



# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **САЛАТЫ 7**

Несколько советов, как пользоваться сборником рецептов . . . . .	9
---	---

## **САЛАТЫ ИЗ МЯСА И СУБПРОДУКТОВ 10**

### **САЛАТЫ ИЗ МЯСА И СУБПРОДУКТОВ 26**

Из говядины . . . . .	27
Из телятины . . . . .	32
Из свинины . . . . .	36
Из ветчины . . . . .	42
Из грудинки . . . . .	54
Из колбасы . . . . .	56
Из баранины . . . . .	62
Из кролика . . . . .	64
Из субпродуктов . . . . .	68
Из языка . . . . .	68
Из вымени . . . . .	77
Из сердца . . . . .	80
Из печени . . . . .	90

### **САЛАТЫ ИЗ ПТИЦЫ 96**

Из птицы . . . . .	97
Из курицы . . . . .	104
Из индейки . . . . .	154
Из утки . . . . .	170
Из гуся . . . . .	180

**САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ 180**

Из рыбных консервов . . . . .	187
Из свежей и мороженой рыбы . . . . .	214
Салаты из копченой и соленой рыбы . . . . .	231
Салаты из морепродуктов . . . . .	249
Из креветок . . . . .	249
Из крабовых палочек . . . . .	252
Из кальмаров и осьминогов . . . . .	256
Из мидий . . . . .	262

**САЛАТЫ ИЗ ГРИБОВ 264****САЛАТЫ ИЗ СЫРА, КРУПЫ, МАКАРОН, ЯИЦ  
И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ 278****САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ 290**

Овощные салаты-ассорти . . . . .	291
Винегреты . . . . .	301
Из фруктов и овощей . . . . .	311
Фруктовые салаты . . . . .	321
Из абрикосов . . . . .	321
Из апельсина . . . . .	322
Из айвы . . . . .	324
Из авокадо . . . . .	327
Из бананов . . . . .	328
Из вишни . . . . .	329
Из граната . . . . .	331
Из яблок . . . . .	332
Из груш . . . . .	338
Ягодные салаты . . . . .	340
Из слив . . . . .	342

**СОУСЫ И ПРИПРАВЫ 348**

Диетические приправы .	360
Заправки к салатам . .	364

# САЛАТЫ

Не тысячи – сотни тысяч блюд создала за свою историю мировая кулинария! Самым великим ее достижением, без сомнения, является салат. Он, подобно букету цветов, привлекает едоков своим ароматом и богатой палитрой. А какой у него бывает великолепный вкус!

Диетологи утверждают, что тот, кто часто ест салаты, питается естественно, правильно и полезно. Салат вполне может заменить целый ужин для тех, кто придерживается принципов здорового питания. Большим его преимуществом является то, что его подают и как закуску или основное блюдо, и на десерт.

Салаты появились в истории человечества много тысячелетий назад и играли немаловажную роль в его меню. Слово «салат» произошло от латинского словосочетания *herba salata*, что означает не более чем «соленая зелень». Первые салаты приготавливались из предков сегодняшней овощной зелени, столь популярных в настоящее время (базилик, кервель, лаванда, любисток, кориандр), которые при помощи соли превращали в мягкие и удобоваримые.

Уже в первых письменных источниках древних римлян и монастырских кулинарных писаниях перечислены рецепты деликатесных салатов, которые по своей изысканности вполне могут поспорить с современными. Уже тогда появилась идеальная кулинарная формула для салата: «Салат должен щекотать язык, не обжигая его, освежать небо, но раздражать, возбуждать аппетит, не перегружая желудок».

После длительного застоя, на закате Средневековья, благодаря бурному проникновению в Европу пряно-ароматических растений из восточных колоний изысканная кухня получила дальнейшее развитие. Колыбелью ее стала Италия – особенно ее юг и Сицилия. Здесь и возникла народная итальянская мудрость, которая гласит, что салат должны готовить 4 повара: **повар-скупец** приправляет салат уксусом, **повар-философ** добавляет соль, **повар-транжира** заправляет маслом, а **повар-художник** оформляет и украшает салат. Это означало, что каждый, кто готовил салат, должен был сочетать в себе все 4 образа поваров. Салаты

из свежих и вареных овощей того времени пленяли гурманов и нежными «зелеными» соусами, и приправами из рыбных экстрактов.

Однако наивысшего расцвета искусство приготовления салата достигло во Франции при короле Людовике XIV. Во времена его царствования поварское искусство постоянно совершенствовалось. В этом процессе принимали участие не только профессиональные кулинары, но и многие ученые, философи и даже государственные деятели. Известно, что изобретателями новых салатов были Ришелье, Мазарини, а Мишель Монтень даже написал книгу «Наука еды».

В это время достигло апогея искусство подачи и украшения блюд. Над их оформлением работали не просто повара, но скульпторы и художники. Описания салатов, подававшихся на королевский стол, сродни поэмам. Украшения не ограничивались цветочками из овощей – на столах возводились съедобные замки, беседки, порхали ангелы, гуляли звери... Российские кулинары обогатили мировую кухню своими рецептами салатов. Петровские реформы, как известно, круто изменили весь уклад русской жизни, в том числе и кухню. Иностранцы хлынули в Россию, русские начали осваивать Европу. Именно из Франции попали салаты в русскую кухню. XIX век – апофеоз русского кулинарного искусства. Любой мало-мальски уважающий себя дворянин имел среди прислуги загородного повара. Между аристократическими кухнями возникало настояще кулинарное соперничество. Именно тогда и родился любимый россиянами салат «Оливье» – с картошечкой и мелко рубленной «Докторской», который во всем мире называют русским салатом.

Авторство же оригинального «Оливье» принадлежит французу Люсьену Оливье. В начале 60-х годов XIX века он держал в Москве, у Трубной площади, ресторан с настоящей парижской кухней. Салат быстро стал главной приманкой для посетителей. Его рецепт был тайной, которую ресторатор унес с собой в могилу. После недолгого забвения, в 1904 году, рецепт был восстановлен по памяти одного из гурманов – завсегдатаев ресторации. Салат «Оливье», в его нынешних вариантах, возник в 60-е годы XX века как торжество смекалки российских кулинаров.

В XX веке наука о здоровом питании значительно поменяла пищевые предпочтения людей и выдвинула салаты (особенно из овощей и фруктов) в нашем меню на первое место. И сегодня практически ни один наш обед или ужин (а у некоторых любителей – и завтрак) не обходится без них.

Приступая к приготовлению салата, современная хозяйка должна иметь в виду две народные премудрости.

**Первая премудрость:** салат является одной из трех вещей (наряду со скандалом и модной шляпкой), которые женщина может создать из ничего. Следовательно, отсутствие или недостаточное количество продуктов не должно ее смущать.  
**Вторая премудрость:** можно испортить кашу, но салат – никогда!

Творите и экспериментируйте!

Кулинария – это искусство, искусство приготовления пищи, совершенствоваться в котором надо постоянно. Салат – это то блюдо, которое дает простор творчеству кулинара.

## **Несколько советов, как пользоваться сборником рецептов**

- Нормы расхода продуктов даны ориентировочно на 4–6 порций, если иное не оговорено непосредственно в рецепте; все овощи в рецептуре – предположительно средней величины.
- Расход соли, перца, зелени в рецептурах часто не указан. Примерно на одну порцию следует расходовать 2–3 г соли, 0,02 г перца, 2–3 г зелени.
- Выбрав подходящий к случаю рецепт, внимательно ознакомьтесь с ним – как с рецептурной, так и с технологической частями и только потом подбирайте продукты для приготовления.
- Салат считают хорошо приготовленным лишь в том случае, если внешний вид его вызывает аппетит. Поэтому нужно позаботиться не только о вкусе, но и о приятном виде салатов.

# САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ САЛАТЫ

Ни одно домашнее, семейное торжество, ни один праздничный стол не обходится без салатов. Обычно их подают на стол до прихода гостей. Когда они приходят, их взору открывается потрясающая по красоте картина, ведь праздничные салаты обычно состоят из большого количества ингредиентов и изыскано украшаются. Их подают в больших салатницах или на блюдах. Чем экзотичнее салат, тем меньшую емкость им заполняют.

## САЛАТ «БАРБАДОС»

- 500 г картофеля
- 2 сладких красных перца
- 60 г ветчины
- 200 г консервированных крабов
- 50 г отварных шампиньонов
- 8 маслин
- $\frac{1}{3}$  ч. л. свежемолотого черного перца
- 100 мл оливкового масла
- 3 ст. л. лимонного сока

Картофель сварить «в мундире», почистить и нарезать тонкими ломтиками. Перец бланшировать несколько минут, снять кожицею и нарезать соломкой, ветчину – кубиками, крабов – мелкими кусочками, шампиньоны – тонкими ломтиками. Все смешать и посыпать черным перцем и солью.

Взбить в бутылке заправку из растительного масла и лимонного сока, залить ею овощи, ветчину и крабы.

Положить грибы и снова перемешать.

**Вареный картофель** получается очень вкусным, если в воду, в которой он варится, бросить 2–3 дольки чеснока и лавровый лист или положить в кастрюлю немного сущеного укропа, завернув его в кусочек марли.

## САЛАТ «АРЛЕКИН»

- 6 картофелин
- 200 г корня сельдерея
- 700 г ветчины
- 700 г маринованных грибов
- 100 г яблок
- 200 г свеклы
- 200 г зелени петрушки
- ½ ч. л. сухой горчицы
- 2 ст. л. 3%-ного уксуса
- 100 мл оливкового масла
- 100 г майонеза

Овощи и коренья отварить и мелко нарезать: картофель и свеклу – ломтиками, яблоки, ветчину, сельдерей и грибы – соломкой.

Горчицу, уксус, растительное масло взбить и залить этой смесью (вместе с майонезом) нарезанные продукты.

Все перемешать и выложить на блюдо.

Украсить дольками картофеля, свеклы и зеленью петрушки.

## САЛАТ «БЕЗДНА» С КАЛЬМАРАМИ

- 300 г кальмаров
- 2 луковицы
- 1 яблоко
- 1 вареное яйцо
- 100 г майонеза

Подготовленные репчатый лук и яблоки мелко нарезать и выложить тонким слоем на блюдо.

Сверху разложить вареные кальмары, нарезанные соломкой. Все залить густым майонезом.

На майонез положить кружочки варенного яйца.

## САЛАТ «МАРОККО»

- 1 большой пучок петрушки
- 1 лимон
- 1 луковица
- соль по вкусу

Петрушку и лук мелко порубить. Мякоть лимона нарезать тонкими ломтиками. Все соединить, посолить и осторожно перемешать.

Отваривают **кальмаров** целиком или большими кусками, опуская в кипящую соленую воду, куда кладут много свежего или соленого укропа.

## САЛАТ «АЙВЕНГО»

- 200 г картофеля
- 240 г крабовых палочек
- 2 вареных яйца
- листья салата
- маринованные грибы
- столовая горчица
- майонез по вкусу

Картофель отварить в «мундире», остудить, почистить и нарезать ломтиками, крабовые палочки – мелкими кубиками. Яйца почистить и нарезать ломтиками.

Сервировать салат порционно на небольших листьях зеленого салата, уложив вначале картофель, затем – крабовые палочки.

Полить смешанным с горчицей майонезом и украсить ломтиками яиц и маленькими маринованными грибками.

## САЛАТ «ПЕТЕРБУРГСКИЙ»

- 500 г мяса птицы
- 3–4 картофелины
- 3 соленых огурца
- 3–4 ст. л. зеленого горошка
- 2 яйца
- 200 г майонеза
- 3–4 консервированных помидора
- 100 г фруктов
- зелень
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Сварить картофель. Нарезать соломкой его и соленые огурцы. Смешать овощи с заправкой (майонез с солью и перцем).

Из этой смеси сделать горку и обложить ее кусками вареного мяса, зеленым горошком, яйцами, консервированными помидорами и фруктами.

Чтобы **картофель**, который вы варите в мундире, не слишком разварился (это делает его непригодным для последующего жарения), добавьте в воду больше соли.

## САЛАТ «БУБНОВЫЙ ВАЛЕТ»

- 200 г креветок
- 1 огурец
- 3–4 картофелины
- 3–4 ст. л. зеленого горошка
- 1 морковь
- $\frac{1}{3}$  банки майонеза
- 1 вареное яйцо
- несколько мелких листьев зеленого салата
- соль по вкусу

Морковь и картофель сварить, охладить и мелко нарезать, смешать с отварными и очищенными креветками и нарезанными на кусочки огурцами.

Добавить зеленый горошек, майонез, соль и снова аккуратно перемешать.

Готовый салат украсить кружочками яйца, листьями зеленого салата и ромбиками моркови.

## САЛАТ «ВОЛШЕБНИЦА»

- 500 г тушек кальмара
- 200 г куриного мяса
- 2 соленых огурца с мелкими семенами
- 1 луковица
- 200 г майонеза
- 1 пучок зелени
- соль по вкусу

Куриное филе припустить, нарезать соломкой. Соединить с нашинкованным соломкой отварным филе кальмаров, ломтиками соленых огурцов, мелко рубленным луком, майонезом и все перемешать.

Салатом наполнить корзиночки из пресного теста, выложить на блюдо и украсить зеленью.

Если при разделывании **домашней птицы** разлилась желчь, надо тщательно протереть прогорклую часть солью и промыть холодной водой, а у дичи лучше всего вырезать пропитанное желчью место.

**Старая курица** сварится быстрее, если после того как она варились 20–30 минут, погрузить ее на 5–6 минут в холодную воду.

## САЛАТ «ЗОЛОТИСТЫЙ»

- 400 г тыквы
- 2 соленых огурца
- 3–4 помидора
- 2 луковицы
- укроп и петрушка
- 4 ст. л. растительного масла
- уксус
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Тыкву нарезать небольшими кубиками и отварить в небольшом количестве воды с солью. Огурцы нарезать тоже кубиками, помидоры – ломтиками, лук натереть на терке. Все овощи смешать, полить уксусом и растительным маслом. Посыпать салат перцем и зеленью.

## САЛАТ «ЗОЛОТАЯ РОССЫПЬ»

- 1 банка консервированной кукурузы
- ¼ кочана капусты
- 200 г крабовых палочек
- майонез
- укроп
- соль по вкусу

Капусту нашинковать, крабовые палочки и укроп измельчить. Все смешать, добавить кукурузу, заправить солью и майонезом.

**Картофель** сварится быстрее и будет вкуснее, если нарезать его маленькими ломтиками и добавить в воду ложку маргарина.

Если **картофель** начинает развариваться, добавьте немного холодной воды или 2 ст. л. капустного либо огуречного рассола.

## САЛАТ «КОНТРАЛЬТО»

- 300 г белокочанной капусты
- 100 г брюссельской капусты
- по 100 г яблок и моркови
- 200 г копченого окуня
- сок 1 лимона
- 100 г майонеза
- зелень петрушки
- соль по вкусу

Капусту нашинковать, смешать с мелко нарезанной брюссельской капустой, нарезанными яблоками, натертой морковью и мелкими кусочками рыбы. Салат посолить, добавить сок лимона, заправить майонезом. Все перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью.

## САЛАТ ФРУКТОВЫЙ «ЛЕТО»

- 750 г вишни
- 3 яблока
- 3 ст. л. творога
- 3 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. сахара
- 1 ст. л. лимонного сока

Вишню промыть и удалить косточки, яблоки мелко нарезать. Творог, сметану, сахар и лимонный сок смешать, слегка взбить и перемешать с вишней и яблоками.

Салат хорошо охладить и подать к столу.

## САЛАТ «БАБЬЕ ЛЕТО»

- 500 г маринованной капусты
- 2 яблока
- 2 огурца
- 1 луковица
- 150 г майонеза
- сахар по вкусу

Капусту мелко нашинковать, добавить нарезанные соломкой яблоки, огурцы и нашинкованный лук, хорошо перемешать.

Заправить салат майонезом и сахаром.

**Свежие помидоры** дольше сохраняются, если уложить их в один ряд плодоноской вверх.

## САЛАТ «МЕЛОДИЯ»

- 200 г зелени и 300 г корней сельдерея
- 100 г ветчины
- 100 г грибов
- 100 г яблок
- 2 шт. вареного картофеля
- 2 свеклы
- 300 г майонеза

### Для заправки:

- ½ ч. л. сухой горчицы
- 3 ст. л. 3%-ного уксуса
- 100 мл растительного масла

Горчицу, уксус, растительное масло хорошенько взбить. Залить этой заправкой мелко рубленные корни и зелень сельдерея и выдержать в фарфоровой посуде не меньше 1 часа. Затем добавить нарезанные тонкой соломкой отваренные или жареные грибы, яблоки, мясо и половину майонеза. Все осторожно перемешать, переложить на блюдо, сверху украсить кружочками вареного картофеля, свеклы, зеленью петрушки и полить оставшимся майонезом.

## САЛАТ «МОСКВА»

- 100 г зеленого салата
- 2–3 шт. вареного картофеля
- 3 ст. л. зеленого горошка
- 1 яблоко
- 1 огурец
- 1 яйцо
- 100–150 г вареного мяса
- по 100 г сметаны и майонеза
- зелень петрушки
- соль по вкусу

Зеленый салат, хорошо отобранный и тщательно промытый в холодной воде, выложить на сито, чтобы стекла вода, обсушить салфеткой и крупно нарезать. Очистить от кожуры и нарезать брусками вареные картофель, мясо. Добавить консервированный зеленый горошек, очищенное и нарезанное яблоко, свежий огурец, сваренное вскрученное яйцо, посолить и полить соусом.

Снова все перемешать и украсить ломтиками вареного яйца, зеленью салата и петрушкой.

**Лук, морковь, петрушка, сельдерей** лучше сохраняют аромат, если их сначала спассеровать на сковороде и лишь после этого положить в суп или иное блюдо.

## САЛАТ «НАКАНУНЕ»

- 1–2 картофелины
- 1 огурец
- 1 морковь
- 2 ст. л. зеленого горошка
- 100 г колбасы
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. горчицы
- 100 г майонеза
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Вареные картофель и морковь, соленые огурцы, колбасу нарезать мелкой соломкой, добавить горошек и сахар.

Посолить, поперчить и положить горчицу. Залить майонезом, перемешать и выложить в салатник.

## САЛАТ «НОВЫЙ СВЕТ»

- 4 шт. вареного картофеля
- 2 огурца
- 3 яйца
- сметана по вкусу
- зеленый лук
- соль по вкусу

Картофель, отваренный в «мундире», и огурцы почистить и нарезать кубиками, яйца, сваренные вскруты, размять вилкой. Все посолить, смешать, заправить сметаной и посыпать нарезанным зеленым луком.

## САЛАТ «ОЗАРЕНИЕ»

- 300 г яблок
- 300 г маринованной свеклы
- 70 г майонеза
- хрень
- соль по вкусу

Очищенные яблоки нацинковать и выложить на них мелко нарезанную маринованную свеклу.

Салат посолить, заправить хреным и, добавив немного майонеза, все хорошо перемешать.

Если подвял **салат**, положите его листья на несколько минут в холодную воду. Недостаток витаминов возместите измельченной свежей зеленью.

## САЛАТ «НЕВЕСОМОСТЬ»

- 8–10 картофелины
- 4–5 моркови
- 3–4 огурца
- 200 г любой рыбы
- 150 г майонеза
- 20 г зелени
- 20 г фруктов
- 50 г маслин
- по 80 г маринованных помидоров и огурцов

Вареные картофель и морковь, а также огурцы, очищенные от кожицы, нарезать мелкой соломкой. Овощи посолить, перемешать, добавить майонез и выложить в салатник горкой. Отварить рыбу, нарезать ее тонкими кусочками и ею обложить салат.

Украсить салат маринованными фруктами, маслинами, огурцами, помидорами и зеленью петрушки так, чтобы получился красивый букет.

Перед подачей на стол еще раз полить салат майонезом.

## САЛАТ «ОПУШКА»

- 500 г картофеля
- 150 г маринованных грибов
- 2 луковицы
- 200 г белокочанной капусты
- 1 огурец
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- уксус, сахар, соль по вкусу

Нарезать небольшими кубиками отварной картофель, капусту, репчатый лук, соленые огурцы, грибы и перемешать, посыпать сахаром и оставить на 2–3 минуты. Полить салат уксусом, подсолнечным маслом и снова перемешать.

**Свекла** обычно варится не менее 2,5–3 часов. Это время можно значительно сократить, если через 1 час после начала варки свеклу подержать в холодной воде, а затем продолжать варить.

Для холодных блюд **картофель, морковь, свеклу** варят в кожуре – при этом потеря питательных веществ уменьшается в 2–3 раза.

## САЛАТ «ОСЕНННЕЕ СОЛНЦЕ»

- 2–3 моркови
- 2 яблока
- 1 редька
- ½ кочана капусты
- петрушка по вкусу

### Для заправки:

- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 1 ч. л. столового уксуса
- черный молотый перец
- сахар, соль по вкусу

Почистить морковь, яблоки, редьку и натереть на крупной терке. Переложить все в миску, добавить нашинкованную капусту, петрушку и заправить салатной заправкой (растительное масло, уксус, сахарный песок, соль и молотый перец).

## САЛАТ «ОСТРЫЙ»

- 500 г куриного филе
- 1 луковица
- 2 маринованных яблока
- 20 консервированных маслин
- 3 ст. л. майонеза
- лимонная кислота
- зелень
- соль по вкусу

Отварную мякоть птицы (без кожи) нарезать ломтиками, яблоки и репчатый лук – кубиками. Добавить маслины без косточек, перемешать, посолить, влиять по вкусу лимонную кислоту и заправить майонезом.

Салат выложить горкой, украсить консервированными маслинами и зеленью петрушки.

Салат из **квашеной капусты** будет вкуснее, если в него добавить **апельсины, мандарины, морковь и яблоки**.

По возможности **белый картофель** используйте для приготовления пюре, желтый – для супа, розовый – для жарки.