

Е.Г. Уварова

**Спутник домашней
хозяйки**

**1000 кулинарных рецептов с
указаниями как готовить на
примусе**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 641.5
ББК 36.99
Е11

Е11 **Е.Г. Уварова**
Спутник домашней хозяйки: 1000 кулинарных рецептов с указаниями как готовить на примусе / Е.Г. Уварова – М.: Книга по Требованию, 2013. – 340 с.

ISBN 978-5-458-33660-4

За последнее десятилетие условия нашей жизни резко изменились. В большинстве случаев, женщины, помимо хозяйства, заняты службой и общественной работой. Эти новые условия в корне изменили ведение домашнего хозяйства и в результате явилась потребность в новой книге, рассматривавшей вопрос о домашнем хозяйстве под другим углом зрения. Эту задачу мы и поставили себе при составлении настоящей книги. В первую очередь мы обратили внимание на рациональное ведение домашнего хозяйства, ознакомив читательниц с основами научной организации труда и предложив ввести НОТ дома. Такая новая постановка внесет столь необходимый режим экономии в домашнее хозяйство и послужит к укреплению домашнего бюджета. Это даст, прежде всего, экономию времени и сил, а также экономию продуктов, которую мы постарались провести во всех рецептах, чем наша книга отличается от всех прежних поваренных книг...

ISBN 978-5-458-33660-4

© Издание на русском языке, оформление

«YOYO Media», 2013

© Издание на русском языке, оцифровка,

«Книга по Требованию», 2013

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, кляксы, 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.

О ГЛАВЛЕНИЕ.

	Стр.
Предисловие	3
А. Домоводство	5
I. Рациональное ведение домашнего хозяйства	7
II. Мясоведение	16
III. Приготовление обеда на примусе	24
Б. Кулинарные рецепты	27
I. Супы	27
II. Разные добавления к супам	55
III. Пироги, пирожки, кулебяки и паштеты	60
IV. Говядина	87
V. Телятина	106
VI. Баранина	116
VII. Свинина	120
VIII. Дичь и домашняя птица	126
IX. Рыбы	138
X. Холодные блюда	154
XI. Разные соусы	162
XII. Зелень и овощи	173
XIII. Грибы	194
XIV. Мучные блюда и каши	197
XV. Яичные и молочные блюда	210
XVI. Холодные и горячие закуски	217
XVII. Горячие сладкие блюда	221
XVIII. Холодные сладкие блюда	249
XIX. Домашние печенья	267
XX. Варенья и желе	295
XXI. Различные заготовки	310
XXII. Напитки горячие и холодные	317
Алфавитный указатель	328

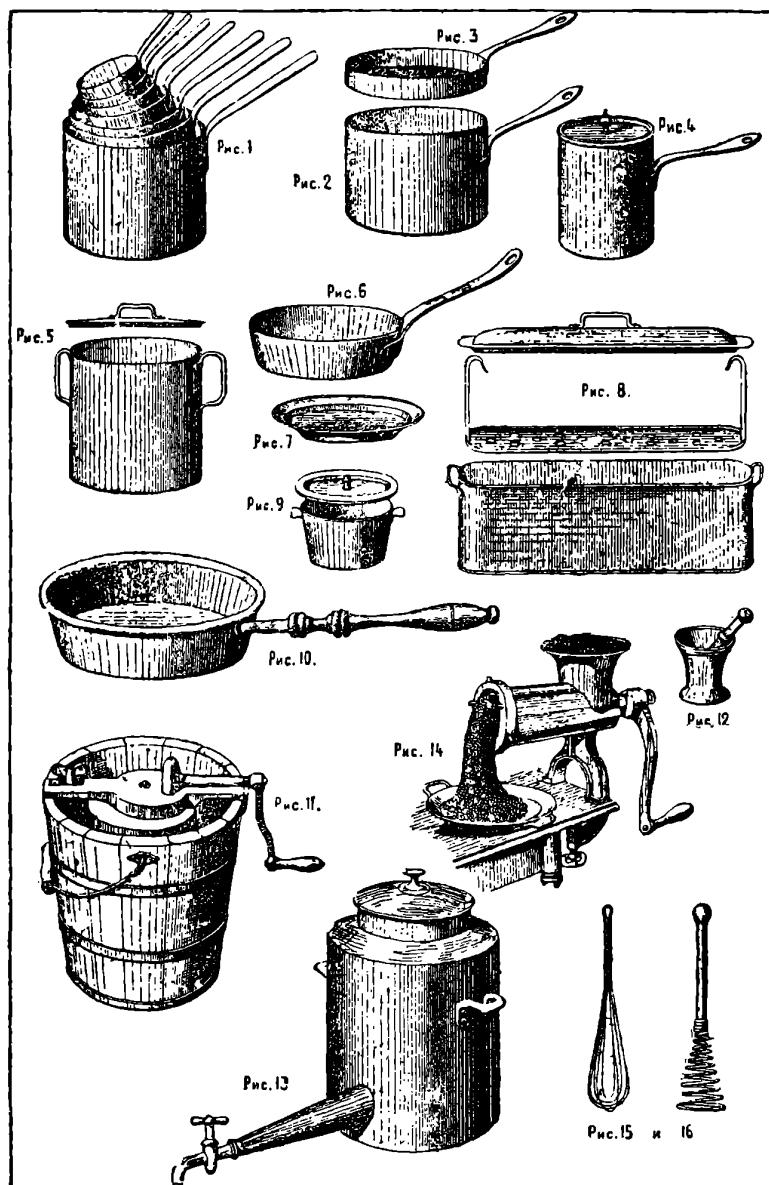


Табл. I. Кухонная посуда, необходимая в хозяйстве.

А. ДОМОВОДСТВО

I. РАЦИОНАЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА.

В конце прошлого века американский инженер Тэйлор рядом многочисленных опытов доказал, что при неумелом распределении труда около трех четвертей человеческой энергии пропадает совершенно непроизводительно. В результате работ Тэйлора и его последователей возникла новая наука — наука о организации труда (называемая для краткости НОТ), поставившая себе задачей путем научного исследования выработать новые приемы работы, которые давали бы ощутительную экономию времени и такую же экономию сил. В Советской России НОТ широко проводится в промышленности и во всех государственных учреждениях, принося хорошие результаты. В настоящее время для всех неоспоримый факт, что путем НОТ'а при наименьшем расходе сил и средств мы получаем наибольший результат. Это справедливо ко всякому труду, а потому научно или, точнее, разумно организованной должна быть всякая, без исключения, работа и в том числе и работа домашней хозяйки. К сожалению, домашние хозяйки не прониклись еще сознанием необходимости рационализировать свой труд в домашнем хозяйстве. Между тем, «НОТ—дома!», должно стать лозунгом каждой домашней хозяйки, так как это повысит культурный и материальный уровень семьи, даст домашней хозяйке больше свободного времени, которое она сможет посвятить самообразованию или общественной работе. Поэтому на это дело нужно посмотреть серьезно, а не с снисходительной улыбкой, как это многие делают.

Как же можно проводить НОТ дома? Во-первых, каждая хозяйка должна составить себе строгий план работы и заранее установить в какой последовательности работы должны выполняться. Нельзя начинать другой работы, не кончив предыдущей. Переброска от одной неоконченной работы к другой ведет к напрасному утомлению.

Большое значение для сокращения и упрощения работы имеет целесообразная установка кухонного оборудования и содержание в порядке места, где присходит работа, в данном случае, кухни.

Каждая вёсь должна иметь свое определенное место, чтобы хозяйке не приходилось терять времени искать в нужный момент ту или иную вещь. Вещи должны быть расположены или развешаны в кухне наиудобнейшим для хозяйки образом. Надо учитывать, что каждый шаг — работа, а каждый лишний шаг — лишняя работа. Поэтому предметы, которые требуются чаще всего для плиты — кастрюли, сковородки, шумовка и т. д. — должны стоять на полках или висеть около плиты, а не в другом конце кухни. Точно также и в кухонном шкафу ходкие предметы, находящиеся в употреблении каждый день, должны стоять или лежать на средних полках, чтобы хозяйке не приходилось лишний раз загибаться или вставать на табурет, чтобы их доставать. Сама кухонная обстановка — стол, шкаф — должна тоже быть размещена целесообразно, имея в виду удобство перемещения самой домашней хозяйки и наибольшее использование света. Эти кажущиеся на первый взгляд мелочи — удобное размещение кухонной мебели и посуды — на самом деле дают большую экономию времени и сил.

Кухонная посуда. При рационализации каждого производства в первую очередь обращают внимание на предметы оборудования. От качества инструментов зависит производительность труда. Это в полной мере относится и к домашнему хозяйству. «Инструменты» домашней хозяйки — кухонная посуда — должны быть рациональны и содержаться всегда в порядке. Нужно обращать внимание на своеевременность и тщательность ремонта, так как работая неисправными предметами оборудования (испорченным примусом, тупыми ножами) хозяйка тратит много лишнего времени. При покупке кухонной посуды нужно обращать внимание на ее форму и размер, на прочность, на быстроту варки в ней и на легкость ее мытья. Размер кастрюль должен соответствовать требованиям данной семьи. Часто приходится видеть в маленьких семьях непомерно большие самовары, чайники для кипячения воды или слишком большие кастрюли. В результате непроизводительный расход времени, требующегося для нагревания, и топлива. Форма кастрюль тоже играет роль — в низкой и широкой посуде, имеющей большую нагревательную поверхность, жидкость быстрее доходит до кипения, чем в узкой и высокой, что весьма важно в смысле экономии топлива. О прочности той или иной посуды будет сказано ниже, здесь же следует обратить внимание на то, что всякая посуда требует бережного к себе отношения и умелого обращения.

Медная посуда. До сих пор предпочтение отдавалось медной посуде, так как она, в сравнении с другими родами посуды, самая прочная. Недостатком ее является: 1) большая тяжесть; 2) медленное нагревание и 3) необходимость

сравнительно частой полуды и чистки. Если медную посуду долго не лудить, она очень опасна, вследствие образования на ее внутренней поверхности опасного яда — ярь-медянки. Достоинствами ее является то, что медная посуда долго держит тепло и что кушанье в ней не пригорает. Для тушения, при котором необходимо медленное и долгое кипение, медные кастрюли наиболее пригодны. Медные кастрюли имеются всевозможных размеров, начиная от самой маленькой, для приготовления соусов, и кончая самой большой, для варки бульона (см. табл. 1, фиг. 1). Широкие, но низкие кастрюли (фиг. 2) удобны для варки, жаренья и тушенья; крышки от этих кастрюль имеют длинные ручки (фиг. 3) и могут заменять собой сковороды. Второй тип кастрюль имеет плотно закрывающиеся крышки без ручек (фиг. 4) и употребляется для приготовления соусов и для варки таких продуктов, которые должны быть во время приготовления плотно закрытыми, чтобы из них не испарялся аромат. Сотейники составляют тоже одну из необходимых принадлежностей кухни. Они представляют собою глубокие сковороды с ручками и крышками (фиг. 6) и служат для высаживания соусов, припускания и тушения разных блюд в соусе. Сковороды толстые, плоские без ручек (фиг. 7) — употребляются для жаренья котлет и битков.

Рыбный котел (фиг. 8) лучше иметь медный, чем железный, так как железо быстро нагревается и в котле происходит кипение. Для того, чтобы удобнее было вынимать рыбу, в котле имеется решетка.

Для жаренья крупных жарких — ростбифа, телятины, индейки, гуся — хорошо иметь медный глубокий противень, но можно заменить его и чугунным, эмальированным.

Далее, из медной посуды нужно упомянуть о тазе для жаренья с ручкой (фиг. 10), о ступке с пестиком (фиг. 12). Для большой семьи очень удобен куб для кипятка (фиг. 13), для маленькой же семьи удобнее чайник.

Медный венчик для взбивания белков и сливок предпочтительнее железного, так как железный очень скоро гнется и ломается; венчик в виде метелки (фиг. 15) взбивает крепче, чем венчик спиралью (фиг. 16).

Алюминиевая посуда очень легка и не имеет спаек, что является достоинством. Она нагревается дольше, чем эмальированная, но зато дольше держит тепло. Для варки бульона она следует иметь высокий котелок (фиг. 5), чтобы мясо было совершенно покрыто водою. Более низкие котелки (фиг. 9) употребляются для приготовления таких блюд, которые подаются в той посуде, в которой запекались, напр., форшмак, блюда под бешамелью, бифштекс в тесте и т. д. Алюминиевыми могут быть и шумовки, т.-е. круглые,

большие ложки с дырочками, служащие для вынимания продуктов из жидкости, и дурхшлак для откидывания продуктов.

Эмальированная посуда. Достоинство ее в том, что она очень быстро нагревается, но по прочности она не может сравняться ни с медной, ни даже с чугунной. Эмаль очень быстро отскакивает от употребления (ни в коем случае нельзя ставить сухую эмальированную посуду на огонь!), а готовить пищу в такой испорченной посуде может оказаться вредным. Несмотря на непрактичность эмальированной посуды необходимо иметь в хозяйстве сковородку эмальированную для яичницы и 1—2 эмальированные кастрюльки, для варки киселей. В металлической посуде варить кисель нельзя, так как он изменяет цвет.

Чугунная посуда, внутри эмальированная, может заменять медную — в ней тоже можно варить, жарить и тушить. Она нагревается скорее, чем медная, а держит тепло так же долго. Следует только очень аккуратно с ней обращаться, в противном случае с нее сходит эмаль, и кушанье, приготовленное в такой испорченной посуде, получает не только неприятный цвет, но и неприятный вкус. Из чугунной посуды следует иметь сковородки для блинов.

Железная и жестяная посуда. Жестяные кастрюли дешевы и быстро нагреваются, но особенно рекомендовать их нельзя; они быстро ржавеют, не держат тепла, так что затраченные на них деньги не оправдываются. Из железной посуды хорошо иметь только тонкую сковородку для поджаривания бифштексов и т. п., сечку для рубки капусты, тяпку для отбивания мяса, терку. Кроме того, хорошо иметь различные выемки для вырезания теста (табл. 4, фиг. 4) и выемки для кореньев.

Каменная посуда бывает огнеупорная и простая (глиняная). Первая вполне может заменить медную посуду как для варки, так и для запекания и тушения, так как очень хорошо выдерживает высокую температуру, между тем, как простая скоро лопается от жара.

Из огнеупорной каменной посуды хорошо иметь чашки для подачи в них к столу различных горячих закусок и соусных блюд. Простая глиняная посуда очень хороша для хранения оставшихся продуктов и кушаний, так как не придает им никакого постороннего привкуса, и потому нужно иметь для этой цели различные глиняные горшки, чашки и латки.

Из деревянной посуды необходимо иметь на кухне доску для зачистки мяса, скалку для раскатывания теста, чашку для рубки капусты и мяса, ложки для протирания, лопаточки для размешивания соусов, деревянное решето и два сита — одно редкое, другое более частое.

Из остальных вещей, необходимой принадлежностью кухни является мясорубка (фиг. 14), через которую можно пропускать не только мясо, но и творог, картофель и разные овощи. Из остальных вещей упомянем еще о ножах, лучшие из них стальные. Необходим большой нож для рубки мяса и костей и затем три ножа разной величины для резки жаркого, чистки овощей и т. д. Хотя мороженца (фиг. 11) и не является необходимостью, но иметь ее очень приятно, так как это делает возможным приготовление домашнего мороженого, являющегося очень дешевым сладким блюдом.

Мытье посуды. Очень важной работой по кухне, отнимающей у домашних хозяек, обыкновенно, очень много времени является мытье посуды, а потому здесь особенно уместно вспомнить о НОТ'е и постараться рационально поставить выполнение этой работы. Нужно поставить себе за правило мыть посуду тотчас же после приготовления и приема пищи. Если посуда постоит некоторое время немытой, то на мытье ее потребуется затратить гораздо больше времени, сил и горячей воды. Перед тем как приступить к мытью посуды, нужно рассортировать ее, отобрав отдельно: 1) стеклянную посуду; 2) фарфоровую и фаянсовую; 3) ложки, ножи, вилки; 4) кастрюли, сковородки. Затем нужно предварительно очистить тарелки от остатков пищи, бросив их под плиту или мусорное ведро; жирные тарелки, ножи и вилки рекомендуется вытереть газетной бумагой—это тоже значительно облегчит мытье посуды. После этого приступают к мытью, для чего необходима лоханка или таз достаточно большого размера с горячей водой: кроме того, требуется еще сосуд с теплой водой для сполоскания посуды. Только стаканы лучше мыть в тепловой воде. Вымытую посуду нужно опрокидывать для просушки на край плиты, подложив старый поднос, а когда вся посуда будет вымыта, вытереть полотенцем и убрать на место. В кастрюли и сковородки нужно тотчас по опорожнении налить воды, чтобы от них отстал жир. Если дно кастрюльки подгорело, то нужно всыпать в нее золы, налить воды и оставить до следующего дня; весь пригар легко отойдет от кастрюли. Чистить луженую посуду мочалкой с золой не следует, так как этим только царапают и сдирают полудух. Мясорубку нужно после употребления немедленно развинтить и положить части в воду; при таком способе решетка легко очищается. Ножи и вилки нужно мыть таким образом, чтобы ручки не соприкасались с водой, в противном случае они со временем отваливаются.

Опорожнившиеся бутылки и кувшины два раза сполоскивают чистой водой, затем ставят их горлышком вниз пока не стечет вся вода, после чего их убирают на место. Если

не сделать этого своевременно, остатки жидкости разлагаются и скисают, бутылки приобретают дурной запах и чистка их требует гораздо больше труда. Такие запущенные бутылки лучше всего мыть водой с примесью обыкновенной соляной кислоты (3 части на 1 ч. воды) или же водою с древесными опилками. Последнее особенно пригодно для бутылок, содержащих масло.

Чистка кухонных принадлежностей. Медная посуда лучше всего чистится гущей, которая приготовляется следующим образом: остатки черного хлеба собрать в каменную посуду, залить горячей водой и заквасить в течение нескольких суток. Чистить гущей нужно теплую посуду, а потом сполоснуть холодной водой. Можно прополаскивать медную посуду тончайшим толченым или, вернее, скобленным кирпичом. Жестяную посуду следует сложить в большой котел, залить кипятком с золой и оставить на ночь. На следующий день обмыть посуду водой, и она будет как новая. Эмальированную посуду чистят снаружи и внутри золой. Серебряные вещи чистят мелом, смоченным нашатырным спиртом и сполоскивают холодной водой. Деревянные принадлежности лучше всего чистить мелким песком: от соды и мыла они желтеют. Но жи и вилки чистят пробками и наждачным порошком или наждачной бумагой.

Установление домашнего бюджета. Первым условием правильной организации домашнего хозяйства является установление домашнего бюджета. Хозяйка заранее составить себе расписание всех необходимых расходов, должна точно вычислить, сколько она может тратить на хозяйство в месяц и должна не выходить за установленные рамки. Совершенно недопустимы такие хозяйки, которые в начале месяца, после «получки», накупают разных закусок и сладостей, а к концу месяца не знают, как свести концы с концами и не хватает у них денег на самый скромный обед. Необходимо, чтобы расходование денег велось по твердому, вперед намеченному плану. В «хозяйственную смету», помимо расходов на пищу, должны быть включены расходы по квартире, топливу, одежде.

Хозяйственное счетоводство. Большим пособием при составлении «бюджетного плана» послужит ведение записей расходов. Мы не предлагаем какой-нибудь сложной бухгалтерии; просто каждая хозяйка должна иметь приходо-расходную тетрадь, которую она сама может разграфить следующим образом: на каждой странице проводится слева продольная черта для обозначения чисел, справа—две такие же линии, образующие две графы для рублей и копеек, вверху страницы, по середине, надписывают название текущего месяца, а под ним проводят поперечные линии для

записи покупаемых продуктов. По заполнении страницы подводится общий итог произведенных расходов, который переносится на следующую страницу, где записи продолжаются в том же порядке. В конце месяца, подводя окончательный итог, хозяйка видит, сколько она израсходовала за месяц, какие расходы можно сократить без особенного ущерба, и ей легче составить себе смету на будущее время.

Расплачиваясь по счетам, необходимо требовать квитанции и сохранять их, чтобы не пришлось потом оплачивать счетов вторично. Квитанции лучше всего связывать пачками, располагая их по числам месяцев, чтобы легче было разыскать какую-либо расписку в случае надобности.

Бережливость. Но обязанности домашней хозяйки не исчерпываются, конечно, тщательным ведением своей приходо-расходной книги. Прежде чем произвести какой-либо расход, она должна подумать о том нельзя ли как-нибудь сократить его или даже, если она обладает ограниченными средствами, нельзя ли его вовсе избежать. Было бы большой ошибкой не придавать при этом значения мелочам; эти мелочи, незаметно нарастаая, образуют мало-по-малу весьма крупные суммы, с которыми нельзя не считаться. Напрасно полагают, что высшие запросы женщины могут пострадать от чрезмерного увлечения ее хозяйственными мелочами: разумная бережливость избавит ее, напротив, от многих лишних забот и даст ей досуг и средство для удовлетворения ее высших потребностей.

Экономия топлива. При теперешней дороговизне топлива этот вопрос стоит особенно остро, и здесь опять обдуманный рациональный план может принести большую пользу. При приготовлении обеда нужно поставить себе за правило подготовить все нужное к обеду прежде чем затопить плиту, так, картофель и овощи нужно очистить заранее, мясо (если делают котлеты) пропустить через мясорубку и т. д. Когда все заготовлено, и кастрюльки с необходимыми продуктами поставлены на плиту, тогда только следует затопить, при чем то, что варится дольше или должно поспеть раньше, ставится на открытый огонь. Как только закипит, кастрюлька отодвигается на горячее место, где будет продолжать кипеть, и на открытый огонь ставится следующая кастрюля. При таком способе сберегаются дрова, все поспевает одновременно и нет никакой спешки при стряпне. Кроме того, при составлении меню обеда, никогда не следует упускать из вида вопроса о дровах. Если от предыдущего дня остался бульон и приготовление супа, таким образом, не требует много времени, то и на второе блюдо нужно придумать такое кушанье, которое приготавливается быстро, напр., минутный клопс, плитфлик, котлеты и т. п. И наоборот, если от предыдущего дня осталось жаркое, то суп нужно сделать кар-

тофельный, итальянский, суп-скороспелка и т. д. Кушанья же, требующие на свое изготовление много времени, как напр., гречневая каша, тушеное мясо и т. д., нужно готовить в те дни, когда варится бульон или когда топится долго плита из-за стирки или гляженья, или же эти кушанья можно готовить в течение двух дней; точно также и бульон можно доварить на следующий день. Если предполагается сделать пирог, то начинку для него лучше приготовить накануне; в таком случае, для пирога никаких лишних дров не потребуется.

Закупка провизии требует также от домашней хозяйки сознательного отношения. Она должна уметь покупать, уметь целесообразно истратить рубль, чтобы получить на него максимум того, что можно получить. Она должна знать цены, существующие в данный момент в кооперативах. Этим, однако, не сказано, что она должна гнаться за дешевизной, наоборот, можно посоветовать быть в этом отношении осторожной, так как дешевый товар может оказаться недоброкачественным и тогда дешевое выйдет на дорогое. Хозяйка должна всегда следить за тем, чтобы товар ей отпускался свежий, а потому она должна уметь разбираться в продуктах. Необходимо также знать, какой кусок мяса выгоднее для приготовления того или иного блюда. Ниже, в отделе «Мясоведение» даны сведения относительно распознавания доброта-качественности мяса и разбор туши по частям. Мясо выгоднее покупать большим куском и распределить его на несколько дней, отделив кости и сухожилия на бульон, а мякоть разделив на несколько блюд. Хотя одновременная затрата и будет большая, но она окупится при умелом распределении. В «Мясоведении» мы обращаем внимание на особенно выгодный кусок мяса — толстый филей, из которого можно приготовить много различных блюд на несколько дней. Вообще, при закупке провизии рекомендуется иметь в виду не только один настоящий день, но и ближайшие дни, чем достигается тоже столь желаемая экономия времени. Для того, чтобы не забыть какой-либо нужной вещи и избавить себя от лишней беготни, не мешает записать для памяти все, что требуется купить.

Запасы. Некоторые хозяйки утверждают, что большие запасы ведут только к более значительному их потреблению, так что больше проигрываеться на количестве, чем выигрываеться при более дешевой покупке их оптом. Но это справедливо только по отношению к малоопытной или нерасчетливой хозяйке. Там, где хозяйка следит за правильным расходованием запасов, они безусловно целесообразны, так как при этом получается экономия как в денежном отношении, так и во времени. Конечно, здесь имеются в виду не крупные запасы, а запасы на один месяц. Большие заготовки