УДК 641.55(=161.1)
ББК 36.997
К16

К16 **Как** правильно приготовить русские блюда / авт.-сост. Э. Боровская. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 128 с. — (Кулинария по полочкам).

ISBN 978-5-699-86057-9

Русские блюда все мы очень любим и знаем. И все-таки каждый раз нет-нет да и заглянем в новую книжку, а вдруг в ней какой-то секрет раскрыт или новый вариант знакомого блюда предложен. Так и есть, в нашей книге вы найдете и новые рецепты, и главные правила, и возможные вопросы: возникающие при приготовлении блюд, и, разумеется, ответы на них.

Все по-прежнему очень интересно и очень вкусно!

УДК 641.55(=161.1)
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-86057-9

© Оформление.
ООО «Издательство «Э», 2016

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ ПО ПОЛОЧКАМ

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ РУССКИЕ БЛЮДА

Автор-составитель *Э. Боровская*

Дизайн серийного оформления *О. Куприной*
Дизайн внутреннего оформления *А. Мусина*
Оформление обложки *А. Мусина*
Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *Е. Задвинская*

В коллаже на обложке использованы фотографии:
Anna Chudinovskykh, comeirrez / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Маскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.
Тауар белгісі: «Э»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 22.03.2016. Формат 70x90$^{1}/_{32}$.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,67.
Тираж экз. Заказ



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

ISBN 978-5-699-86057-9



В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru
ЛитРес:
один клик до книг

РУССКАЯ КУХНЯ: САМОБЫТНАЯ, СВОЕОБРАЗНАЯ, ЛЮБИМАЯ

Русская кухня, как и любая национальная, сложилась под влиянием различных природных, социальных, экономических и исторических факторов. Ее главной особенностью является обилие и разнообразие продуктов, используемых для приготовления блюд.

Россия – многонациональное государство, где каждый народ, имея свои «фирменные» блюда, заимствовал рецепты и кулинарные хитрости у соседей, передавая им свои секреты.

Каждая область и край России может похвастаться уникальными блюдами. Русская кухня всегда была открыта иноземным заимствованиям, что ничуть не портило ее, а скорее украшало.

У скифов и греков русские научились готовить дрожжевое тесто; через Византию узнали о рисе, гречневой крупе и многочисленных пряностях; из Китая к нам пришел чай, который впоследствии перерос в исконно русскую традицию чаепития; с Урала – пельмени; Болгария поделилась с нами сладким перцем, баклажанами и кабачками; западные славяне внесли свой вклад в русскую кухню в виде борщей, голубцов, вареников.

Говоря об особенностях русской кухни, следует отметить, что ее нельзя строго делить на старинную и современную.

В процессе исторического развития менялся рацион питания, появлялись новые продукты, новые блюда. Сравнительно недавно появившиеся картофель и помидоры заняли прочное место в русской кухне. Без них немыслимо теперь приготовление многих блюд.

Благодаря развитию пищевой промышленности, освоению новых районов рыболовства, росту производства продуктов сельского хозяйства и животноводства, внедрению холодильной техники ассортимент блюд русской кухни значительно расширился. Сейчас трудно представить русскую кулинарию без шпрот и сардин, фаршированного перца и зеленого горошка, сосисок и сарделек, которые служат основой многих блюд или входят в них в качестве составной части. В то же время исчезли навсегда малопитательные блюда, названия которых сохранились лишь в литературе (тюря, затирка, няня).

Начиная с XIX века русская кухня впитывала в себя все лучшее, что существовало в кухнях европейских стран: салаты и зеленые овощи, копчености, шоколад, мороженое, вина и ликеры, сахар и кофе.

Именно тогда наша кухня обогатилась множеством блюд, из которых сегодня состоит как повседневный, так и праздничный стол русского человека.

Многие блюда русской кухни пользуются заслуженной популярностью на Западе, хотя местные жители даже не подозревают об их русском происхождении. Дело в том, что блюдам, придуманным в России, часто давали французские названия, или называли их в честь поваров-французов, создавших их. Так появились некоторые русские блюда с нерусскими названиями – лангеты (от французского слова *«язычок»* – по форме нарезки), бефстроганов и т. д.

Тогда же в России появились и получили широкое распространение салаты, ставшие с тех пор одним из популярнейших элементов русского стола. Сама идея была заимствована из французской традиции, но русская фантазия внесла в мировую сокровищницу кулинарных рецептов немало новых салатов.

Одним из русских изобретений стал винегрет, известный во всем мире как «русский салат». Изюминкой винегрета является использование в нем в качестве ингредиентов исконно русских продуктов – квашенной капусты или соленых огурцов. Специфический вкус салата отражен и в его названии (на латыни *«vinos»*, что означает «кислый»).

Другой известный салат, рецепт которого был создан в России,– «оливье». Его изобрел в середине XIX века повар-француз Люсьен Оливье, владевший трактиром «Эрмитаж» в Москве.

Сегодня салат «оливье», можно увидеть как в меню практически всех ресторанов, так и на домашнем столе россиян. Впрочем, салат, созданный знаменитым французом, имеет мало общего с его современным аналогом. Согласно старому рецепту, частично утерянному после смерти повара, в состав «оливье» из трактира «Эрмитаж» входили рябчики, раки, телячий язык, паюсная икра, пикули и прочие деликатесы.

Еще одна особенность русской кухни заключается в том, что, используя различные продукты, народные кулинары создали

целые группы своеобразных блюд, принесших нашей национальной кухне заслуженную славу во всем мире. Это выпечные изделия из дрожжевого теста, изделия из крупы и рыбы. Ни в одной кухне мира нет такого широкого ассортимента рыбных, мясных и овощных закусок и холодных блюд. Кстати, русское слово «закуска» прочно закрепилось и в некоторых иностранных кухнях.

К сожалению, не все русские блюда имели счастливую судьбу. Многие из исконно русских кушаний сегодня, увы, утратили свое значение для русского человека, многие рецепты и вовсе не сохранились.

Так, например, былое разнообразие рыбных блюд ныне сведено почти к минимуму: исчезли классические рыбные блюда вроде «тельного» и т. д. Связано это, конечно, не только с утратой традиции, но и со значительным оскудением рыбного богатства России.

Почти вышли из употребления и многие овощи, уступив место привозным, прижившимся на русской земле. Так до появления картофеля огромную роль в питании русского человека имела репа, которая по праву считается прародительницей овощных культур, возделываемых на Руси. Этот овощ прекрасно хранится, поэтому его ели круглый год в разных видах. Деревенским лакомством считалась вяленая репа, по вкусу напоминающая сухофрукты. Кстати, в отличие от своих потомков, русские люди использовали в пищу не только сами корнеплоды, но и ботву, делая из нее салаты и начинку для любимых супов (особенно вкусной считалась свекольная ботва).

Советская эпоха сделала русскую кухню, с одной стороны, более упрощенной – многие из ее былых ингредиентов перешли в разряд «дефицита», – а с другой, еще более обогатила ее традициями других народов бывшего СССР. И украинский борщ, и сибирские пельмени, и казахские манты, и узбекский плов, и кавказский шашлык – все эти блюда можно с полным правом отнести к рецептам, нашедшим свое место в русском меню и сделавшим русскую кухню одной из самых разнообразных в мире.

Главное достоинство современной русской кухни заключается именно в ее многообразии и готовности заимствовать и творчески перерабатывать самые различные кулинарные традиции.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД РУССКОЙ КУХНИ

Настоящая русская кухня ассоциируется у нас с двумя пословицами *«Не красна изба углами, а красна пирогами»* и *«Щи да каша – еда наша»*.

Поэтому мы рассмотрим основные правила приготовления именно этих трех главных русских блюд, на которых зарождалась классическая русская кухня и которые по сей день являются ее визитной карточкой.

ПРАВИЛО № 1

Каждый вид пирогов – одного из самых любимых русских блюд – различается не только по названию, но и по внешнему виду, а также вкусу теста и начинки.

- ***Тесто русского пирога всегда кислое, дрожжевое.*** В качестве закваски наряду с дрожжами могут использоваться простокваша, сметана, пиво, брага, молочная сыворотка. Зачастую кислые компоненты соединяются в разных сочетаниях и пропорциях, и это дает возможность значительно разнообразить вкус кислого теста. Разнообразны и сдобные компоненты. В первую очередь это молоко, а затем различные виды жиров, яйца.
- ***Начинку для пирогов готовят чаще всего из одного какого-либо вида продуктов***. Это может быть овощная начинка (капуста, картофель, морковь, репа, лук, щавель, горох); грибная (сухие, свежие, отварные, жареные, соленые грибы); из разнообразных крутых каш с большим содержанием масла; из мяса, домашней птицы, дичи; творога, яиц. Пироги со сложной начинкой называются кулебяками. Начинку всех видов (кроме рыбной) кладут в пироги только вареной, охлажденной. Рыбная начинка

может быть из сырой рыбы (такие пироги пекутся вдвое дольше остальных), а также из соленой рыбы в сочетании с рисовой или гречневой крупами.

- ***Внешний вид (размеры, форма) пирогов может быть самым различным.*** Чаще всего делают пироги в четверть газетного листа или в восьмую его часть. Пироги размером меньше шестнадцатой части называются уже пирожками. Отличаются они друг от друга формой, видом начинки и теста, способом выпечки или жаренья, размерами. Подают пирожки чаще всего как закуску. Они могут быть также и самостоятельным блюдом, и как дополнение к национальным супам, особенно к ухе, щам, борщам. Больше всего распространены пирожки из дрожжевого теста, но делают их и из пресного, сдобного и слоеного теста.
- ***Существует несколько традиционных форм пирожков:*** лодочка, елочка, саечка, расстегаи, пирожки квадратные, треугольные, круглые и т. д. Размеры их тоже могут быть различными – от очень маленьких (закусочных) до больших, которые перед подачей приходится нарезать. К пирожкам относятся и расстегаи. Название «расстегай» образовалось по признаку, определяющему внешний вид изделия. Как известно, расстегай – это пирожок, у которого сверху остается незащипанной середина. Иными словами – незакрытый, «расстегнутый», пирожок. Наиболее распространенные формы пирожков:
  - ***лодочка*** – начинку кладут на середину лепешки, закрывают краями теста, защипывают их, а сам пирожок переворачивают швом вниз;
  - ***елочка*** – делают так же, как лодочку, но шов защипывают в виде елочки и пирожок не переворачивают;
  - ***саечка*** – пирожку придают цилиндрическую форму, одну боковую сторону смазывают маслом и укладывают изделия на листы вплотную друг к другу, дают расстояться и выпекают;
  - ***расстегай московский*** – тесто раскатывают кружком, на середину кладут начинку, затем края теста

приподнимают и защипывают так, чтобы середина осталась открытой;

- ***расстегай новотроицкий*** – тесто раскатывают кружком, кладут начинку, закрывают края теста и защипывают его елочкой, но так, чтобы в середине осталось отверстие;
- ***карасик, калачик*** – тесто раскатывают удлиненной лепешкой, на одну половину кладут начинку, закрывают ее другой половиной лепешки. Тесто по шву хорошо обжимают. Изделию придают форму калачика, изогнув его так, чтобы углы соединились;
- ***беляши*** – тесто раскатывают в виде круглых лепешек, на середину кладут фарш, а края теста поднимают и защипывают елочкой, в середине оставляют круглое отверстие.

ПРАВИЛО № 2

Настоящие русские щи удаются не только благодаря правильной последовательности их приготовления. Огромное значение для создания особого неповторимого вкуса щей имеет тот факт, что по окончании варки им нужно дать «протомиться» или настояться.

«Щи – всему голова» – гласит русская пословица.
Щи – основное жидкое горячее блюдо на русском столе.

Щи в их наиболее полном варианте состоят из пяти основных компонентов:

- капусты (или заменяющей ее ведущей овощной массы);
- мяса (или, в очень редких случаях, рыбы, грибов – сушеных и соленых);
- кореньев (моркови, корня петрушки);
- пряной заправки (лука, сельдерея, чеснока, укропа, перца, лаврового листа);
- кислой заправки (сметаны, яблок, капустного рассола).

Из этих пяти компонентов первый и последний, т. е. овощная ведущая масса и кислая заправка, являются непременными и совершенно обязательными. Самые простые щи могут состоять только из них, продолжая при этом называться щами.

Что касается ведущей овощной массы в щах, то чаще всего ею бывает капуста – свежая или квашеная. Но это отнюдь не означает, что щи – это суп с капустой. Признаком щей является кислота, создаваемая чаще всего рассолом квашеной капусты (либо в составе капусты, либо в чистом виде) или, вместо нее, щавелем (зеленые щи), разваром зеленых, диких или антоновских яблок, солеными грибами, а также сметаной (в щах из свежей капусты). Вот почему капусту можно заменять в щах различной зеленой, кислой или нейтральной массой (щавелем, снытью, крапивой, борщевиком – в так называемых зеленых борщевых щах), а также овощной нейтральной массой, хорошо впитывающей кислоту (репой или редькой – в так называемых репяных щах).

На качество щей заметно влияет выбор мяса. На щи идет говядина, преимущественно жирная – грудинка, тонкий и толстый край, огузок. Для создания особого запаха к говядине можно добавлять небольшое количество ветчины. При этом говядину в щах всегда отваривают целым куском, а ветчину измельчают. Только в сборных щах измельчению подвергают все мясные компоненты. Щи из одной свинины, встречающиеся главным образом в пограничных с Украиной областях России, не типичны для русской кухни. То же можно сказать и о встречающихся в отдельных областях России щах с рыбой вместо мяса.

Технология приготовления всех видов щей одинакова.

- Вначале отдельно с кореньями и луком отваривают мясо или грибы.
- Затем в готовый бульон добавляют капусту или ее заменители и кислоту. Если для щей используют кислую капусту, то ее варят отдельно от мясного бульона и соединяют с ним после его готовности.
- В обоих случаях лишь после разваривания овощной массы до необходимой мягкости добавляют соль и пряную заправку.
- Сметаной заправляют готовые щи, чаще всего во время их подачи к столу.

- Настоящие щи немыслимы без пряной заправки, огромное значение имеет введение лука в щи. Наилучшим способом является его двойная закладка: первый раз – целой луковицей вместе с мясом, кореньями и грибами (затем эту луковицу вынимают) и второй раз – мелко нарезанным луком вместе с капустой. При этом никогда в щи нельзя вводить пережаренный отдельно на масле лук – в таком виде он не свойствен настоящим щам.
- Точно так же дважды вводят в щи и другую пряную заправку – петрушку и сельдерей: первый раз – корешком, который вынимают затем вместе с луковицей, вторично – в конце варки, в виде зелени. Остальные пряности – лавровый лист, черный перец раздавленными горошками, укроп и чеснок вводят так: первые два вида – за 15 мин до готовности, вторые два – вместе с зеленью петрушки в конце варки.
- После этого щи должны обязательно постоять под крышкой, помлеть, чтобы настояться, минут 10–15 как минимум. Именно в это время щи "доходят до настоящего вкуса": капуста становится мягкой, кислота и аромат пряностей передаются овощам. Поэтому в старые времена щи оставляли млеть и томиться после приготовления в легком духу русской печи, где они не остывали, или же отставляли на край плиты, где тепло сохранялось, но кипение прекращалось.
- Особенно нуждаются в этом щи из кислой капусты. Их хорошо ставить в слабо нагретую духовку на 10–15 мин, а то и более. Иногда настаивание щей может длиться несколько часов (от 12 до 24), отчего они приобретают лучший и более своеобразный вкус. Такие щи называются суточными, их готовят загодя, за сутки.

Несколько слов о консистенции щей. Щи могут быть густыми, либо жидкими, в зависимости от соотношения воды и массы вложенных продуктов.

Когда-то идеальными считались густые щи, в которых «ложка стоит», или «щи с горкой», т. е. когда кусок мяса возвышается над поверхностью налитой в тарелку жидкости и гущи.

Современные рецепты рассчитаны на щи более чем средней густоты; это означает, что количество жидкости на 1 порцию не должно превышать 350 г.

ПРАВИЛО № 3

Вкус и качество любой каши зависят от соблюдения правильности и последовательности ее приготовления, а также грамотного использования всевозможных добавок.

Каша – это национальная гордость и своего рода брэнд русской кухни, но в первую очередь – это и вершина кулинарного искусства земли русской.

Многообразие и многовариантность каш достигается различной степенью дробления зерна, зависит от того, в какой среде они готовятся, при какой температуре и на протяжении какого времени, с добавлением каких ингредиентов.

Каждая крупа имеет несколько степеней (цельное зерно, дробленое, ободранное или нет, зрелое или зеленое). Каши готовят в разных средах (вода, молоко); при различных температурных и временных режимах (в печи, в духовке, на плите, в микроволновке); различаются они и по составу добавок (сладкая – на меду или патоке, с вареньем, с тыквой, соленая, жирная, с мясом, с овощами).

- Для любой каши используется жидкая среда – вода или молоко. В жесткой воде каша получится менее вкусной. И, наоборот, – в мягкой родниковой воде каша раскроет весь свой аромат и вкус.
- Кашу, как правило, подсаливают, подслащивают, заправляют маслом, сливками или вареньем. В каши добавляют грибы, мясо, овощи, сыр, сухофрукты и многое другое.

Например:

- для гречневой каши рекомендуется жареный лук и рубленые яйца
- для перловки – сливочное масло и сливки
- почти для всех каш подойдут сухофрукты: изюм, порезанная небольшими кусочками курага, чернослив – это прекрасные и полезные добавки для каш.

➲ Каша – блюдо самодостаточное, и использовать ее в качестве гарнира не всегда правильно. Основная заправка для каши – это сливочное масло. Старинная русская пословица *«Кашу маслом не испортишь»* недвусмысленно намекает – масла для каши беречь не следует. Кроме масла можно использовать сливки, молоко, простоквашу, сметану, творог и даже сыр.

➲ В качестве немолочного дополнения к каше лучшим вариантом является лук (он подходит почти для любой каши), грибы, яйца, мясо и рыба. Последние два компонента подходят для некрутых каш. Яйца и грибы можно добавлять в рассыпчатые каши.

➲ Прекрасным дополнением для многих каш можно считать тыкву. Особенно хороша тыква с пшенной кашей. К ячневой подходит, кроме обычных заправок, мак. Для сладости вместо варенья можно использовать шоколад. Темный – для белых и светлых каш и белый – для темных. В несладкие каши можно добавлять немного имбиря, черного или красного жгучего перца, рубленые листья петрушки и сельдерея. Можно поэкспериментировать с добавлением различных пряностей: практически ко всем кашам подходят бадьян, мускатный орех, корица, ваниль, цедра любых цитрусовых.

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАССЫПЧАТЫХ КАШ

➲ В рассыпчатой каше зерна должны быть набухшими, хорошо отделяющимися друг от друга, но не переваренными.

➲ Рассыпчатые каши варят в малом количестве воды, когда крупа полностью поглощает жидкость.

- Чтобы приготовить рассыпчатую кашу и не допустить ее подгорания, следует пользоваться посудой с толстым дном.
- Перед варкой крупу нужно просеять, перебрать и хорошо промыть. При промывании вода удалит с поверхности зерен крахмал и избавит крупу от излишней клейкости. Далее, все крупы (кроме гречневой) засыпают в кипящую, слегка подсоленную воду и варят на слабом огне до готовности.
- Готовую рассыпчатую кашу откидывают на дуршлаг и промывают (обязательно) горячей водой. Переложив кашу в посуду, можно заправить ее маслом.

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВЯЗКИХ КАШ

- Вязкие каши обычно готовят на воде, молоке или на смеси молока с водой.
- Зерна в готовой вязкой каше должны быть очень хорошо проварены. Вязкая каша не должна расплываться. Такие крупы как пшено, рис и перловка в молоке разваривaются плохо. Их необходимо немного проварить в воде, затем слить воду и только тогда добавить в горячее молоко немного соли и сахара.
- Вязкие каши подают с растопленным сливочным маслом, сахаром или медом.

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЖИДКИХ КАШ

- Жидкие каши готовят так же, как и вязкие, но только с большим количеством жидкости.
- Жидкие каши следует варить на смеси молока с водой (в соотношении 1:2) или просто на воде.
- При подаче можно полить жидкую кашу сливочным маслом, медом или вареньем.