

**Худяков Евгений**

**Книга о вкусной и здоровой  
пище**

**Наркомпищепром СССР  
домашней хозяйке**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 641.5  
ББК 36.99  
Х98

Х98 **Худяков Евгений**  
Книга о вкусной и здоровой пище: Наркомпищепром СССР домашней хозяй-  
ке / Худяков Евгений – М.: Книга по Требованию, 2024. – 486 с.

**ISBN 978-5-458-25887-6**

Эта книга — репринт оригинального издания (издательство ""Пищепром-издат"", 1939 год), созданный на основе электронной копии высокого разрешения, которую очистили и обработали вручную, сохранив структуру и орфографию оригинального издания. Редкие, забытые и малоизвестные книги, изданные с петровских времен до наших дней, вновь доступны в виде печатных книг.

В 1939 году по указанию Микояна была выпущена уникальная «Книга о вкусной и здоровой пище» с его собственным предисловием, в котором он призывает народ к социалистическому изобилию через приготовление вкусной и здоровой пищи. Каждый раздел книги сопровождается эпиграфами из высказываний Микояна или Сталина, которые подчеркивают важность этой темы и значение пищевой промышленности для достижения социалистических идей.

Книга была написана опытными кулинарами-практиками совместно со специалистами отраслевых институтов, учеными ВНИИ питания Народно-го комиссариата здравоохранения. Ни одна другая советская книга не переиздавалась так часто — почти каждый год на протяжении полувека.

""Книга о вкусной и здоровой пище. Наркомпищепром СССР домашней хозяйке"" стала практическим руководством для домохозяек, предоставляя рецепты и советы по приготовлению пищи. Она не только призывает к здоровому и правильному питанию, но и рассказывает о принципах советской кулинарии и о том, как использовать доступные продукты для создания вкусных блюд. Эта книга является важным историческим и культурным документом, отражающим советские идеалы и стремление к улучшению пищевой индустрии и благосостояния народа.

**ISBN 978-5-458-25887-6**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2024

© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2024

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

[www.samizday.ru/reprint](http://www.samizday.ru/reprint)





Московский хлебный завод имени Сталина.

## К СОЦИАЛИСТИЧЕСКОМУ ИЗОБИЛИЮ!

Проблема питания – одна из основных проблем человеческой культуры. Правильное питание является важнейшим фактором здоровья. Больше того, сама длительность человеческой жизни в значительной мере зависит от правильного питания, активно влияющего на физиологическое состояние организма. Известно, что правильное питание положительно влияет на работоспособность человека, на его жизнерадостность и, наконец, задерживает наступление старости.

Капиталистический мир, с его делением людей на богатых и бедных, на сытых и голодных, беспомощен в разрешении проблемы питания народа. Голод и недоедание – мрачные спутники капитализма. Роскошь и пресыщение, трата баснословных средств на удовлетворение извращенных вкусов богачей – на одном полюсе общества, а на другом – голодное и полуголодное существование подавляющего большинства трудящихся – таков жестокий закон этой социальной системы.

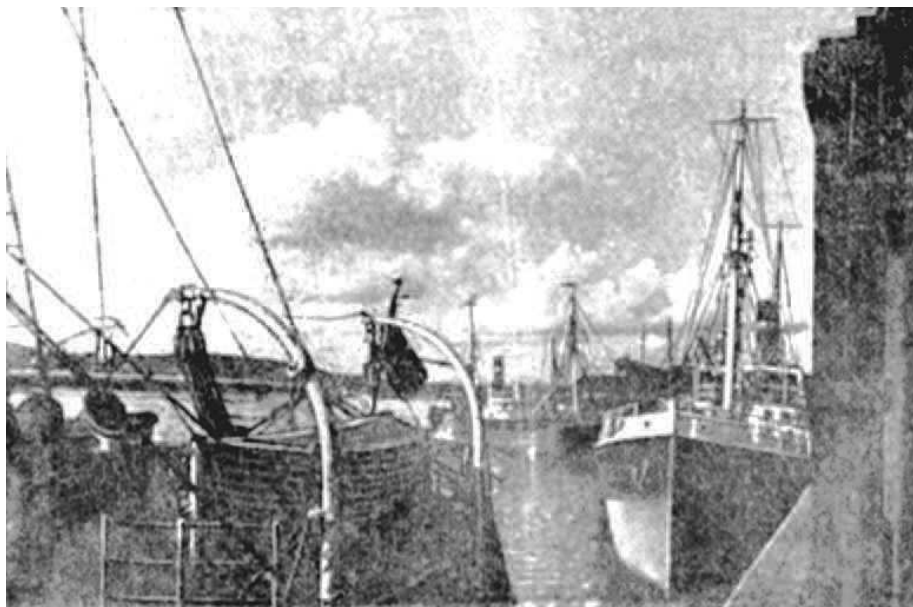
В странах капитала продовольственные затруднения обостряются дальше с невиданной силой, сокращается потребление необходимейших продуктов питания. Быть сытыми – вот о чем мечтают миллионы людей. Ухудшение народного питания заметно отражается на увеличении смертности, вызывает катастрофический рост заболеваний.

В богатых капиталистических государствах, особенно в Соединенных Штатах Америки, где имеется мощная пищевая промышленность, фабрики, способные выбрасывать на рынок много продовольственных товаров, закрываются или работают частично, ибо бедные слои населения лишены возможности есть досыта, а голодные армии безработных бесплодно пересекают пространства в поисках куска хлеба.

Только в Советском Союзе, в стране победившего социализма, проблема питания, как и все другие проблемы человеческой культуры, успешно разрешается. На нашей родине нет голодных, нет недоедания и нищеты, у гражданина Страны Советов нет тревоги о завтрашнем дне. Непрерывный подъем жизненного уровня трудящихся, постоянное повышение благосостояния народа – основной закон развития социалистического общества. «Чтобы можно было жить хорошо и весело, – говорил товарищ Сталин, – необходимо, чтобы блага политической свободы дополнялись благами материальными. Характерная особенность нашей революции состоит в том, что она дала народу не только свободу, но и материальные блага, но и возможность зажиточной и культурной жизни».

Проблема питания стоит у нас как проблема еще большего улучшения пищи советского человека. Работники советской пищевой промышленности, в союзе с физиологами и врачами, идут по пути такой перестройки питания, которая обеспечила бы создание самого здорового, самого сильного в мире поколения людей.

В старой России вследствие ее промышленной и культурной отсталости, низкого уровня жизни народных масс производство продуктов питания было преимущественно домашним и кустарным, соответствуя духу натурального и мелкотоварного хозяйства, господствовавшего в экономике страны.



За Полярным кругом, на Мурмане, — «крае непуганных птиц» — большевики создали передовую рыбную индустрию. На снимке — траулеры в Мурманском рыбном порту.

«Русские купцы не умели хорошо кушать, – рассказывал в одном из докладов товарищ Микоян. – Они обжирались блинами с икрой, а потом вызывали к себе докторов лечиться от обжорства. А более культурная часть буржуазии и аристократия, которая по полгода проводила за границей, нужные ей продукты выписывала из-за границы. В Петербурге и Москве было несколько шикарных магазинов с импортными пищевыми товарами. Вот к примеру прейскурант товаров «торгового дома» Белова или «торгового дома» Елисеева. В елисеевском прейскуранте – громадный список импортных товаров, которые мы теперь в большинстве производим сами. Елисеев ввозил из-за границы 43 вида консервов (эти консервы мы теперь сами делаем), 18 сортов сыра (как будто в России нельзя было делать хорошего сыра!), 14 сортов шоколада, 45 сортов бисквитов и печенья (которые производятся теперь у нас в массовом количестве и качеством не хуже, а лучше), 308 сортов вин и крепких напитков, 3 сорта горчицы, 4 сорта уксуса. И уксус привозили из-за границы!».

Революционную ломку старых навыков питания советская власть начала со строительства сотен первоклассных пищевых предприятий, обеспечивающих на базе успехов социалистического сельского хозяйства выпуск широкого ассортимента высококачественных продуктов. Партия и правительство щедро отпускают средства на развитие пищевой индустрии, ибо в нашей стране забота о человеке стоит на первом плане. За две сталинских пятилетки в пищевую промышленность вложено около семи миллиардов рублей. В стране построены мощные рыбные заводы и комбинаты, превосходные мясные комбинаты, хлебные и консервные заводы, молочные и сахарные предприятия, чайные и кондитерские фабрики. За две пятилетки большевики создали мощную техническую базу для снабжения населения самыми доброкачественными продуктами.

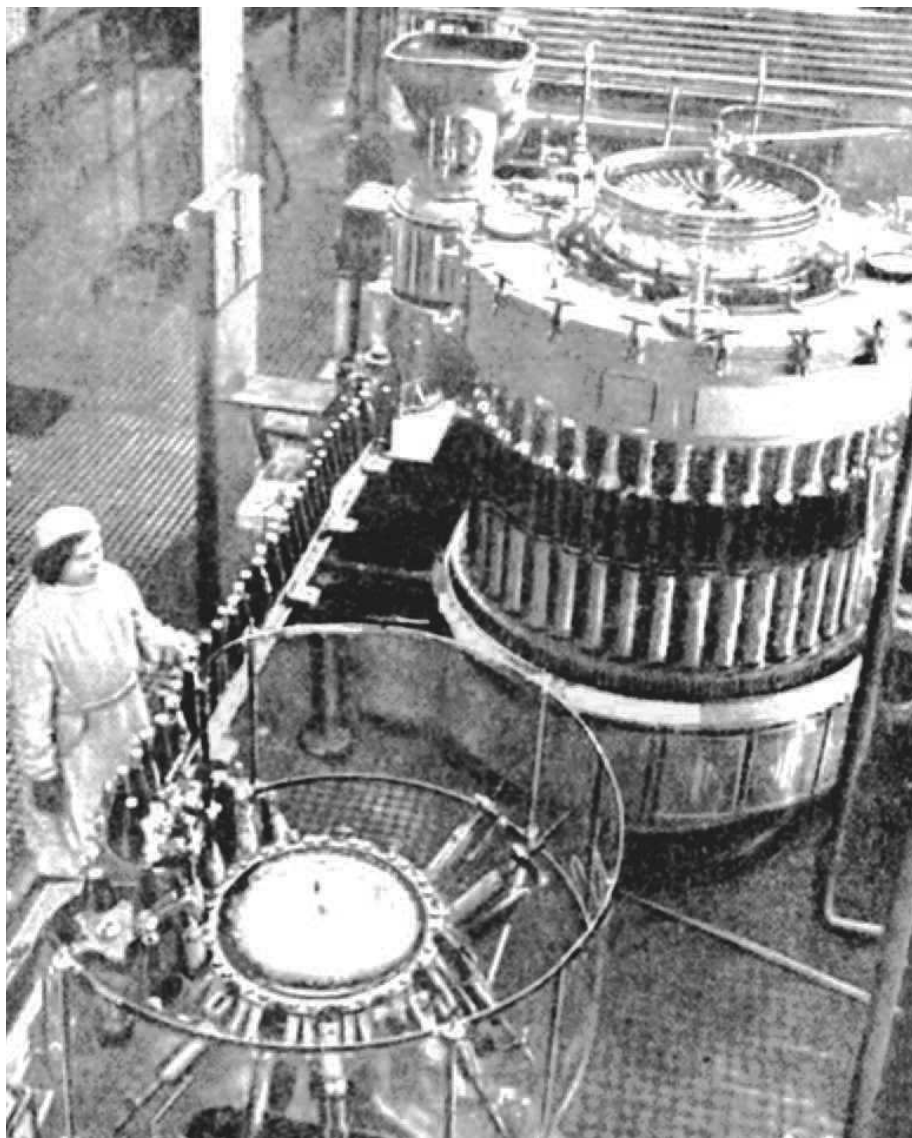
В 1938 г. промышленность Наркомпищепрома СССР выработала продукции намного больше, чем все отрасли крупной промышленности царской России в 1913 г. Советский Союз по производству сахара вышел на первое место в мире, по добыче рыбы – на второе место. По сравнению с довоенным уровнем производство консервов увеличилось больше чем в 11 раз, кондитерских товаров в 10 раз.

Канули в далекое прошлое кустарные, прасольские методы обработки продуктов, характеризовавшие пищевой промысел капиталистической России. Старое пищевое предприятие со всем его колоритом, с грязью и антисанитарией, с массовым применением изнурительного ручного труда, с фальсификацией продукции, с жульничеством и обманом потребителей сейчас сдано в архив истории.

Новая база, на основе которой партия Ленина–Сталина, советское правительство решают проблемы дальнейшего улучшения питания народа, не только количественно, но и качественно несоизмерима с прошлым. На советских пищевых предприятиях, оснащенных богатой техникой, продукты готовятся из отборного, доброкачественного сырья, по научно обоснованной рецептуре, в санитарно-гигиенических условиях, под строгим контролем технолога, врача и химика. Сырье, полуфабрикаты, готовая продукция много раз контролируются, их изучает лаборатория, им дают оценку на дегустации, где производится органолептическая проверка, т. е. проверка на вкус, на цвет, на запах. Рабочие и инженерно-технический персонал пищевых предприятий систематически проходят медицинский осмотр. Рабочие и работники входят в цех после мытья рук, принятия душа и смены одежды.

персонал пищевых предприятий систематически проходят медицинский осмотр. Рабочие и работники входят в цех после мытья рук, принятия душа и смены одежды.

На пищевых предприятиях должно быть чище, чем в аптеке, чище, чем в больнице! – таков самый популярный лозунг советских пищевиков.



Этот сложный агрегат установлен в Москве на пивоваренном заводе им. Бадаева. Агрегат моет бутылки, разливает в них фруктовые воды, укупоривает, наклеивает этикетки и считает бутылки. Его производительность 6 000 бутылок в час. Машину обслуживают всего 8 человек.





Построенный в годы сталинских пятилеток Краснодарский жировой комбинат – одно из крупнейших предприятий пищевой индустрии. Комбинат вырабатывает маргарин, хозяйственное мыло, растительное масло.

Стены, облицованные метлахскими плитками, обилие белой краски, множество света, цветы и зелень на заводской территории, зеркало асфальта, белая спецодежда, доброкачественность применяемых материалов, потоки горячей и холодной воды – это то новое, чем отличается современная производственная культура переродовых пищевых предприятий.

На месте мрачных и душных подвальных пекарен, где крендели смачивались не водой, а потом изнемогавших от каторжного труда пекарей, воздвигнуты мощные хлебные заводы. Вот как описывает великий писатель Максим Горький дореволюционную жизнь пекарей в своей поэме «Двадцать шесть и одна»:

«Изо дня в день в мучной пыли, в грязи, натасканной нашими ногами со двора, в густой пахучей духоте мы рассучивали тесто и делали крендели, смачивая их нашим потом, и мы ненавидели нашу работу острой ненавистью, мы никогда не ели того, что выходило из-под наших рук, предпочитая кренделям черный хлеб... Так-то жили мы, двадцать шесть, в подвале большого каменного дома, и нам было до того тяжело жить, точно все три этажа этого дома были построены прямо на плечах наших».

А теперь, на современных советских хлебных заводах работают бодрые, радостные, здоровые люди. Начиная от замеса теста и кончая выпечкой, производство хлеба на заводах механизировано. Советский хлеб, идущий в пищу десятков миллионов людей, стал доброкачественным, чистым, вкусным.

Больше 50 миллионов людей употребляют в пищу хлеб механической выпечки. Наши хлебные заводы по своей мощности превосходят хлебные предприятия самых больших столиц мира.

Рост советской пищевой индустрии находит яркое выражение в разделении Наркомпищепрома СССР на три самостоятельных наркомата: Наркомат рыбной промышленности СССР, Наркомат мясной и молочной промышленности СССР, Наркомат пищевой промышленности СССР. И у каждого из этих наркоматов – огромное хозяйство, у каждого из них – гигантские масштабы работы.



Сотни фабрик и заводов, выпускающих продукты питания для трудящихся нашей страны, выстроены за годы советской власти. Каждый год вступают в эксплуатацию все новые и новые предприятия. На снимке – проект пивоваренного завода, строящегося в г. Горьком.

Успехи большевистской, партии в улучшении питания трудящихся реальны и ощутимы. Повышение качества пищевых продуктов, все большее разнообразие пищи оценивает весь народ. По душевому потреблению белка – самой важной составной части человеческой пищи – наша страна уже вышла на первое место в мире. Ассортимент продуктов расширился и неизменно пополняется новыми высокополезными продуктами. «Каждый знает, что в отношении продовольственных продуктов у нас теперь недостатка нет, как это еще было несколько лет тому назад. С этой задачей мы справились и справляемся все более успешно». (В. М. Молотов).

Постоянный подъем благосостояния трудящихся нашей великой родины предъявляет, однако, к пищевой промышленности все новые, повышенные требования. Вкусы и запросы людей растут, и священный долг пищевиков полностью удовлетворить их. Сделано много, но еще больше работы впереди.

Армия пищевиков работает, не теряя перспективы, она видит завтрашний день и готовится к нему. Третья пятилетка даст новый, небывалый подъем производства высококачественных пищевых продуктов. Советские пищевики упорно работают над освоением опыта заграничной, и в первую очередь, американской техники. Перед работниками пищевой промышленности, вдохновленными историческими решениями XVIII съезда ВКП(б), стоит задача перестроить питание населения Советского Союза.

Потребление овощей и фруктов не только летом, но и зимой, не только в южных, богатых овощами и фруктами районах, но и в северных районах страны – одна из первостепенных задач. Новые консервные заводы и фабрики, цехи замораживания дают возможность резко поднять производство консервированных и замороженных овощей и фруктов. Это поможет сгладить, свести до минимума сезонность в их потреблении.

Кроме того, консервные заводы в ближайшие годы дадут сотни миллионов бутылок томатного, фруктовых и других соков.

Расширение производства сгущенного и сухого молока, развитие сыроделия и маслоделия должно резко сократить сезонные колебания в потреблении молочных продуктов. Пищевая промышленность из года в год увеличивает производство мороженого.

Пищевики добиваются выпуска на рынок вместо сырых продуктов, требующих много хлопот с очисткой и приготовлением их на кухне, – совершенно готовых для потребления продуктов питания или подготовленных на фабриках и заводах до такой степени, чтобы труд хозяйки или повара ограничивался поджаркой, подваркой или подогреванием.

«Готовые или полуготовые мясные и рыбные блюда, а также очищенные, легко подваренные паром (бланшированные) и затем замороженные овощи – шпинат, зеленые бобы, кукуруза в молочном возрасте, консервы, томатный сок и другие консервы из овощей и фруктов, готовые сухие завтраки из зерна, – все это сводит к минимуму работу домашних хозяек, освобождает их от тяжелого кухонного труда, делает приготовление пищи доступным каждому трудящемуся, без особой кулинарной подготовки и с минимальной затратой времени и труда». (А. И. Микоян). Эти новые продукты вместе с расширением выпуска кулинарии и полуфабрикатов призваны сыграть огромную роль в перестройке питания советских граждан.

Большое значение имеет расфасовка продуктов. На ближайшие годы в качестве практической задачи намечен выпуск в расфасованном и упакованном виде животного масла, маргарина, сахара, соли, сухих завтраков, бисквитов и других товаров.

Много еще надо сделать и для повышения качества пищевых продуктов, улучшения их расфасовки, организации правильного хранения продовольственных товаров на складах, в магазинах, дома, чтобы не терялись их вкус, свежесть, питательные свойства. Большое значение приобретает дальнейшее развитие холодильной промышленности, организация массового производства домашних холодильников.

Для решения всех этих проблем пищевая промышленность оборудует предприятия новейшими автоматическими машинами. Работники советской пищевой индустрии вопреки проидам врагов народа, троцкистско-бухаринских наймитов фашизма, успешно борются за наилучшее удовлетворение потребностей трудящихся.

Большевистские темпы развития советской пищевой индустрии приближают нас к тому времени, когда социализм явит миру небывалый еще пример изобилия продуктов питания. Изобилия лучших в мире высокопитательных, разнообразных и вкусных продуктов! Изобилия, обеспечивающего полное решение проблемы питания, создающего все возможности для воспитания поколения здоровых, сильных, долго нестареющих людей. То, о чем только мечтают деятели буржуазной науки, то, что кажется недостижимым самым дерзким мечтам буржуазных экономистов, осуществляется на нашей социалистической родине, где действует Великая Сталинская Конституция, где социализм вошел в быт народа, где человек стал подлинным творцом жизни, где великий свободный народ строит прекрасное здание коммунистического общества.

Большевистская партия, советское правительство, великий вождь народов товарищ Сталин уверенно ведут корабль Страны Советов к сверкающим вершинам коммунизма, к еще более радостной и счастливой жизни всех народов, к социалистическому изобилию!

# ЗНАЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Правильное питание с раннего детства является залогом здоровья и трудоспособности человека. Пища – источник, который пополняет все траты человеческого организма, производимые им в зависимости от возраста, профессии и климата. Для наилучшего пополнения трат необходимо прежде всего, чтобы пищи было достаточно, т. е. чтобы она содержала столько калорий, сколько нужно человеку в зависимости от его работы. Потребность человека в пище всецело зависит от вида его труда и от возраста. Так, человек, занимающийся умственным или физическим механизированным трудом (например, служащий, учитель, студент или рабочий механизированного цеха), должен получать 3000–3300 калорий в день. При увеличении мышечных движений возрастает и потребность человека в количестве пищи. Например, кузнецам, слесарям, плотникам необходимо уже 3800–4000 калорий; землекопам, лесорубам, грузчикам – 4500–5000 калорий.

Недостаточно, конечно, принимать во внимание только количество пищи, необходимо помнить, что и качество ее (химический состав, вид, вкус и т. д.) должно отвечать потребностям человека. Пища должна содержать все вещества, которые входят в состав человеческого тела: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Всякая живая клетка в основном состоит из белка. Без белка немыслима жизнь, поэтому необходимо, чтобы человек получал достаточное количество белка. Источником белка являются такие животные продукты, как мясо, молоко, яйца, рыба и растительные продукты – бобовые, крупа и овощи. Белки животных продуктов принято считать более полноценными, чем растительных, так как они лучше усваиваются в пищеварительном канале и кроме того по своему химическому составу ближе к белкам человеческого тела. Это не значит, конечно, что человек должен питаться исключительно животными продуктами, но, примерно, третья часть белка, поступающего в организм, должна доставляться в пищу из мяса, рыбы, молока и яиц.

Кроме белка в пище должны быть все остальные пищевые вещества; каждое из них имеет совершенно определенное значение для организма. Так, углеводы и жиры – главные источники энергии, необходимой для поддержания температуры тела и для производства всякой физической работы. Кроме того, углеводы и жиры являются веществами защитными для белка, так как при наличии достаточного количества их в организме разрушается меньше белка, чем при недостатке этих веществ.

Различные минеральные соли, источником которых служат продукты, входящие в пищу человека, точно так же необходимы для жизни. Кальций, получаемый организмом главным образом из молока, является одной из главных составных частей костной системы человека; фосфор, содержащийся в продуктах животного происхождения, а также в овощах и злаках, необходим как для костной, так и для нервной системы. Поваренная соль, которая придает лучший вкус нашей пище, – ее необходимая составная часть. Железо, сера и ряд других веществ также имеют большое значение в жизни определенных органов и системы организма.

Не менее важное значение имеют и витамины. Без них жизнь невозможна. Известно, что витамины поступают в организм в зависимости от употребления в пищу тех или иных продуктов. Так, противощеточный витамин С содержится в овощах и фруктах; источником витаминов В и В<sub>2</sub> являются злаки, а также печень, молоко, некоторые овощи; витамин А, предохраняющий от заболевания глаза человека, способствующий

правильному росту и развитию молодого организма, содержится в животных жирах, а также и некоторых овощах (морковь, помидоры); противорахитный витамин D, необходимый для правильного развития костной системы растущего человека и сохранения ее в нормальном состоянии у взрослого, также находится в животных жирах и в некоторых животных и растительных продуктах.

Вода входит в большом количестве во все живые ткани, следовательно, она также необходима организму.

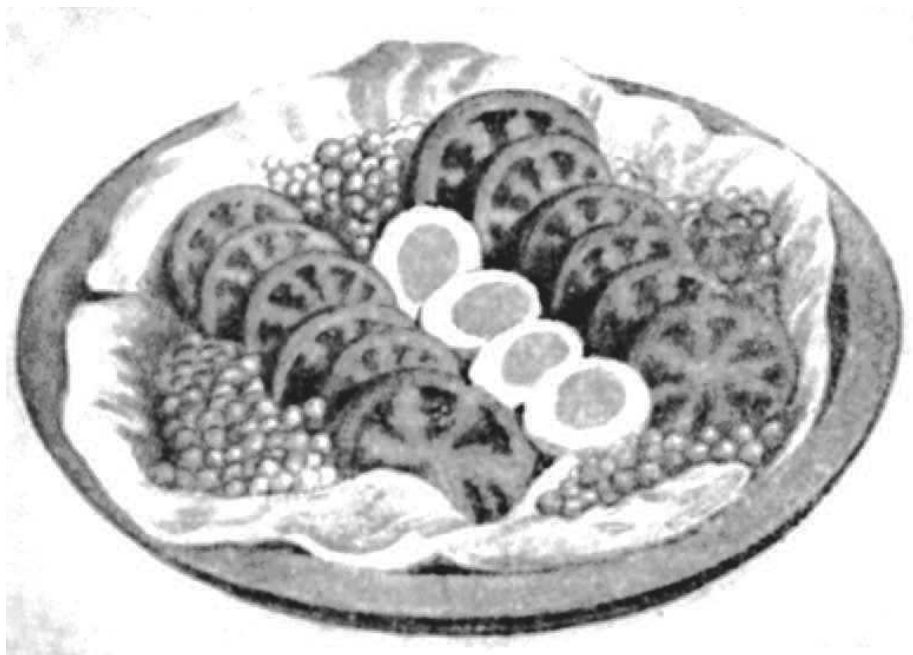
Таким образом, совершенно ясно, что для рационального питания прежде всего нужна разнообразная пища, разнообразный набор продуктов. Чем более разнообразны продукты, входящие в питание, тем большая возможность у организма получить все необходимое для пополнения его количественных и качественных трат.

В то же время необходимо помнить, что использование пищи организмом находится в большой зависимости от способа ее приготовления, вида и вкуса. Хорошо приготовленная, красиво поданная пища вызывает аппетит и тем самым способствует лучшему ее перевариванию и усвоению. Необходимо, следовательно, заботиться о разнообразном меню, о правильной кулинарной обработке пищи, а также и об обстановке, в которой пища принимается.

У нас, в Советском Союзе, где бурно развивающаяся пищевая промышленность выпускает все больше и больше новых высококачественных, полноценных продуктов, есть полная возможность построить питание на основе современных научных данных.



На колхозном винограднике в Азербайджанской ССР.



**Салат из помидоров. В рацион питания нужно включать ежедневно растительную пищу, в том числе свежую зелень.**

## **КАК СОСТАВЛЯТЬ МЕНЮ**

Большое значение имеет правильная организация питания в течение дня. Надо правильно распределять продукты для завтрака, обеда и ужина, учесть, в каких именно продуктах и в каком количестве нуждается тот или иной член семьи – в зависимости от возраста и профессии.

Человек, уходящий утром из дому 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 понижение производительности труда. Взрослому следует питаться 3–4 раза в день, детям и подросткам – 4–5 раз.

Как правило, утренний завтрак должен быть сытным и составлять около 25 процентов суточного рациона. Для первого завтрака можно рекомендовать мясо или рыбу в вареном или жареном виде, яйца, сыр, хлеб, масло, чай, кофе, томатный сок. Полезно утром есть кашу (овсяную, гречневую, манную) с молоком или маслом. Второй завтрак (20 процентов суточного рациона) должен следовать через три с половиной часа после начала работы и состоять из одного горячего блюда – лучше всего овощного (запеканка, рагу, котлеты и т. д.), бутербродов и чая (либо кофе или молока).