

В руках вы держите книгу, которая откроет перед вами разнообразный мир рыбных блюд. Эти блюда не только разнообразят ваш рацион, но и обогатят ваш организм полезными продуктами. Например, мясо морской рыбы прекрасно усваивается, имеет превосходные вкусовые качества, содержит большое количество витаминов, микроэлементов, фосфора и йода. Кроме того, рыбные блюда низкокалорийны — калорийность рыбы в 5 раз ниже мяса животных, поэтому она входит во множество диет. Рыбий жир и рыбья печень содержат много витаминов А и Д. Употребление рыбы 2 раза в неделю снижает риск сердечных заболеваний.

Рыба — источник полноценных белков. В ней представлены все незаменимые аминокислоты. Причем характерной особенностью океанических видов рыб является более высокое содержание полноценных белков по сравнению с пресноводными рыбами. Пищевая ценность рыбы обусловлена также содержанием в ней высококачественных и легкоусвояемых жиров. Рыбные продукты могут удовлетворять потребности нашего организма в основных минеральных веществах, среди которых в рыбе преобладают фосфор, калий, кальций, натрий, магний, сера и хлор, в небольших количествах обнаружены железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод, бром, фтор и другие элементы. Люди, соблюдающие пост, отлично знают, что существуют постные рыбные дни, потому что ни в коем случае нельзя исключать рыбу из своего рациона. В результате чего можно сделать вывод: рыба и морепродукты вкусны и полезны для здоровья. Огромный выбор блюд из рыбы и морепродуктов способен угодить самым изысканным гурманам. Рыба прекрасно поддается различным видам кулинарной обработки, ее можно употреблять в холодном и горячем виде, она хорошо сочетается с различными гарнирами.

В книге подробно описано, как сохранить рыбу свежей максимально долго, как засолить и высушить ее, как приготовить копченую и вяленую рыбку для угощения. Порадуйте себя и близких вкусными и ароматными блюдами из собственного улова. Профессионально приготовленная рыба — это не только вкусно, но и красиво, в чем вы сможете убедиться на своем собственном опыте.

Эта книга адресована не только домохозяйкам, но и настоящим рыболовам-любителям, их близким, тем, кто лишь вступает в братство рыболовов, в ней присутствует много смешных историй и полезных советов для удачного улова. Мы искренне желаем им стать истинными рыболовами, которые освоили мастерство ловли рыбы.



На берегу речки в четыре утра мужик ловит рыбу. К нему подходит мужичок и начинает на него смотреть, час смотрел, два, три... Под вечер рыбак не выдержал и спросил:
— Почему ты все сидишь, а рыбу не ловишь?
— Да у меня терпения не хватает!



РЫБНОЕ ФИЛЕ С ПОМИДОРАМИ

- 500 г форели
- 4 свежих помидора
- соль
- красный перец
- 2 ст. л. муки
- 4 ст. л. растительного масла
- 3 ст. л. майонеза
- 1/2 головки лука

1. Очистить рыбу, выпотрошить, вымыть. Нарезать порционными кусками. Подготовить филе. Кусочки рыбы посолить, поперчить, обвалить в муке и на разогретой сковороде с растительным маслом обжарить с двух сторон.
2. Очистить помидоры от кожицы, разрезать на 2 части, посолить и обжарить. Лук мелко порубить и смешать с майонезом.
3. На кусочки обжаренного филе положить половинки обжаренных помидоров и по 1 ч. л. майонеза, смешанного с луком. На гарнир подать картофель, приготовленный по вашему вкусу.

РЫБНОЕ ФИЛЕ С ОВОЩАМИ

- 1,5–2 кг филе форели
- 1 кабачок
- 2 лимона
- 5 красных болгарских перцев
- 5 помидоров
- 2 моркови
- 2 головки лука
- 1 стакан сухого белого вина
- 50 г сливочного (растительного) масла
- 150 г твердого сыра
- 2 яйца
- 1/2 ст. л. сушеных и измельченных листьев базилика
- красный молотый перец
- соль

1. Отваренное в соленой воде, остуженное филе рыбы нарезать мелкими кусочками, поперчить. Овощи вымыть и очистить. После этого нарезать их: кабачок и морковь — мелкими кубиками, лук и перец — тонкими колечками, помидоры — кружочками.

2. Филе рыбы, смешанное с нарезанными овощами и дольками лимона, выложить в смазанную сливочным маслом форму.

3. Получится красивая, разноцветная масса, посыпать ее измельченным базиликом, залить сухим белым вином и тертым сыром, взбитым с яйцами.

4. Запекать овощи и рыбу около 40 мин.



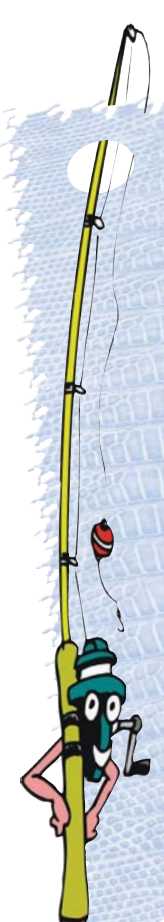
ФОРЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ

- 1 кг форели
- 1 яйцо
- 100 г молока
- 80 г муки
- 100 г растительного масла
- соль, перец по вкусу

1. Форель разделать, хорошо вымыть, обсушить салфеткой. Крупную рыбу нарезать на порции, маленькие рыбки целиком посолить, поперчить и поставить на 1 ч в холодильник.

2. Взбить яйцо с молоком, добавить муку, соль и замесить густое блинное тесто. Затем порционные куски рыбы макать в тесто и жарить в кипящем масле с обеих сторон до образования аппетитной корочки.

3. На гарнир подать картофельное пюре и овощной салат из помидоров, огурцов и сладкого перца.



Перед тем как собратсья на зимнюю рыбалку, вам стоит тщательно подготовиться: нужно непременно приобрести легкое удилище, которое не будет холодить руки. Любой лишний выступ на удилище — очередной повод для того, чтобы запуталась леска. Катушка также должна быть легкой, сбалансированной и легко вращаться. Самые ходовые насадки зимой — опарыш, рыбий глаз, червь и мотыль.

Готовим в домашних условиях

Щука, запеченная с грибами

- 500 г щуки
- 400 г свежих шампиньонов или белых грибов
- 1 головка лука
- 1 стакан вина или 3%-ного уксуса
- 2 лавровых листа
- 2 ст. л. сливочного масла
- зелень петрушки, укропа, соль, перец по вкусу

1. Щуку разделать, нарезать на порционные куски, сложить в эмалированную посуду, добавить соль, перец, нашинкованный репчатый лук, рубленую зелень, лавровый лист, перемешать все, залить сухим белым виноградным вином и поставить на 30 мин в холодильник.

2. Очистить, вымыть и мелко нарезать грибы. Сотейник посыпать грибами, выложить на них щуку, полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке до готовности (45—60 мин).



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
----------------	---

Обработка, хранение и основные блюда из рыбы	13
---	----

Готовим на берегу	31
-------------------------	----

Уха из ершей	34
Уха обыкновенная	35
Карп или судак в пиве	37
Уха из мойвы	37
Карп на углях	38
Рыба под луковым соусом	39
Уха из крупной и мелкой рыбы	39
Корюшка вареная	41
Лещ, запеченный в чешуе	42
Карась, печенный на углях	42
Судак на вертеле	44
Суп из скумбрии	45
Щука, тушеная в походных условиях	47
Щи из осетра	47

Готовим в домашних условиях	51
-----------------------------------	----

Белуга тушеная	54
Рассольник из белуги	55
Белуга под соусом	57
Ботвинья из белуги	57
Голавль, тушенный в пиве	58
Солянка с голавлем	58
Голавль жареный	59
Уха из голавля	59
Салат рыбный «Нева»	61
Жерех, запеченный в крошках хлеба	62
Жерех отварной с яблоками и хреном	62
Балык из жереха	66
Камбала с грибами	67
Камбала в белом вине	69
Камбала с грибами и картошкой	69
Камбала с рисом и огурцами	70
Жареная камбала	71

Суп из камбалы	71
Камбала, тушенная с луком и сладким перцем	73
Камбала (или палтус) в суфле из сыра	74
Камбала по-быстрому	75
Рулеты из камбалы	77
Филе камбалы с помидорами	79
Уха «Будь здоров!»	79
Караси, запеченные в сметане с картофелем	80
Карась с грибами	82
Караси по-барски	83
Борщ с карасиком	83
Карась, запеченный с гречневой кашей	85
Караси в сливках	86
Салат из карасей	90
Уха из карасей	91
Филе из карасей с грибами в сметанном соусе	92
Караси в сметане	93
Караси в горшочках	93
Карась по-домашнему	95
Карп, жаренный в сметане	96
Карп или сазан в соусе «Белое вино»	98
Карп жареный	99
Карп (или сазан), запеченный с кашей	101
Карп в темном соусе	101
Карпы, жаренные во фритюре	103
Рождественский карп	104
Карп, запеченный в фольге	108
Карп под острым соусом	109
Корюшка с луком и зеленью в белом соусе	111
Корюшка в кляре	111
Корюшка фри	112
Корюшка вареная	113
Корюшка, жаренная на решетке	113
Корюшка, запеченная с маринованным красным перцем	115

Лещ в масле	116	Заливное из окуня	164
Лещ, запеченный		Копченый окунь	164
с кислой капустой	118	Окунь, просоленный	
Лещ, запеченный		под лососину	166
с картофелем и яйцом	119	Окунь запеченный	167
Лещ по-краковски	121	Морской окунь с грибами	167
Лещ жареный	121	Окунь, тушеный	
Линь, запеченный		с рассолом и овощами	170
с яйцами и молоком	122	Окунь фри	171
Линь в мадере	123	Рецепт раков	
Линь с чесноком	123	от Донского губернатора	172
Линь по-московски	125	Раки с лущеным горохом	173
Линь отварной с маслом		Фарш в раковинах	173
и яйцами	126	Рецепт приготовления раков	175
Линь маринованный	130	Цельные вареные раки	
Линь с тмином	131	(старинный рецепт)	176
Линь, жаренный в сметане	133	Пирожки «Великолепные»	176
Линь, тушеный с капустой	133	Раки	178
Лосось под икорным соусом	134	Раковый суп	179
Салат лососевый	135	Хвосты раков в соусе	181
Лосось в банке	135	Салат из раков и спаржи	182
Лосось, запеченный		Сазан, фаршированный салатом	184
с луком и сыром	137	Сазан фаршированный	185
Лосось в фольге	138	Сазан по-донскому	187
Шницель рубленый из лосося	138	Сазан в сметане	187
Налим с баклажанами	140	Сельдь с картофелем	188
Налим с грибами в горшочках	141	Сельдь в маринаде	189
Налим, запеченный		Сельдь под грибным соусом	189
под сметанным соусом	143	Сельдь со сметаной	191
Уха с каперсами	143	Сельдь молотая (форшмак)	192
Налим, запеченный		Сельдь рубленая	194
под луковым соусом с грибами	144	Масло селедочное	195
Запеканка с налимом и грибами	145	Сельдь по-домашнему	197
Тосты с печенью налима	145	Яичница с сельдью	197
Шашлык из осетрины	147	Маринованная сельдь	198
Осетрина, жаренная на решетке	148	Филе сельди	
Осетрина в миндале	152	с гречневой крупой	199
Рыбная запеканка	153	Салат из сельди	199
Осетрина отварная	155	Филе сельди запеченное	201
Солянка с осетровой рыбой		Паштет из сельди	202
и грибами	155	Сом под соусом	206
Осетрина отварная под соусом	156	Сом с грецкими орехами	207
Заливные рулетики из осетрины	157	Сом (лещ) жареный	209
Шницель из осетровых рыб	157	Сом под грибным соусом	209
Осетрина по-итальянски	159	Стерлядь с оливками	210
Рыбные котлеты с грибами	159	Судак с грибами	211
Уха из морского окуня	160	Филе судака	
Уха с квашеной капустой	161	с солеными огурцами	211
Рулетики из морского окуня	161	Судак, тушеный с овощами	213
Окунь под красным соусом		Холодный судак	214
(старинный рецепт)	163	Судак лесной	214

Судак под маринадом	216
Судак в кляре	217
Судак по-крестьянски	219
Судак в горшочке	219
Судак с рисом	220
Судак в горчичном соусе	221
Судак фаршированный	221
Судак запеченный	223
Судак в белом вине	225
Судак фаршированный под соусом	225
Судак по-польски	226
Судак жареный	230
Судак, фаршированный рисом и морковью	231
Зразы донские	233
Угорь в пиве	234

Омлет рыбный с грецкими орехами	235
Суп из угря с черносливом	235
Угорь по-голландски	237
Угорь жареный	238
Угорь отварной	240
Уха из угря	241
Форель «по-вкусному»	243
Запеканка из копченой форели	243
Форель жареная	244
Рыбное филе с помидорами	245
Рыбное филе с овощами	245
Форель, запеченная в тесте	247
Щука, запеченная с грибами	248
Щука в вине	251
Рыбное филе с зеленью	251
Календарь рыболова	252