климата количество жира может быть для взрослого человека повышенено до 150–160 г.

Витамина С взрослому требуется в среднем 50 мг в сутки; при тяжелом труде, а также для населения севера и субтропиков норма должна быть повышенена до 100 мг. Витамина В<sub>1</sub> требуется 2–3 мг в сутки, витамина В<sub>3</sub> – 2 мг, витамина А – 1,5–2 мг (если вместо витамина А в пищу входит каротин, то это количество должно быть увеличено в два раза).

В зимние и весенние месяцы, когда в пищевом рационе значительно меньше свежих овощей и фруктов, а также при невозможности по той или иной причине обеспечить необходимое содержание витаминов в пище, рекомендуется употреблять препараты, выпускаемые нашей витаминной промышленностью.

Потребление их, в точном соответствии с назначением врача, может восполнить недостаток витаминов в пищевых продуктах.

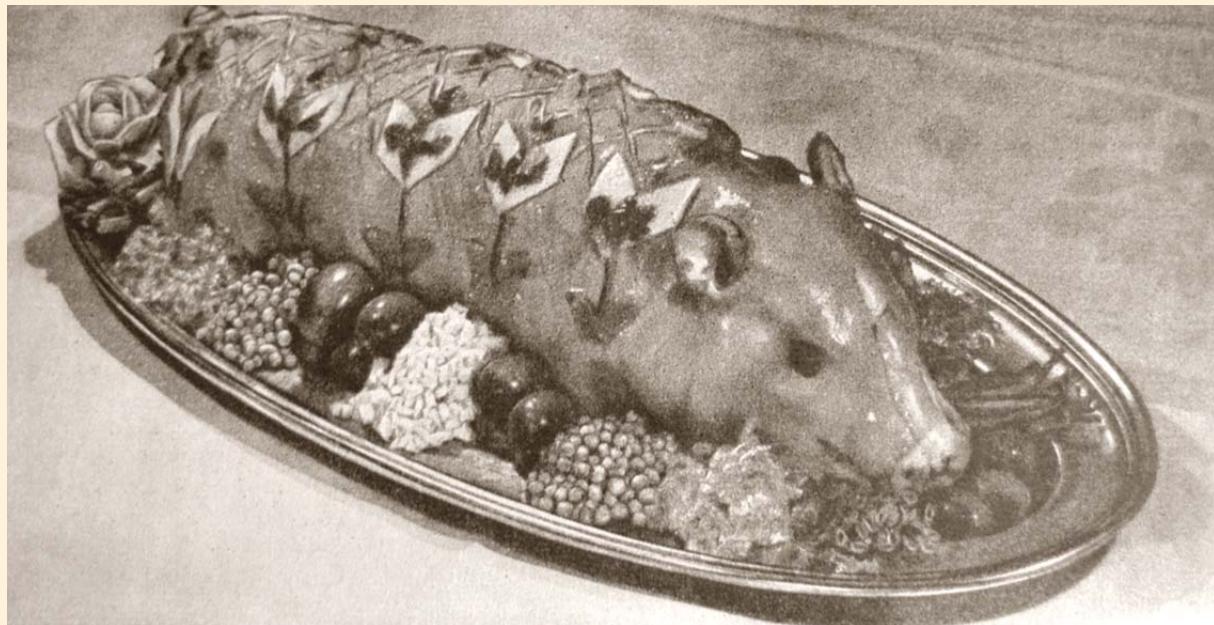
Вопрос о нормах минеральных веществ исследован в многих научных работах. Советские учёные считают, что для взрослого человека суточная потребность в кальции лежит в пределах 0,7–0,8 г, для растущего же организма она не ниже 1 г. Фосфора нужно взрослому не менее 1,5 г в день. Потребность в железе не велика.

Поваренной соли взрослому при питании смешанной пищей требуется в день 10–15 г. Если человек при тяжелом физическом труде или при занятиях некоторыми видами спорта теряет много пота (а вместе с ним из организма выделяется поваренная соль), потребность в ней увеличивается до 20–25 г в сутки. Такое же количество соли необходимо, если в рационе преобладают растительные продукты.

Большое значение для лучшего усвоения пищи имеет правильное распределение ее на отдельные приемы. Для нормальной работы желудочно-кишечного тракта необходимо твердо установить часы приема пищи и правильно распределить ее как по калорийности, так и по входящим в нее продуктам. Наилучшим режимом питания следует считать четырех разовый прием пищи. Первый, утренний, завтрак должен содержать 25–30% всего суточного рациона, второй завтрак – 10–15%, обед – 40–45% и ужин 15–20%. Продукты, богатые белком (мясо, рыба, яйца), а также бобовые рациональнее использовать для завтрака и обеда. Белки длительное время задерживаются в желудке и требуют значительного количества пищеварительных соков; переваривание и усвоение продуктов, богатых белком (мяса, рыбы), происходит поэтому днем лучше, чем ночью. На ужин следует оставлять овощные и крупяные блюда.

И, наконец, использование пищи организмом человека находится также в большой зависимости от вкуса, запаха, внешнего вида и разнообразия ее. Хорошо приготовленная и красиво поданная пища вызывает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, что, в свою очередь, способствует лучшему ее перевариванию и усвоению.

Однообразная пища быстро приедается, а это снижает аппетит и усвояемость всех пищевых веществ, особенно белков и жиров. Необходимо, следовательно, заботиться о разнообразии меню, о правильной кулинарной обработке пищи, а также об обстановке, в которой пища принимается.



## ВЫБОР БЛЮД ДЛЯ ОБЕДА, ЗАВТРАКА И УЖИНА

Правильное распределение продуктов и подбор блюд в течение дня — одно из важнейших условий рационального питания.

Распределяя продукты для завтрака, обеда и ужина, надо учитывать, в каких именно продуктах и в каком количестве нуждается тот или иной член семьи — в зависимости от возраста и профессии.

Человек, уходящий утром из дома не позавтракав, быстро утомляется на работе и задолго до обеденного перерыва испытывает общий упадок сил. Слишком обильный обед во время перерыва в работе вызывает сонливое состояние и понижает производительность труда.

Взрослому следует питаться три-четыре раза в день, детям и подросткам — четыре-пять раз.

Все это заставляет подумать о том, как же следует построить питание, как распределить продукты в течение дня, что приготовить на завтрак, обед или ужин.

Утренний завтрак прежде всего должен быть сытым; он может состоять из мяса или рыбы в вареном или жареном виде, яиц, сыра, хлеба,

чая, кофе или молока. Полезно утром есть кашу (овсянную, гречневую, пшенную) с молоком или маслом, а также фрукты.

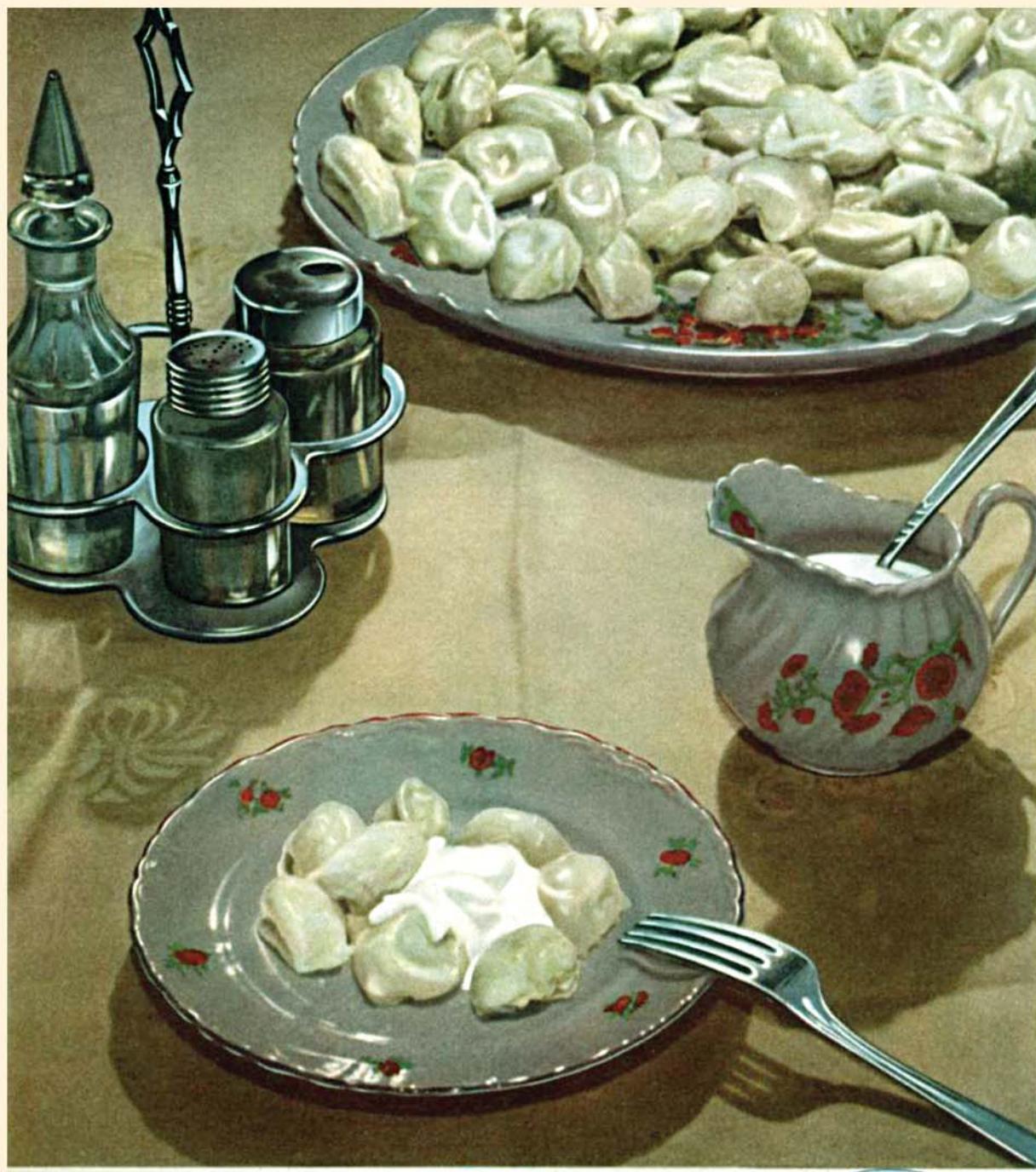
Второй завтрак — через три-четыре часа после начала работы — может включать одно горячее блюдо, лучше всего овощное (запеканка, рагу, котлеты и т. п.), бутерброды и чай (либо кофе или молоко). Можно рекомендовать на второй завтрак также сосиски или сардельки.

Обедать целесообразно спустя некоторое время после окончания работы, когда организм уже успел отдохнуть и появился хороший аппетит. Обед может состоять из трех блюд: первого — мясного, овощного или рыбного супа; второго — мясного, рыбного или овощного блюда в тушеном либо жареном виде и третьего (сладкого) — компота, киселя, пирожного или фруктов.

Для повышения аппетита в начале обеда рекомендуется подать закуску — салат, винегрет, сельдь и т. п.

Если к обеду на первое приготовляют мясной суп (щи, борщ, рассольник с мясом и т. п.), то второе блюдо должно быть более легким —





МОСКОВСКИЙ  
ОРДЕНА ЛЕНИНА  
МЯСОКОМБИНАТ  
им. А.И. Микояна



Сибирские  
ПЕЛЬМЕНИ

из овощей, круп или рыбы; наоборот, если выбирают более легкое первое блюдо (бульон с овощами или суп-пюре), то на второе готовят что-нибудь более сытное — блюдо из мяса или из рыбы с гарниром.

Ужин всегда предполагается легким, причем принимать пищу следует не позднее чем за два-три часа до сна. Можно рекомендовать на ужин салаты, простоквашу, яичницу, бутерброды, овощные запеканки, молоко, чай, овощные и фруктовые соки.

Если условия работы или другие обстоятельства не позволяют принимать пищу четыре раза в день, можно ограничиться первым плотным завтраком до начала работы, вторым — во время перерыва в работе и обедом после работы.

Общее количество пищи за день (дневной рацион) определяют в зависимости от роста, веса, возраста человека, климатических условий, характера работы и времени года. Не следует употреблять мясо в чрезмерном количестве. В рацион питания целесообразно ежедневно включать растительные продукты — овощи, свежую зелень, фрукты, ягоды.

Меню обязательно разнообразить. Между тем, в домашнем быту на разнообразие кушаний обычно обращают мало внимания. Не всякая домашняя хозяйка заранее составляет на весь день план приготовления завтрака, обеда и ужина, т. е. то, что принято называть меню, и в соответствии с этим закупает необходимые продукты. В обиходе домашней хозяйки по большей части имеется 10—12 блюд, которые, чередуясь, повторяются в течение ряда лет. В результате члены семьи зачастую получают однообразную пищу.

Надо также учитывать влияние сезона. Осенью и зимой нужно отводить больше места горячим супам — мясным и рыбным; весной и

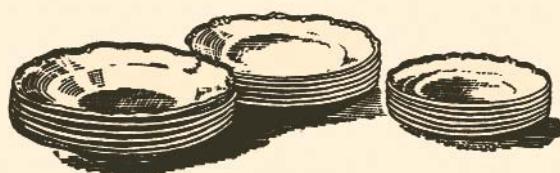
летом многие предпочитают холодные супы — холодный борщ, окрошку, ботвинью, супы из свежих ягод или фруктов. Ассортимент рыбных продуктов бывает гораздо разнообразнее во время весеннего и осеннего лова. Весной и летом к услугам хозяйки большой выбор различных молочных продуктов, яиц, птицы, овощей и зелени.

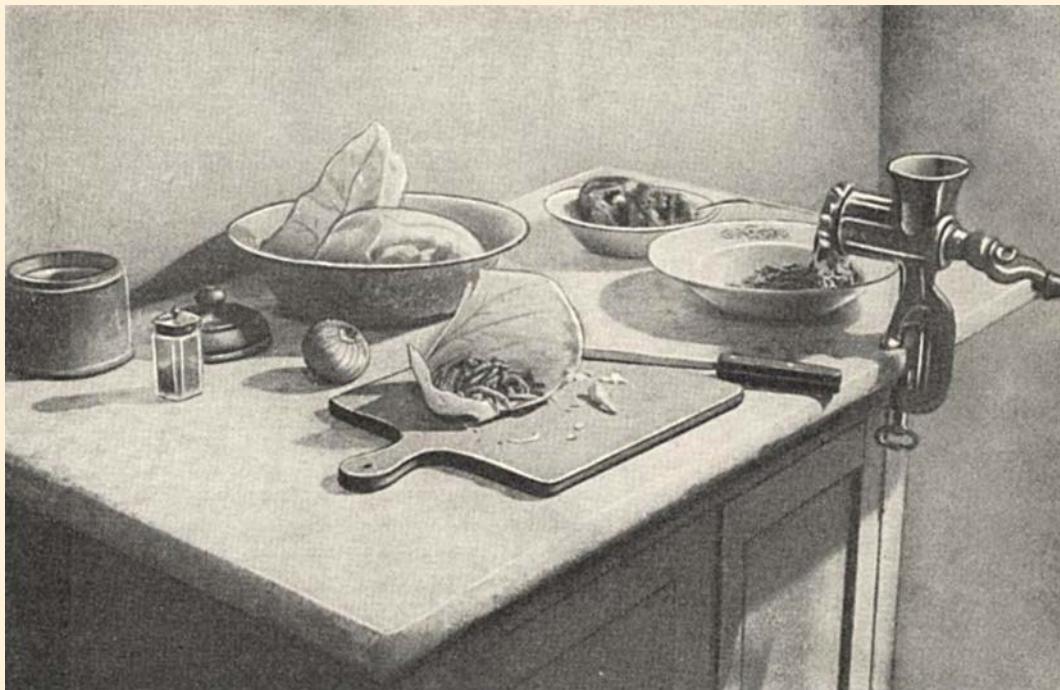
Большое значение при составлении меню имеет сочетание блюд в течение дня — к завтраку, обеду или ужину и чередование их в различные дни. Так, борщ, щи, котлеты будут казаться более вкусными, если их повторять в меню не чаще, чем один раз в десять дней или, в крайнем случае, раз в неделю. Поэтому рекомендуется составлять примерное меню сразу на десять дней или на неделю и, по возможности, придерживаться его. В меню каждого дня также важно правильное сочетание продуктов и блюд; если к завтраку был картофель или картошка, то незачем эти блюда приготовлять к обеду или ужину; их следует заменить, например, запеканкой из овощей.

Если в семье имеются маленькие дети или больные, требующие специальной диеты, при подборе блюд это следует предусмотреть. Людям, занимающимся тяжелой физической работой, нужно предложить пищу в большем объеме, чем занимающимся легкой физической работой или умственным трудом.

Хозяйка должна подумать и о том, чтобы меню не состояло только из таких блюд, приготовление которых требует затраты значительного времени, особенно, если они предназначаются для завтрака, когда дорога буквально каждая минута, чтобы вовремя накормить уходящих на работу.

На стр. 43—52 напечатано примерное меню обеда на неделю для весны, лета, осени и зимы.





## ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОБЕДА

Прежде чем начать готовить обед, завтрак или ужин, необходимо определить, к какому часу они должны быть готовы, и рассчитать, сколько на это потребуется времени. Следует при этом иметь в виду, что как только обед, завтрак или ужин будет готов, его надо тотчас же подавать на стол, иначе он остынет, потеряет вкус, отдельные блюда могут оказаться переваренными или пережаренными.

Помимо того, что завтрак, обед или ужин надо подать вовремя, каждое блюдо должно быть вкусным и приятным на вид.

Если для приготовления обеда остается мало времени, то надо подобрать такие продукты, из которых обед можно приготовить быстро.

Целесообразнее всего в этом случае пользоваться мясными и рыбными полуфабрикатами. Можно приобретать также и овощи, свежие, консервированные или замороженные, уже очищенные, промытые, нарезанные и специально подобранные для того или иного супа или гарнира (овощные смеси), а также фруктовые компоты.

Выбор полуфабрикатов достаточно разнообразен: отбивные и рубленые котлеты, бифштексы, шашлыки, рыбное филе, панированные куски рыбы, подготовленные для жарения, и др.

Рекомендуется пользоваться расфасованным мясом: хозяйка может сделать безошибочный выбор части туши, и по качеству это мясо очень хорошо, весьма удобно для приготовления.

Для заправки блюд в продаже имеются готовые соусы: «Кубанский», «Острый», «Столовый», «Южный» и др.

Очень быстро можно также приготовить обед из консервов: мясные или рыбные супы, тушеное мясо, рыбу под различными соусами, кукурузу в масле. Консервированные фрукты или ягоды сами по себе — прекрасные сладкие блюда.

Значительно ускоряет приготовление обеда использование полуфабрикатов в соединении с консервами. Так, например, к котлетам, приготовленным из полуфабриката, может быть

подан гарнир из консервированной кукурузы, фасоли, зеленого горошка. Рыбное филе можно приготовить с консервированной фасолью. Различные салаты из овощей прекрасно дополняются консервами из рыбы, крабов, раковых шеек и др. Для заправки таких салатов используют готовый соус майонез.

И, наконец, обширный ассортимент совершенно готовых гастрономических товаров — различных колбас, копченостей, мясных паштетов, сосисок, сарделек, разнообразных изделий готовой рыбной кулинарии, молочных продуктов, готовых пельменей — дает возможность, в случае надобности, приготовить обед или завтрак и подать его к столу за 10—15 минут.

Пользование полуфабрикатами и готовыми пищевыми продуктами дает огромную экономию времени, избавляет хозяйку от самой неприятной и трудоемкой части работы на кухне — чистки рыбы, овощей, подготовки мяса и пр., освобождает кухню от загрязнения и значительно сокращает время на мытье посуды.

Помимо полуфабрикатов и консервов в гастрономических, продовольственных и фирменных магазинах, если требуется особенно быстро приготовить обед, можно приобрести различные концентраты (бульоны, щи, борщи, каши, лапшевники, кисели и др.).

В этом случае приготовление обеда займет лишь несколько минут, т. е. время, необходимое для того, чтобы закипела вода.

В рецептах, которые помещены в нашей книге, указано количество продуктов, необходимое для приготовления того или иного блюда, рассчитанного, примерно, на 4—5 человек.

Понятно, что при увеличении или уменьшении числа обедающих должно быть изменено и количество продуктов, но при этом важно сохранять их соотношение. Так, например, на 500 г мяса при варке борща рекомендуется брать около 800 г различных овощей; если же мяса будет взято больше, например, 750 г, то для приготовления того же борща овощей надо брать 1 кг 200 г, соответственно увеличивая и норму воды. Неправильное соотношение в готовом борще количества бульона и овощей приведет к тому, что борщ окажется или слишком жидким или слишком густым. Достаточно изменить норму хлеба или жидкости, которые добавляются в мясной фарш, и котлеты не

выйдут такими сочными и пышными, какими они должны быть.

Количество гарнира ко вторым блюдам также должно соответствовать весу основного продукта. Например, если мяса или рыбы бедется на одного человека 100 г, то на гарнир надо дать готового картофеля 150—200 г, а макарон или каши 100—150 г.

Приступая к приготовлению обеда, следует для экономии времени в первую очередь готовить блюда, требующие более длительной варки, или те, которые до обеда надо охладить.

Возьмем для примера обед из трех блюд с закуской (сельдь с гарниром): первое — мясные щи, второе — рубленые котлеты с жареным картофелем, третье — кисель. Приготовление такого обеда начинают с подготовки мяса и варки бульона. От обмытого мяса, положенного на доску, часть мякоти для котлет надо отделить и отложить в миску, а остальное мясо и кости для бульона положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на плиту. Предварительно замоченную сельдь можно уже очистить, нарезать и уложить на лоточек в виде целой рыбы. Отварить картофель, который потребуется для гарнира к котлетам и к сельди. Затем, вымыв тщательно руки, сварить кисель, который до обеда должен остыть. Пока варится кисель, начнет закипать бульон. Надо снять с него пену и убавить огонь. Теперь пора позаботиться о кореньях, луке и капусте для щей — очистить их, вымыть и нарезать, коренья и лук поджарить.

К этому времени бульон будет почти готов, его надо процедить в суповую кастрюлю, переложить туда же мясо, добавить капусту, поджаренные коренья, соль, перец, лавровый лист и продолжать варку.

Пока варятся щи, надо подготовить фарш и разделать котлеты, обвалять их в сухарях, сложить до обжаривания на доску или тарелку и покрыть полотенцем. Сваренный картофель очистить, нарезать и поставить жарить (часть вареного картофеля использовать на гарнир для сельди), а на другой сковороде одновременно начать жарить котлеты.

Через 15—20 минут после этого обед будет готов. Из щей надо вынуть мясо, нарезать его, положить в тарелки, разлить в них щи, добавить сметану, посыпать зеленью петрушки или кропом.

Готовые котлеты и гарнир (жареный картофель) уложить на блюдо, а на сковороду, где жарились котлеты, подлить немного бульона, дать закипеть и, процедив, полить этим соусом котлеты; затем картофель посыпать зеленью петрушки или укропом.

Некоторые обеденные блюда, которые хорошо сохраняются, рекомендуется готовить с таким расчетом, чтобы использовать их и для ужина или завтрака. Например, картофель можно сварить в таком количестве, чтобы часть его могла пойти на салат или винегрет к ужину. Часть готовых котлет также можно оставить на ужин или завтрак.

Наконец, и бульон можно варить сразу на два дня. В этом случае половина бульона пойдет для приготовления щей, а вторая половина может быть использована на следующий день для варки какого-либо супа.

Большое значение имеет правильное хранение пищевых продуктов, хотя бы даже в течение короткого срока — одного-двух дней. Такие продукты, как мясо, рыба, молоко, свежая зелень, фрукты, быстро портятся, теряя при этом нормальный запах, вкус и цвет.

Наилучшим средством сохранения таких продуктов является холод.

Склады промышленных и торговых предприятий, а также магазины оборудованы специ-

альными холодильными установками, обеспечивающими температуру, необходимую для хранения продуктов.

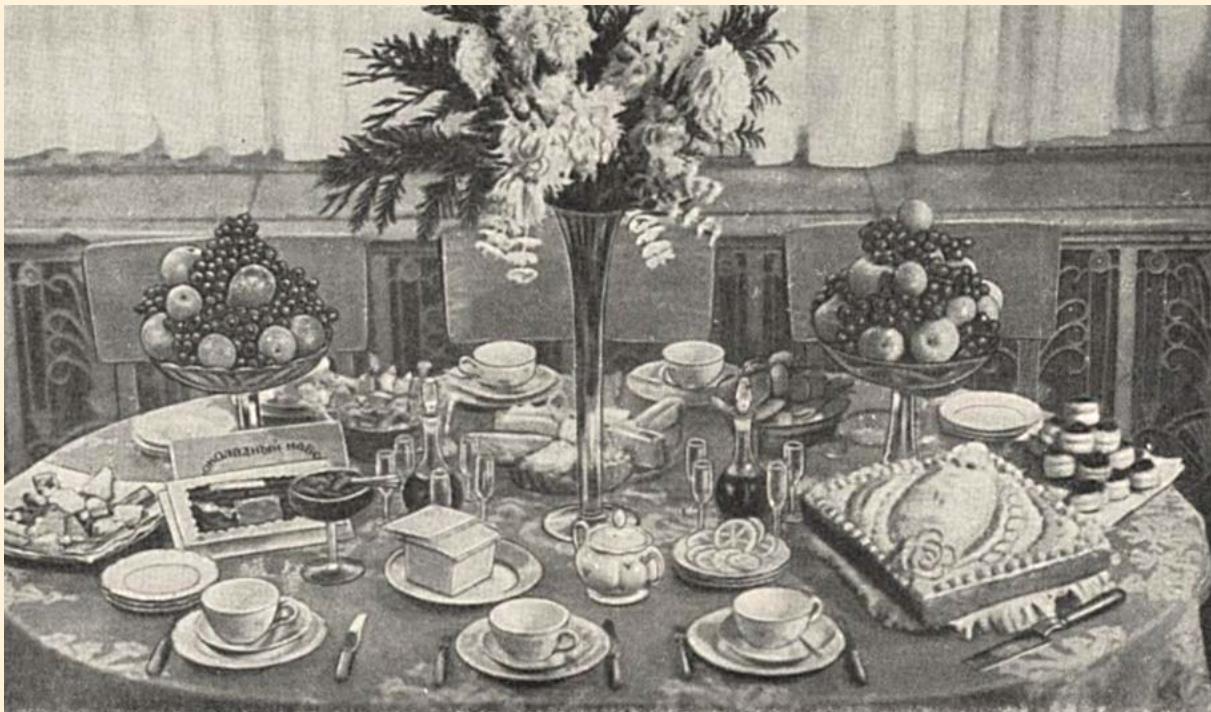
Возможность хранить продукты в холодильном шкафу или леднике значительно облегчает и упрощает приготовление пищи. Утром люди торопятся на работу, считают время минутами. Хранение закупленных с вечера продуктов на холода избавляет от необходимости тратить дорогое утреннее время на посещение магазинов.

По тем же соображениям (экономия времени) целесообразно брать для завтрака продукты, приготовление которых занимает только несколько минут. Пищевая промышленность обеспечивает достаточно разнообразный ассортимент таких продуктов.

После завтрака, обеда и ужина всю посуду надо вымыть горячей водой с содой или мылом и сполоснуть чистой холодной водой; кухонную посуду высушить на плите, а столовую — насухо вытереть и убрать.

Оставлять посуду немытой, особенно до следующего дня, совершенно недопустимо, так как остатки пищи в посуде разлагаются, издают неприятный запах, а в летнее время привлекают мух. К тому же кухонная посуда, оставленная немытой, портится (окисляется) и поэтому темнеет.





## СЕРВИРОВКА СТОЛА

Накройте стол белой, хорошо выглаженной скатертью. Средняя заглаженная складка скатерти должна проходить через центр стола.

Под скатерь рекомендуется подложить фланель или какую-нибудь другую тяжелую мягкую ткань: скатерь ляжет ровнее, стук тарелок и приборов смягчится.

В зависимости от числа сидящих за столом, поставьте две-три тарелки с тонкими ломтиками черного и белого хлеба, расположив их так, чтобы хлеб находился, по возможности, близко к каждому прибору. Вино (за исключением шампанского) нужно поставить в откупоренных бутылках, с тщательно очищенными горлышками. Минеральные воды перед подачей на стол также необходимо откупорить. Водку и настойки лучше подавать в графинах.

Шампанское открывают перед тем, как наливать в бокалы.

Закуски расположите в разных местах стола.

Количество судков с перцем, уксусом, соусами, горчицей, солью зависит от числа обедающих.

Судки с приправами лучше всего располагать ближе к средней линии стола.

Рекомендуется сервировать стол одинаковыми приборами и посудой однообразного фасона и расцветки.

Для каждого члена семьи и гостя поставьте мелкую столовую тарелку, на нее — закусочную, а с левой стороны от нее — пирожковую.

Справа от каждой меткой тарелки положите ложку и нож (отточенной стороной лезвия в сторону тарелки), слева — вилку. Ложки и вилки должны лежать вогнутой стороной кверху. Хорошо поставить у каждого прибора отдельную маленькую солонку или одну солонку на два прибора.

Салфетки, сложенные треугольником или колпачком, положите на закусочную тарелку.

За домашним обедом обычно не бывает разнообразия вин. Поэтому нет надобности ста-



вить на стол лишние рюмки и стаканы. Если у вас праздничный обед, поставьте у каждого прибора рюмку для водки и другую для вина, фужер или высокую стопку для минеральной воды, фруктового и томатного сока.

Очень украшают сервированный стол живые цветы; их размещают (в невысоких вазах) посередине стола или в двух-трех местах по средней линии стола.

У обеденного стола, около места хозяйки, можно поставить столик, на котором удобно поместить миску с супом, чистые тарелки для супа и т. п.

Если за столом сидят 5–6 человек, хозяин или хозяйка могут свободно передать гостю тарелку с жарким, рыбой и пр. При большом числе обедающих удобнее блюда разносить. При этом нужно иметь в виду следующее правило: когда вы разносите кушанье, уже разложенное на тарелки, подавайте его гостю с правой стороны; если кушанье подается на

блюде и гость должен сам положить его себе на тарелку, подходите к гостю с левой стороны.

При сервировке ужина, состоящего в основном из холодных блюд, эти блюда можно сразу поставить на стол (если, конечно, позволяют его размеры).

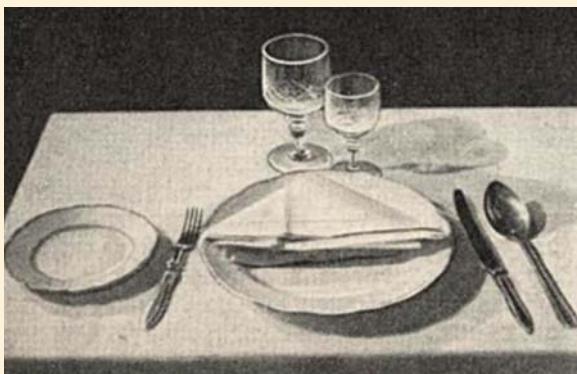
Приблизительно в центре стола поместите блюдо с жарким, справа и слева от него — блюдо с рыбой и другими закусками. Между блюдами расположите бутылки с винами и кувшины с томатным и фруктовыми соками. Соусники с подливкой расставьте в нескольких местах, в зависимости от величины стола и числа ужинающих.

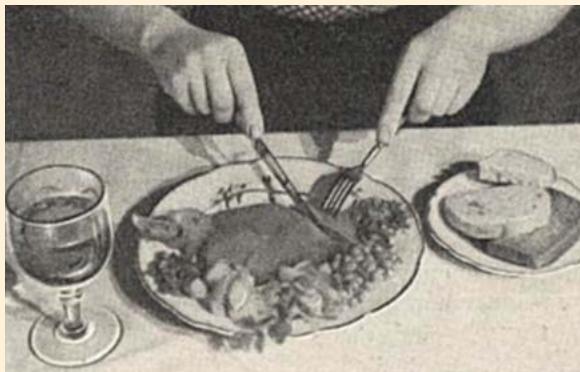
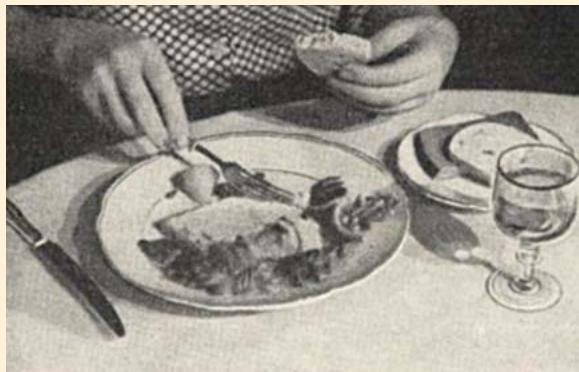
Из столовых приборов положите только нож и вилку, так как суп за ужином обычно не подается. Если приготовлен бульон, то подайте его в бульонных чашках, положив на блюдце десертную ложку.

Перед подачей сладкого надо убрать со стола ненужную посуду и судки с приправами и специальной щеточкой смести крошки в совок или на тарелочку.

Вечерний чай (иногда заменяющий ужин) сервируют несколько иначе. Накройте стол скатертью, лучше цветной. Самовар или чайник с кипятком поставьте на маленький столик, вплотную придвинутый к краю стола, у которого сидит хозяйка, разливающая чай, у этого же края расположите чайную посуду — чаши и стаканы.

В центре стола поставьте вазы с вареньем и конфетами, около ваз — накрытые салфетками сухарницы с печеньем, возле них — тарелочки с тонко нарезанным лимоном, графины с фрук-





товыми и ягодными соками, коньяк, сливки или молоко, сахар и розетки для варенья. К такому столу хорошо подать 1–2 бутылки десертного вина.

Если чай заменяет легкий ужин, разместите на столе масленки со сливочным маслом, тарелки с ветчиной, сыром, холодной телятиной и другими продуктами для бутербродов.

Графины с фруктовыми и ягодными соками, вино или коньяк разместите равномерно по всему столу.

Для каждого члена семьи или гостя поставьте десертную тарелку, а на нее положите чайную салфетку. Слева от тарелки положите десертную вилку, а справа — десертный нож.

Основная цель сервировки — удобство, опрятность и приятный вид обеденного или чайного стола. Каждый может в том или ином случае сервировать стол по своему вкусу.

Примерный набор столовой посуды и приборов на 6 человек:

Тарелки глубокие . . . . .	6	Судок для перца, горчицы и уксуса . . . . .	1
Тарелки мелкие . . . . .	6	Графин для воды . . . . .	1
Тарелки закусочные . . . . .	6	Графин для фруктового сока . . . . .	1
Тарелки пирожковые . . . . .	6	Графин для водки . . . . .	1
Лоточек для сельди . . . . .	1	Рюмки для водки . . . . .	6
Салатники . . . . .	2	Рюмки для вина . . . . .	6
Миска суповая . . . . .	1	Фужеры . . . . .	6
Соусник . . . . .	1	Бокалы для шампан- ского . . . . .	6
Блюдо круглое . . . . .	1	Ножи, вилки столовые и десертные по . . . . .	6
Блюдо овальное . . . . .	1		
Блюдо для хлеба . . . . .	1		
Бульонные чашки с блюдцами . . . . .	6		

Детей надо научить, как вести себя за столом и правильно пользоваться приборами — ложкой, вилкой и ножом.

Дети должны знать, что за столом надо сидеть прямо, нельзя шалить, блокачиваться на стол: это мешает их соседям.

Нельзя качаться на стуле, играть скатертью и ее бахромой: можно упасть со стула, потянуть за собой скатерть со всеми приборами, а то и опрокинуть на себя или на других суповую миску или тарелки с горячим бульоном.

Не разрешается брать нож в рот: можно порезать язык и губы. На этом разумном соображении основано правило не есть с ножа, также как и категорическое запрещение извлекать остатки пищи, застрявшие в зубах, вилкой или чем-либо иным, кроме зубочистки (и то не за столом). Вообще же, лучше всего после еды прополоскать рот теплой кипяченой водой с питьевой содой.

