





# МУЖСКАЯ



ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ БЛЮДА И КОЕ-ЧТО ЕЩЕ...

# КУХНЯ

АППЕТИТНЫЕ **САЛАТЫ**, **ЗАКУСКИ** И ТРАДИЦИОННЫЕ **СУПЫ** | ЛЕГКИЕ  
БЛЮДА ИЗ **РЫБЫ** И **МОРЕПРОДУКТОВ** | СЫТНЫЕ БЛЮДА И ВЫПЕЧКА  
ИЗ **МЯСА** И **ПТИЦЫ** | БЛЮДА С ДЫМКОМ: **ГРИЛЬ**, **МАНГАЛ**, **БАРБЕКЮ** |  
ЛЕГЕНДАРНЫЕ **КОКТЕЙЛИ** И **НАПИТКИ** С АЛКОГОЛЕМ

3-е издание, дополненное

хлеб•соль

Москва  
2020



# содержание

Вступление, или Голод — лучший повар.....6

## 01 АППЕТИТНЫЕ ЗАКУСКИ, САЛАТЫ И ТРАДИЦИОННЫЕ СУПЫ

*Будут кстати на любом столе —  
и повседневном, и праздничном*

Сэндвич «Полярный» .....	19
Горячий бутерброд с мясом .....	23
Сырные тосты с беконом.....	24
«Быстрая» шаурма .....	25
Бутерброды с каперсами и красной рыбой.....	27
Грибной салат в сырной корзинке.....	29
Мясной салат с яблоками и перцем.....	30
Салат с соленым лососем.....	31
Теплый салат с говядиной и луком.....	35
Перец с сыром «Горячий» .....	37
Суп с форелью «Гречанка».....	41
Мясная солянка с каперсами.....	43
Суп «Печеный перец».....	45
Фасолевый суп-пюре с ребрышками .....	46

## 02 ЛЕГКИЕ БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

*Вас не оставят равнодушными полезные  
рыбные деликатесы!*

Рыба в пивном кляре.....	55
Рыбные котлеты .....	57

Нежная форель .....	60
Мидии с пряностями .....	64
Раки «Торопливые» .....	65
Кальмары в сметанном соусе.....	67
Креветки с рисом и овощами.....	69
Креветки с карри и имбирем .....	71
Рыбные рулетики с нори.....	75

## 03 СЫТНЫЕ БЛЮДА И ВЫПЕЧКА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

*Нет, никакие овощи и зелень просто  
не способны составить конкуренцию этому  
великолепию!*

Свинина с овощами и перцем .....	83
Свинина в пиве .....	85
Свиная рулька с пивным соусом.....	89
Ромштекс «Наслаждение» .....	90
Отбивные с песто.....	91
Говядина в красном вине .....	93
Баранина в фольге с чесноком.....	95
Мясо «Гармошка» .....	97
Плов из дичи.....	101
Шницель с копченым сыром .....	102
Глазированные куриные ломтики.....	103
Куриное филе со сливочным сыром.....	105
Утиные ножки с яблоками.....	107
Беляши «Ленивые».....	110
Блинчики с мясным фаршем.....	111
Пицца с помидорами и пряными травами .....	115

## 04 БЛЮДА С ДЫМКОМ: ГРИЛЬ, МАНГАЛ, БАРБЕКЮ

*Запах жареного с дымком — это всегда целое море счастливых воспоминаний*

Гамбургер гриль .....	120
Хот-дог с соусом чили.....	122
Пита со стейком и яйцом.....	123
Стейк с луком гриль и ягодным соусом .....	124
Шашлычки из телятины с луком .....	126
Тальята, или стейк по-итальянски .....	127
Бараньи кебабы с йогуртовым соусом .....	130
Бараньи котлеты с чили и чесноком.....	132
Свиная шейка гриль с розмарином .....	135
Свиные котлеты с огуречным салатом .....	138
Шашлык из свинины .....	139
Глазированные свиные ребра с салатом из капусты.....	140
Куриные бедрышки с абрикосовым соусом.....	142
Куриные крылышки гриль .....	143
Цыпленок на гриле с лимоном и травами .....	147
Куриные окорочка барбекю.....	148
Куриные шашлычки терияки.....	151
Шашлык из осетрины.....	155
Горбуша на гриле с лимоном .....	156
Треска на гриле по-средиземноморски .....	158
Карась на гриле с зеленым соусом.....	159
Стейк из семги на гриле с брокколи .....	160
Скумбрия гриль в чермуле.....	162
Хек на гриле с имбирем.....	165

Помидоры черри на шпажках.....	166
Цукини на гриле.....	167
Печеная картошка с укропным соусом.....	169

## 05 ЛЕГЕНДАРНЫЕ КОКТЕЙЛИ И НАПИТКИ С АЛКОГОЛЕМ

*Вы собираетесь устроить вечеринку для друзей или хотите произвести впечатление на любимую девушку?*

Глинтвейн .....	177
Пунш.....	177
Крюшон «Гранат».....	179
Водка .....	182
попынная.....	182
рябиновая.....	182
анисовая.....	182
Хреновуха.....	184
Грог.....	185
Коктейль .....	186
с соком и текилой.....	186
с виски и колой.....	186
с джином и клюквой .....	186
с бананами и ликером.....	187
Указатель .....	190





**ВСТУПЛЕНИЕ,**  
**или ГОЛОД —**  
**лучший повар**





*За столом посидеть —  
что в раю побывать.*

Русская пословица

**КУЛИНАРИЯ — ЗАНЯТИЕ ТВОРЧЕСКОЕ,  
А ЗНАЧИТ, САМОЕ ЧТО НИ НА ЕСТЬ МУЖСКОЕ.  
ЕСЛИ ПЕРЕФРАЗИРОВАТЬ ИЗВЕСТНОЕ  
ИЗРЕЧЕНИЕ, МОЖНО СКАЗАТЬ:  
МЫ — ТО, ЧТО И КАК МЫ ГОТОВИМ.**

Если педанты подходят к процессу приготовления блюд со всей тщательностью, на какую только способны, — заранее обдумывая все детали меню и покупая все необходимые продукты в нужных количествах, то художественно одаренные натуры предпочитают творить по наитию, взяв первый понравившийся рецепт и... тут же переделав его по своему усмотрению. Ведь не так уж и важно, что подходящих продуктов на этот раз не оказалось в холодильнике. Вместо грецких орехов в дело может пойти фундук, вместо кабачков — баклажаны, а вместо овощного соуса повар-художник может приготовить фруктовый. А что, вполне оригинальное решение, да и блюдо в результате может получиться удачно.



Убежденные в том, что умеют ценить время, и оттого вечно спешащие куда-то люди предпочитают простые и «быстрые» рецепты. Те, кто не ищет в жизни легких путей, — сложные, многочасовые и «многоходовые», требующие от кулинара недюжинного терпения и выдержки.

Но никому, как бы он ни старался, еще не удавалось приготовить по одному и тому же рецепту совершенно одинаковые блюда или напитки. Даже если повторять все этапы «один в один», у вас каждый раз будет получаться что-то новое.

Впрочем, даже одно и то же кушанье будет «звучать» по-разному, если вы решите подать его к столу, например, на тарелках из старинного бабушкиного сервиза, в оригинальной «корзинке» из дыни или тыквы, «лодочках» из огурцов и т. д.

Важно и то, как вы оформите свой шедевр. Если повар уделяет этому внимание, то его кулинарное мастерство, как правило, оценивают выше. Ведь красиво оформленные и эффектно поданные блюда кажутся нам более аппетитными, и недаром говорят: «То, что выбирают глаза, нравится и желудку».

*Британские ученые выяснили, что в разной обстановке — при разном цветовом оформлении интерьера, разном освещении, ярком или приглушенном, под звуки марша, вальса или джаза, — приготовленные нами блюда тоже воспринимаются по-разному. Все эти составляющие способны настолько менять вкус еды, что в результате пища может казаться более ароматной, более соленой, сладкой или пресной, сытной или не очень.*

**НО ВАЖНЕЕ ВСЕГО — КОМПАНИЯ,  
КОТОРАЯ СОБИРАЕТСЯ ЗА СТОЛОМ,  
И ЦАРЯЩАЯ ЗА НИМ АТМОСФЕРА.**

Неудивительно, что блюда, которые мы едим в окружении близких людей, кажутся нам более вкусными. Поэтому, составляя меню, не забудьте пригласить тех, кто вам дорог, и учесть вкусы любимой девушки, ваших друзей или домашних, которые отведают приготовленные яства вместе с вами.



# РЕЦЕПТЫ





*Раздел # 01*

аппетитные  
**ЗАКУСКИ, САЛАТЫ**  
и традиционные  
**СУПЫ**

из мяса | птицы | рыбы | овощей

# 19

## СЭНДВИЧ «ПОЛЯРНЫЙ»

хлеб черный | язык говяжий отварной |  
огурцы свежие или соленые | лук красный  
| хрен столовый или горчица | листья  
салата



# 35

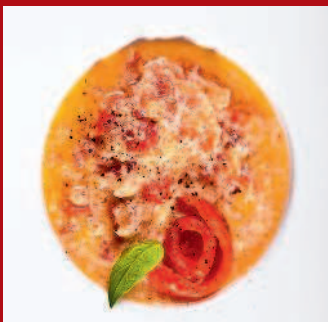
## ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ И ЛУКОМ

мякоть говядины (вырезка) | помидоры |  
огурцы | перец сладкий | лук-порей | соус  
соевый | соус бальзамический | листья салата

# 43

## МЯСНАЯ СОЛЯНКА С КАПЕРСАМИ

мякоть говядины (лопатка или грудинка) |  
окорок свиной копчено-вареный | сосиски  
или сардельки | колбаса копченая | огурцы  
соленые | картофель |  
лук репчатый | помидоры | оливки |  
каперсы | лимон | сметана | томатное пюре  
| соль, перец, специи



# 45

## СУП «ПЕЧЕНый ПЕРЕЦ»

перец болгарский сладкий | помидоры | лук  
репчатый | яйца | бульон или вода | масло  
растительное | петрушка, базилик |  
соль, перец черный молотый