





Алена Спирина

*Лучшие рецепты  
Советской  
кухни*

по ГОСТу



АСТ  
Москва

Издательский дом «Миллион меню»

*"День мой маме."*

*Утром моя мама встаёт раньше всех и начиняет готовить. Приготовит обед, она говорит: "Иди поспи!". Мы резко вскакиваем и начинаем есть мамин суп.*

*Приготовит завтрак, парочка нас, она идёт гулять. Потом она готовит обед, и вместе со мной начинаем добираться в квартиру.*

*Иногда мама хочет нас порадовать своими неизученными пирогами с капустой. В результате, я даже знаю начинку.*

*Уставшая мама опять начинает готовить на ужин, даже перевернуть дышало, мама спит.*

*Когда она спит, вся семья сидит с ней и ей остаётся много свободного времени и подходит к концу наш день,*

*Будная мама! 3/4*









### ***Попросите любого взрослого***

жителя нашей страны назвать самые главные изменения в его повседневной жизни, случившиеся за последние двадцать лет, и одним из первых пунктов его ответа наверняка будет **«наша еда стала другой»**.

Действительно, мы получили не только доступ к информации о том, как готовят и что едят в других странах, но и к продуктам, из которых можно приготовить практически любое, даже самое экзотическое, блюдо.





Благодаря путешествиям и заботе рестораторов многие пристрастились к средиземноморской и японской кухне. Они прекрасны, спору нет.

Но «нашу» честную, привычную домашнюю еду никто не отменял! Куриный бульон с домашней лапшой по-прежнему и насыщает, и согревает душу; как и двадцать лет назад, на праздничном столе будет и традиционный выбор салатов, и заливной язык, и непременно домашний торт к чаю. А сырники или блинчики воскресным утром наполнят день ощущением уюта и тепла.

*Потому что воспоминание о маминей или бабушкиной еде – это воспоминание о детстве, о самой счастливой и беззаботной поре жизни.*



∞

Современная  
КУХНЯ





Повезло тем,  
в чьей семье  
кулинарные  
традиции сильны  
и передаются из поколения  
в поколение.

Для тех, у кого не было возможности  
научиться готовить у мам и бабушек,  
мы собрали в этой книге рецепты  
самых популярных блюд советских  
времен – как принадлежащие  
к домашней кухне, так и вошедшие  
в сборники рецептов по ГОСТу.

**Не будем говорить про ностальгию  
о прошедших временах. Как не будем  
предавать забвению то хорошее, что  
в них было. И хорошую домашнюю  
умиротворяющую еду в том числе.**





*Полюлю* трехкопеечные аппараты с лимонадом. Как было здорово бросить монетку и ждать, когда нальется шипучий напиток!..

И еще коржики с арахисом, слоеные трубочки с белковым кремом...

По дороге в музыкальную школу была кулинария – просто рай! До сих пор перед глазами коржик, на котором много-много орехов... А какими красивыми казались тогда корзиночки с кремом!..





А киоски с мороженым за копейки!.. А на каникулах в Москве – настоящие эскимо на палочке и лакомка! А сок, тархун и молочный коктейль «на разлив» в гастрономе!.. Эти конусообразные штуки, из которых сок в граненый стакан наливала продавщица в белом халате! Фея!

А еще – пионерский лагерь, вторая смена, и как сбежали в тихий час... а ночью мазали друг друга зубной пастой...

Ну и конечно – печеная картошка у костра... Какая же она была вкусная!

ТАТЬЯНА,  
1976





1000 гр 800 600 400 200 0 200 400 600 800 1000 гр  
Разрешенная нагрузка 1000 гр

PH-101154

1000g

ГОСТ 13881-68

Юмень



### *Салатов и закусок должно быть много.*

Особенно на праздничном столе. По сложившейся традиции салаты практически приравнены к закускам, то есть подаются в начале трапезы, перед супом или основным блюдом, часто одновременно с закусками либо вместо них. Но ничто не мешает подавать их как гарнир или в качестве легкого основного блюда.

Особняком стоят холодные закуски из рыбы и мяса. В обстоятельствах, когда колбасы и готовые мясные деликатесы были поистине редкостью, хозяйки освоили приготовление буженины, холодца, отварного языка и всевозможных паштетов. Все эти блюда с успехом заменяли колбасу и сосиски, да к тому же стоили дешевле.





© Миллион меню www.milioni.menu

## Салат из молодой капусты с огурцом

Для приготовления одного из самых простых и вместе с тем вкусных салатов лучше взять молодую белокочанную капусту, которая появляется на рынках и в магазинах в конце весны. Добавьте в салат тертую морковь, яблоко или мелко нарезанный свежий огурец и заправьте легкой заправкой из ароматного подсолнечного масла и яблочного уксуса.

4–6 порций

400 г молодой капусты  
200 г огурцов  
7–10 веточек укропа  
4–6 ст. ложек ароматного  
подсолнечного масла

2–3 ст. ложки  
яблочного или белого  
винного уксуса  
1 ч. ложка сахара  
соль

1. Капусту нарежьте тонкой соломкой, сложите в миску, посыпьте солью и сахаром и разомните чистыми руками, чтобы капуста дала сок.

2. Огурцы нарежьте соломкой размером со спичку, перемешайте с капустой.

3. Заправьте уксусом и маслом. Оформите веточками укропа. [ID 23406]

