

Э.Н. Алькаев

Блюда из яиц

ББК 36.997
А56

Охраняется Законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

*Оформление художника
И.А. Озерова*

Алькаев Э.Н.
А56 Блюда из яиц. Разнообразные меню для буд-
ней и праздников. — М.: ЗАО Центрполиграф,
2005. — 302 с.

ISBN 978-5-519-73262-8

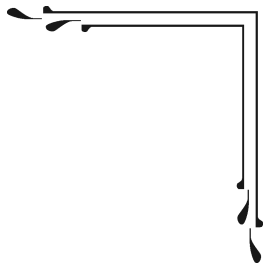
Эта книга — настоящая энциклопедия, в которой собрано множе-
ство разнообразных рецептов блюд из яиц. Она подскажет вам, как
приготовить старинные и современные, традиционные и экзотические,
холодные и горячие, соленые, пряные и сладкие блюда, благодаря ко-
торым вы не только разнообразите свое меню, но и получите истин-
ное удовольствие от создания изысканных кушаний.

ББК 36.997

ISBN 978-5-519-73262-8

© Алькаев Э.Н., 2005
© ЗАО «Центрполиграф», 2005
© Художественное оформление,
ЗАО «Центрполиграф», 2005

ВСТУПЛЕНИЕ



«И снесла курочка Ряба яичко: не простое, а золотое...» Вспомнили? А извечный философский вопрос: «Что раньше было — курица или яйцо?» А вот и пословица: «Дорого яичко во Христов день». Так можно вспоминать до бесконечности.

Люди издревле относились к яйцу как к символу. В большом количестве доисторических захоронений в России и Швеции обнаружены глиняные яйца, которые воплощали бессмертие. В языке египетских иероглифов яйцо — это знак зарождения, символ тайны жизни. Алхимики считали, что яйцо является вместилищем мысли. Китайцы верили, что первый человек выпрыгнул из яйца, которое было уронено с небес и плавало по первобытным водам. Золотое яйцо, из которого вылупился Брахма, эквивалентно кругу с точкой в центре. В Древнем Египте Вселенная определялась как яйцо, «задуманное в час Великого Единого из двойственной силы», а бог Ра изображался стоящим в яйце.

История историей, символ символом, а мы, ныне живущие, до сих пор употребляем яйца в пищу точно так же, как и много веков тому назад. Так, например, у древних римлян обед начинался яйцами и заканчивался фруктами, отсюда латинское изречение *Ab ovo (usque ad malum)* — «от яйца (до яблока)», то есть с начала и до конца.

Салаты, соусы, вторые блюда, торты, пирожки и многое другое готовят с добавлением яиц. Поэтому и возникла мысль собрать в одну книгу кулинарные рецепты, один из компонентов которых — яйцо. Излишне напоминать о пользе и необходимости употребления яиц, что это основной белковый продукт, который усваивается организмом человека более чем на 90%.

В этой книге вы встретите и наипростейшие предложения по готовке, и довольно сложные рецепты, один

из которых может стать руководством к созданию вашего фирменного блюда — украшения праздничного стола. Мы предлагаем и некоторые кулинарные шедевры из национальных кухонь, доступные в приготовлении любой хозяйке. Конечно же в пищу употребляют яйца разных птиц и даже рептилий и пресмыкающихся, но это, как говорится, другая история. В наших рецептах — куриные яйца, но по желанию их можно заменить на яйца других птиц (перепелиные или гусиные), надо лишь помнить, что вес яиц зависит и от сорта и от вида.

Таблица перевода мер продуктов в граммы

Как определить «на глазок» необходимое по рецепту количество того или иного продукта. Выход один — не взвешивать, а измерять объем!

	стакан (250 мл)	столовая ложка	чайная ложка	1 шт.
Мука пшеничная	160	25	10	—
Мука картофельная	200	30	10	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Крупа гречневая	10	25	7	—
Крупа «Геркулес»	90	12	6	—
Крупа перловая	230	25	8	—
Крупа ячневая	180	20	8	—
Рис	230	25	9	—
Саго	180	20	7	—
Пшено	220	25	8	—
Фасоль	220	30	10	—
Горох нелущеный	200	—	—	—
Горох лущеный	230	25	10	—
Мак	155	15	5	—
Толченые орехи	120	20	6—7	—
Какао	—	20	10	—
Горчица	—	—	4	—
Перец душистый	—	—	4,5	—
Перец красный молотый	—	—	1	—
Перец черный	—	—	5	—
Гвоздика молотая	—	—	3	—
Гвоздика немолотая	—	—	4	—

Блюда из яиц

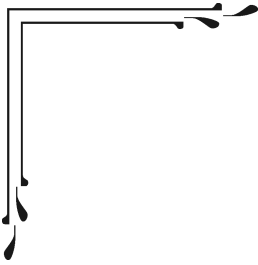
Сахарный песок	200	30	12	—
Сахарная пудра	190	25	7—8	—
Соль	325	30	10	—
Уксус	250	15	5	—
Желатин (листик)	—	—	—	2,5
Желатин (порошок)	—	15	5	—
Масло животное топленое	245	20	5	—
Масло сливочное	210	40	15	—
Масло растительное	230	20	—	—
Маргарин топленый	—	14	—	—
Сало топленое	—	12	—	—
Смалец нерастопленный	230	60	—	—
Смалец растопленный	200	40	—	—
Молоко цельное	250	20	5	—
Молоко сгущенное	—	30	12	—
Сметана	250	25	10	—
Яйца	—	—	—	45—65
Яичный белок	—	—	—	30
Яичный желток	—	—	—	20

Примерное содержание пряностей в 1 грамме

Лавровый лист (среднего размера)	7 шт.
Гвоздика	12 шт.
Перец горький	30 шт.
Перец душистый	15 шт.

Сведения о массе 1 штуки пищевых продуктов

Картофель	100 г
Морковь	75 г
Томат	100 г
Огурец	100 г
Петрушка (корень)	50 г
Банан	70 г
Апельсин	100—150 г
Яблоко	100—120 г



СТАРИННЫЕ РЕЦЕПТЫ

Яйца фаршированные

Выдать: 12 яиц, немного соли, перцу, щепоть рубленого укропа, 2 ложки тертого сыра и 1 ложку коровьего масла.

10 яиц круто отваривают и опускают в холодную воду, разрезают острым, тонким ножом вдоль, пополам; желток осторожно вытаскивают вместе с белком, чтобы не повредить скорлупу. Белок с желтком мелко рубят, солят, прибавляют немного перцу, мелко рубленной зелени укропа, 2 сырых яйца (на 10 взятых яиц), начинают им скорлупу, ровняют ножом, посыпают тертым сыром, смазывают маслом и запекают в духовой печи, чтобы зарумянились.

Эти яйца подают к зеленым шам из щавеля, лебеды или крапивы.

Яйца гусиные

Выдать: 5 гусиных яиц, 2 сдобных сухаря, 2 луковицы, $\frac{1}{4}$ мускатного ореха, по вкусу соли.

Из гусиных яиц, при посредстве небольшого отверстия, выпустить все содержимое, смешать его с сухарями, солью, мелко рубленным луком, мускатным орехом, все протереть через сито и посредством шприца наполнить обратно скорлупу; запечь в печи.

Подавать горчичный соус, соус провансаль или просто масло и укусу.

Яичница обыкновенная, выпускная

Выдать: 10 яиц, $\frac{1}{8}$ фунта чухонского масла.

Сковороду с маслом хорошо разогревают, выпускают на нее одно за другим яйца и посыпают солью. Когда белок делается твердым, но желток еще жидким, прямо со сковородой подают на стол.

Яичница с колбасой, а также с ветчиной

Выдать: 10 яиц, $\frac{1}{2}$ фунта вареной колбасы, $\frac{1}{8}$ фунта чухонского масла.

Разогревают сковороду с маслом и поджаривают в нем тонко нарезанную ломтиками вареную колбасу или ветчину; когда она слегка подрумянится, выпускают яйца и делают как в предыдущем рецепте.

Яичница с луком

Выдать: 10 яиц, 5 больших луковиц, $\frac{1}{2}$ фунта масла чухонского.

Мелко рубленный лук поджаривают в масле, не давая подрумяниться; когда он достаточно утомится, тогда выпускают яйца.

Яичница с треской

Выдать: 1 фунт трески, $\frac{1}{4}$ фунта чухонского масла, $\frac{1}{2}$ стакана сухарей, 5 картофелин, 5 яиц, 1 стакан молока.

1 фунт свежей трески очистить и выпотрошить, отварить в подсоленной воде до мягкости, нарезать кусочками и положить в сотейник с $\frac{1}{8}$ фунта масла; посыпать сухарями.

5 картофелин отварить, очистить, нарезать ломтиками и уложить в сотейник ряд трески, потом ряд картофеля, пересыпая сухарями, и делать так, пока вся треска уложится; тогда обливают 1 стаканом молока, смешивают с $\frac{1}{8}$ фунта масла и 5 сырыми яйцами, посыпают сухарями и ставят в печь; когда зарумянится, подавать в том же сотейнике.

Яичница с икрой по-грузински

Выдать: 5 яиц, $\frac{1}{4}$ фунта паюсной икры, $\frac{1}{2}$ французской булки, 2 луковицы, по вкусу соли, перцу, $\frac{1}{4}$ фунта масла, 1 ложку рубленой зелени петрушки.

2 луковицы мелко изрубить, посолить, прибавить немного толченого перца. 5 яиц взбить, смешать с $\frac{1}{4}$ фун-

та паюсной икры, хорошо растереть и прибавить мякиша от $\frac{1}{2}$ французского хлеба, который также растереть с икрой, но предварительно смочив горячей водой или бульоном; все хорошо размешать с $\frac{1}{4}$ фунта масла и приготовленным луком, положить на сковороду, сровнять ложкой и поставить в печь; когда поднимется — подавать, посыпав рубленой зеленью укропа или петрушки.

Яичница по-французски

Выдать: 5 яиц, 1 ложку зелени петрушки, 1 ложку зелени укропа, щепотку перца, $\frac{1}{8}$ фунта чухонского масла, $\frac{1}{4}$ фунта телячьей почки, $\frac{1}{4}$ фунта ветчины, 1 селедку.

Разбить яйца, смешать с рубленой зеленью петрушки и зеленью укропа, посолить, прибавить молотого перца и выливать на разогретую сковороду с маслом; когда получится крутая яичница, свертывают в трубку со следующим: отдельно приготовить мелко изрубленную телячью почку, ветчину и без костей селедку, все поджарить в масле и класть на яичницу и потом ее уже свернуть в трубку; поливают тем же соусом.

Яичница фондю

Выдать: все по количеству взятых яиц.

Здесь требуется строгое соблюдение пропорции. Яичница должна быть подана к столу сейчас же, и притом к концу обеда, до пирожного.

Возьмите сколько угодно яиц, свешайте их в сыром виде и возьмите втрое меньше сыру пармезан и в шесть раз меньше сливочного масла. Яйца, выпустив в кастрюлю, сбейте хорошо лопаткой, прибавьте масла и истертого на терке пармезану, поставьте кастрюлю на сильный огонь, сняв на плите конфорку; мешать не останавливаясь, прибавив щепотку-другую молотого перца. Если сыр достаточно солон, то солить не надо, но перец необходим.

ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ



Наиболее распространенный и простой способ приготовления яиц — варка в скорлупе всмятку, вкрутую, «в мешочек». Перед варкой яйца моют в теплой воде, а оставшиеся на скорлупе пятна оттирают солью.

При варке яиц без скорлупы в воду добавляют соль, уксус, доводят до кипения, а затем, помешивая воду так, чтобы образовалась воронка, выпускают в нее сырое яйцо. Продолжительность варки 3—4 минуты при слабом кипении. Желток сваренного таким способом яйца должен быть полужидким.

Яйца вкрутую

Время варки яиц вкрутую 8—10 минут, считая с момента закипания воды. При более продолжительной варке белок становится слишком твердым и исчезает ярко-желтая окраска желтка. Сваренные яйца немедленно опускают в холодную воду, чтобы было легче снять скорлупу.

Подают яйца в скорлупе горячими или холодными на тарелке.

Яйца всмятку

Вымытые яйца опускаем в кипящую воду и варим 3—4 минуты. Можно сварить их иначе. Яйца кладут в кастрюлю и заливают кипятком так, чтобы вода покрыла их. Через 10 минут воду сливают, снова наливают кипяток и через 2—3 минуты вынимают яйца. Белок яйца, сваренного таким способом, не затвердевает, сгущается в нежную белую массу, желток остается полужидким. Яйца всмятку подают только горячими.

Яйца, сваренные всмятку, долго сохраняются в прохладном и сухом месте. Они и через несколько дней не потеряют вкус, если перед употреблением опустить их на 20 секунд в кипяток.

Яйца «в мешочек»

Варим яйца так же, как и всмятку, но продолжительность варки 5—6 минут. После варки их обливают холодной водой и горячими подают на стол. Яйца «в мешочек» можно подать с разным гарниром, соусом.

Яйца печеные

Яйца прокалываем с двух сторон иглой (чтобы они не треснули при запекании), заворачиваем во влажную тряпку и зарываем в горячую золу на 8—10 минут.

Яйца можно запекать и в духовке. Проколотые с двух сторон яйца на противне помещаем в духовку и через каждые 3 минуты переворачиваем. Через 10 минут яйца будут готовы.

Яйца ароматизированные

Яйца варим вкрутую, очищаем и прокалываем в нескольких местах.

В кастрюлю наливаем немного холодной воды, добавляем чай, соль, сахар и доводим до кипения. Затем кладем очищенные проколотые яйца и продолжаем варку при слабом нагреве до окрашивания яиц в светло-желтый цвет. После этого яйца вынимаем, охлаждаем, нарезаем дольками.

Помимо светло-желтого цвета яйца приобретают вкус и аромат чая.

Состав: 2 яйца

10 г чая

2 г соли

2 г сахара