

Вступление

Среди блюд первой подачи на пирах в Древней Руси обычно была кислая капуста с сельдями. Рядом в качестве закусок ставилась икра в разных видах: белая, то есть свежесоленая, красная — мало просоленная, черная — крепкого посола. Наибольшее распространение имела икра осетровая, белужья, севрюжья, стерляжья, щучья, линевая. Подавали икру с перцем и нарубленным луком, сдабривая по вкусу уксусом и прованским маслом.

Икру дополняли балыки, которые в старину у нас назывались «спинками», и провесная рыба: лососина, белорыбица, осетрина, белужина и др. К этой рыбе подавали ботвинью.

Затем следовала паровая рыба, а за ней жареная.

От этого изобилия закусок переходили к ухе. Каких только видов ухи не знает русская кухня: щучья, стерляжья, карасевая, окуневая, лещевая, язевая, судачья, сборная и пр. Наряду с ухой подавали калы: из лосося с лимонами, из белоры-

бицы со сливами, из стерляди с огурцами. К каждой ухе следовало свое тельное, то есть тесто из рыбной мякоти с приправой, испеченное в форме различных фигурок (кружков, полумесяцев, «скоромных соблазнов» — поросенка, гуся, утки и т.п.). Обязательными были также пироги и пирожки с начинками из рубленой рыбы — вязи-ги, сельди, сига...

Однако это не все. После ухи лакомились присольным — свежей и соленой рыбой в рассоле (огуречном, сливовом, лимонном, свекольном) и всегда «под зваром» — так называли истинно русские соусы с хреном, чесноком, горчицей. К этим блюдам также полагались пироги, только уже не подовые, а пряженые. Откушав все эти блюда, баловались вареными раками.

В целом русская рыбная кухня очень самобытна.

Многие русские кушанья из рыбы не имеют аналогов у других народов.

Готовить рыбу и просто, и сложно. Просто, потому что

она легко поддается любому виду кулинарной обработки. Ее можно варить, жарить, запекать и т. д. При этом нежное мясо рыбы значительно быстрее доходит до кулинарной готовности, чем многие другие продукты.

Сложность же заключается в том, что без определенных навыков и знания особенностей обработки того или иного вида рыбы трудно приготовить что-либо путное. Даже чистить рыбу нужно умеючи. Именно поэтому некоторые хозяйки не особо балуют себя и близких кушаньями из рыбы, мол, с ней возни много. И поступают так совершенно напрасно, ведь по вкусовым и пищевым качествам рыба — ценнейший продукт питания.

Прежде чем перейти к рецептам блюд из рыбы, хотя бы кратко остановимся на особенностях ее приготовления.

Наиболее привычна для нас мороженая рыба. Многие виды замороженной рыбы являются полуфабрикатом — потрошенные, без голов, чешуи и плавников, либо филе, то есть без костей. Из филе (трески, морского окуня) можно быстро без особых хлопот приготовить любое кушанье.

Хорошо промороженная рыба тверда, без повреждений и пятен. Мясо ее после размораживания не должно иметь посторонних запахов и отставать от костей.

Если замороженная рыба не идет сразу на готовку, ее следует положить на хранение в морозильное отделение холодильника. Нельзя допускать многократного оттаивания и замораживания рыбы — это значительно ухудшает ее вкусовые качества и снижает пищевую ценность.

Оттаивают замороженную рыбу в воде или на воздухе. На 1 кг рыбы берут примерно 2 л холодной воды. Время оттаивания зависит от размеров рыбы и качества воды. Обычно на это уходит 2–3 ч. Чтобы в рыбе максимально сохранить минеральные вещества, в воду добавляют немного соли (1 чайная ложка на 1 л воды для речной и 2 чайные ложки для морской рыбы).

При покупке живой и охлажденной рыбы нужно особое внимание обратить на ее доброкачественность.

Тело ее должно быть плотным, слизь — прозрачной, жабры — красными, а гла-

Рыба и морепродукты. Закуски, супы, основные блюда и соусы

за — выпуклыми. Спинка хорошей живой рыбы мясистая, обязательно округлая.

Явно испорченная рыба имеет неприятный, отталкивающий запах.

Охлажденная рыба, если она не испорчена, тонет в воде и при надавливании пальцем на ее теле либо вовсе не образуется ямка, либо она быстро исчезает.

Соленая рыба (сельдь, скумбрия, лососевые) в кулинарии используется обычно без дополнительной тепловой обработки. Она практически уже готова к употреблению в пищу. Однако крепкосоленую рыбу предварительно вымачивают в воде или молоке. Делать это лучше с перерывами на 2–4 ч., чтобы соль вновь успела перераспределиться в тканях рыбы и не нарушилась их структура.

Вымачивают рыбу в зависимости от крепости посола в течение 4–6 ч., меняя воду через 1,5–2 ч. Для вымачивания сельди достаточно 3–4 ч.

При правильном вымачивании той же сельди она не будет дряблой.

Наиболее ответственным и трудоемким процессом об-

работки рыбы является ее разделка.

Чешуйчатую рыбу чистят в направлении от хвоста к голове. Если чешуя отделяется плохо, рыбу нужно подержать в кипятке с минуту, затем вынуть и обдать холодной водой из-под крапа. Это облегчит отставание чешуи.

Обычно во время чистки рыбы ножом чешуя летит в разные стороны. Чтобы этого избежать, чистить следует в глубоком тазу с водой.

Не следует во время разделки рыбы сильно изгибать и сдавливать ее тушку, так как это ухудшает качество готового кушанья из нее. Плавники у рыбы удобнее срезать ножницами.

Очищенную рыбу перед потрошением моют в холодной воде. При потрошении брюшко рыбы разрезают от головы до анального отверстия. Вначале вынимают печень с желчным пузырем. Здесь важно не повредить желчный пузырь, иначе из него вытечет желчь, которая сделает рыбу горькой. Если же желчь все-таки залила рыбу, то залитое место необходимо срезать, присыпать солью и промыть.

Затем удаляют остальные внутренности, жабры и пленку, покрывающую позвоночную кость, а у некоторых рыб и черную пленку. После этого рыбу тщательно промывают в холодной воде.

Если рыба мелкая, то на этом ее разделка заканчивается. В таком виде она пригодна для жарки, варки, запекания. Более крупную рыбу с костистым скелетом (практически все виды рыбы, кроме осетровых, имеют хрящевой скелет) от 200 г до 1,5 кг разделяют особым способом. Здесь все зависит от того, какой полуфабрикат вы собираетесь из нее получить.

Допустим, необходимо нарезать рыбу кругляшами с кожей и костью. Это наиболее часто применяемый способ разделки. У подготовленной тушки рыбы ножом надрезают мякоть по краям жаберных крышек с обеих сторон, перерубают позвоночную кость и отделяют голову. И через образовавшееся отверстие потрошат рыбу. Обрубив хвост и плавники, рыбу промывают и нарезают поперек на куски-кругляши. Используют кругляши для варки, жарки, фарширования.

При разделке частичковых пород рыб часто используют такой способ, как пластование. В этом случае получают филе с кожей и костями либо без них. Для пластования потрошеную рыбу с разрезанным брюшком кладут на стол и ножом от хвоста или головы прорезают мякоть до позвоночной кости. Затем, направляя нож вдоль этой кости, срезают мякоть вместе с реберными костями. Таким образом получают два филе: одно с кожей и реберными костями, а другое с позвоночной костью, головой и хвостом. Голову и хвост обрубают, а филе нарезают кусками. Если вы готовите жареную рыбу, то куски лучше нарезать под небольшим углом.

Иногда необходимо получить куски без кожи и костей, то есть филе из одной мякоти. В этом случае чешую лучше у рыбы не очищать, иначе при отделении мякоти может порваться кожа, что затруднит разделку рыбы. Филе с головой, позвоночником и реберными костями кладут на стол кожей вверх. Потом, как описано выше, срезают мякоть. Полученное филе кладут на стол кожей вниз и, начиная со стороны спинки, ножом срезают

Рыба и морепродукты. Закуски, супы, основные блюда и соусы

реберные кости, удаляют плавники. Затем, немного отступив от края филе, придерживая кожу, срезают филе.

А теперь буквально несколько слов об особенностях разделки некоторых видов рыб.

У камбалы обязательно нужно срезать темную кожу, иначе при тепловой обработке она будет дурно пахнуть.

Лучше удалить кожу и у наваги, так как она неприятна и на вкус, и на вид. Отрезают нижнюю челюсть рыбы, кожу надрезают вдоль спины и снимают «чулком» от головы к хвосту. При этом лучше разделять рыбу в мороженом виде.

Не полностью при разделке следует оттаивать также треску и пикшу.

Чешую и слизь у линя снять гораздо легче, если на мгновение опустить рыбу в кипяток, а потом в холодную воду. Чистить эту рыбу лучше тупой стороной лезвия ножа.

И еще несколько советов. Чтобы рыба была более вкусная, ее подкисляют перед тепловой обработкой уксусом, лимонным соком или сухим вином. После этого

рыбу необходимо положить в закрытую посуду и некоторое время выдержать в холодильнике. Мясо рыбы станет сочным, запах приятным. Чтобы избавиться от специфического запаха камбалы, при ее чистке следует удалить кожу с темной стороны.

Отваривают рыбу в небольшом количестве воды, используя прежде всего ее собственный сок. При этом нельзя допускать сильного кипения воды.

Более вкусной получается рыба, отваренная целиком либо крупными кусками. Целыми тушками варят судака, лосося, форель, кефаль, нельму, стерлядь, пристипому, мелкого морского окуня, карасей.

Осетра, севрюгу, белугу разделяют на звенья. Однако здесь необходимо следить, чтобы на них не оставалось кровоподтеков. Звенья ошпаривают, после чего удаляют костные пластинки, так называемые жучки. Подготовленные тушки рыбы перед варкой лучше перевязать шпагатом, иначе они потеряют форму. Конечно же, лучше варить рыбу в специальном рыбном котле. На его решетку рыбу укладывают брюшком вниз,

а звенья осетровых — кожей вниз. Если рыбного котла нет, то рыбу варят крупными кусками. Их укладывают в посуду в один ряд кожей вверх. Чтобы в процессе варки куски не деформировались, в двух-трех местах на них делают небольшие надрезы.

Следующий способ тепловой обработки рыбы — припускание. По существу, это разновидность варки, только воды в этом случае берут намного меньше. Перед припускиванием рыбу ошпаривают кипятком, белки при этом сворачиваются, и все питательные вещества рыбы лучше сохраняются. В посуду, где припускают рыбу, обычно добавляют ароматные корни, специи, лук. Иногда для улучшения вкуса в бульон доливают немного сухого белого вина или отвар из свежих грибов.

Мелкую костистую и соленую рыбу лучше тушить. Соленую рыбу предварительно вымачивают в холодной воде. Следует запомнить, что ни один способ так не улучшает вкуса соленой рыбы, как тушение с овощами. Она становится очень сочной, мягкой и ароматной.

Современные хозяйки, пожалуй, чаще всего рыбу жа-

рят. Для жарки можно использовать практически любую рыбу. Ее солят, перчат и панируют. Вкус рыбы значительно улучшается, если перед панировкой ее выдержать в холодном молоке или смазать сметаной. Иногда делают и так: выдержанные в молоке куски рыбы последовательно обваливают в муке, во взбитых яйцах, панировочных сухарях. При такой панировке рыба получается сочной и ароматной. Чтобы во время жарки рыбы масло не разбрызгивалось, сковороду нужно накрыть дуршлагом. В домашней практике чаще всего используют растительное масло.

Для жарки во фритюре лучше использовать более стойкие жиры: кулинарный, жировые смеси из растительного масла и животного жира.

Очень вкусной получается рыба, жаренная в кляре. Для приготовления кляра просеянную муку разводят теплым (80–40 °С) молоком, тщательно размешивают, добавляют растительное масло, соль и оставляют на 15–20 мин. для набухания клейковины. Перед жаркой в тесто вводят взбитые белки и массу осторожно пере-

Рыба и морепродукты. Закуски, супы, основные блюда и соусы

мешивают. Можно приготовить кляр и другим способом: взять 1 банку майонеза, добавить 2 взбитых яйца, соль, перец. Затем смесь размешать с мукой до густоты сметаны. Перед тем как окунуть кусочек рыбы в тесто, его следу-

ет обваливать в муке. Эта нехитрая операция способствует более плотному приставанию теста к рыбе.

Рыбные блюда готовят и подают с разными соусами. Как их приготовить, читайте в конце этой главы.

Гарниры к рыбным блюдам

Использование гарниров к рыбным блюдам в значительной степени обеспечивает более полное и легкое усвоение организмом человека рыбы и других морепродуктов. При этом повышается калорийность рыбного блюда, в основном за счет того, что при приготовлении гарниров используется дополнительное количество жиров.

Выбор того или иного гарнира к холодным или горячим блюдам в основном зависит от правильного, гармоничного сочетания основного и дополнительных продуктов.

В течение длительного времени сложилось много популярных сочетаний блюд и закусок с гарнирами. Это

происходило либо благодаря сходным вкусовым особенностям, как, например, при использовании картофельного пюре к отварной рыбе; либо от свойства гарнира смягчать излишнюю солонатоватость или остроту вкуса, как, например, при сочетании килек или другой рыбы пряного посола с крутыми яйцами.

Сложилось также устойчивое мнение, что гарниры, обладающие выраженным кисловатым вкусом, хорошо подходят к рыбе, содержащей большое количество жира. Вот почему так часто используется лимон для гарнирования лососины, семги, икры, сардин, шпрот. Ко многим блюдам и закускам из жирной рыбы подходят также маринованные плоды и овощи.

Некоторые гарниры способны придать рыбному блюду выразительность, остроту и пикантность. Так, например, соленые и маринованные огурцы, помидоры, каперсы, маслины обогащают вкус пресноватых кушаний. Таким образом, основное назначение каждого гарнира, кроме повышения питательной ценности, улучшать вкус и аромат рыбных изделий.

Искусство кулинарии заключается в том, чтобы гарнир гармонировал с основным компонентом. Не подходящий по вкусу и аромату гарнир может значительно снизить качество основного компонента, уменьшить его аппетитность и даже пищевую ценность.

Например, квашеная капуста — это отличный гарнир ко многим рыбным блюдам, но к некоторым она не подходит. Если вы подадите квашеную капусту к отварной или паровой стерляди, вы безнадежно испортите это блюдо.

Благодаря своим высоким пищевым, вкусовым и ароматическим достоинствам особую популярность в качестве гарниров к рыбным блюдам приобрели овощи. Овощи не только снабжают

организм необходимыми для жизнедеятельности веществами (углеводами, органическими кислотами, минеральными солями, витаминами, ароматическими веществами), но и способствуют более полному и легкому усвоению белков и жиров, содержащихся в рыбе.

В ассортимент овощей для гарниров к рыбным блюдам входят: картофель и капуста, морковь и свекла, лук репчатый, зеленый и порей, корни и зелень петрушки и сельдерея, репа, брюква, огурцы и помидоры, стручковый сладкий перец, баклажаны, кабачки, щавель и шпинат, зеленый горошек и стручковая фасоль, хрен, маслины и другие овощи. Для приготовления салатов из рыбы используются также и сырые овощи.

К рыбным блюдам чаще всего готовят отварные или жареные овощи.

Отваривать овощи для гарниров рекомендуется в небольшом количестве жидкости, которую в дальнейшем можно и нужно добавлять в супы или использовать для соусов.

Прекрасным вкусом отличаются гарниры, приготов-

Рыба и морепродукты. Закуски, супы, основные блюда и соусы

ленные из жареных овощей. Овощи жарят либо на сковороде с небольшим количеством жира, либо погружая в большое количество сильно разогретого жира (во фритюре). Кстати, наилучшими для жарения во фритюре являются: топленое свиное сало, растительное масло или смесь этих жиров, а также столовый маргарин. Лучшей посудой для жарения овощей является глубокая посуда с толстыми стенками и дном.

К некоторым рыбным блюдам подходят овощи тушеные, которые следует тушить в небольшом количестве воды, с добавлением жиров и специй.

Среди всех овощей, пригодных для гарниров к рыбным блюдам, особое место занимает картофель, вкусовые качества которого особенно хорошо сочетаются с вкусовыми особенностями многих рыбных блюд, рыбных продуктов. К тому же картофель относится к тем продуктам, которые даже при частом употреблении при нашем повседневном питании не приедаются. Кроме того, картофель, правильно приготовленный, содержит много полезных для организ-

ма веществ, в частности витамина С.

Способы тепловой обработки картофеля разнообразны. Его можно отваривать, жарить, тушить, запекать, готовить в виде пюре.

Исходя из вкусовых сочетаний основного продукта и гарнира, в кулинарии принято использовать к жареной рыбе преимущественно жареный картофель, к отварным рыбным блюдам — картофель отварной. К рыбным кушаньям, приготовленным под соусом, также подходит отварной картофель. Картофельное пюре хорошо сочетается по вкусу с рыбными котлетами и биточками.

Хорошим гарниром к рыбным блюдам являются изделия из моркови. Вообще все огородные овощи, которые столетиями употребляются в пищу россиянами, подходят ко многим рыбным блюдам.

Гораздо реже к рыбным блюдам готовят гарниры из круп и макаронных изделий. При этом наиболее частое применение в рецептуре рыбных блюд находят гречка и рис. Из этих круп готовят гарниры, начинки для фарширования и запе-

кания. Крупяные гарниры чаще всего сдабривают маслом. В фарши с содержанием круп кладут в зависимости от рецептуры слегка обжаренный репчатый лук, крутые яйца и другие компоненты, ну и, конечно, жир.

Чаще всего готовят из круп рассыпчатые каши.

Еще реже, чем крупы, для гарниров к рыбным блюдам

готовят гарниры из макаронных изделий. Чаще всего используются сами макароны. Их опускают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности, а затем откидывают на дуршлаг, дают стечь жидкости и в зависимости от рецептуры заправляют жиром. Некоторые промывают макароны, но надо учитывать, что при этом смывается много полезных веществ.

Морепродукты

Мидии

Одной из многочисленных групп, обитающих в царстве Нептуна, являются мидии.

Это наиболее распространенный двустворчатый морской моллюск, вес которого невелик — около 30 г.

В состав мяса мидий входят высокоценные белки, жиры, углеводы, все необходимые для человека минеральные вещества, витамины. Съедобными частями мидии считаются мускул с мантией и внутренности, в которых содержится столько же бел-

ков, как и в мясе домашних животных и рыб. Но по содержанию таких аминокислот, как метионин, тирозин и триптофан, белки мидии превосходят белки мяса. Жир же мидий отличается исключительно высоким содержанием незаменимых полиненасыщенных кислот, особенно арахидоновой, которые обязательны в рационе человека.

Из минеральных веществ в мясе мидии обнаружены соли натрия, кальция, магния, марганца, йода, кобальта и других. Кобальта, например, в мясе мидии содержится в 10 раз больше,