

# СОВЕТСКОЕ ДОМОВОДСТВО И КУЛИНАРИЯ



*Издательство АСТ  
Москва*

УДК 641/642  
ББК 36.997  
С56

**Советское** домоводство и кулинария / сост. Е. Мишаненкова. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 192 с.: ил. — (Уютная книга).

С56 ISBN 978-5-17-104953-9.

Советы, проверенные временем — это собрание самой полезной информации по домоводству и кулинарии, словно любимая бабушка записала все свои лайфхаки и рецепты в одной книге. Знакомые с детства блюда — винегрет, мимоза, борщ, щи, окрошка, солянка, бифштекс, шашлык, чахохбили, плов, вареники, шарлотка и многое другое — вновь могут оказаться на вашем столе. Также вы найдете советы по уборке, выбору качественных продуктов и полезному рациону питания. Вы легко сможете определить свежее мясо и птицу, пригодную колбасу и рыбу, хорошую муку, настоящую жирность молока, свежесть сметаны и творога. Книга научит резать лук без слез, легко снимать кожуру с помидоров и даже делать так, чтобы овощи и фрукты не темнели сразу после очистки.

УДК 641/642  
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-104953-9.

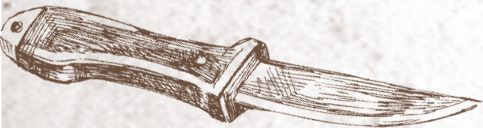
© ООО «Издательство АСТ»



## —СОДЕРЖАНИЕ—



—ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ— .....	6	Салат русский .....	47
—ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ— .....	9	Салат из свеклы .....	48
Витамины .....	11	Салат из огурцов, моркови и капусты .....	49
Белки .....	13	Салат из моркови и яблок .....	50
Жиры .....	14	Салат «Весенний» .....	50
Углеводы .....	15	Салат из редьки с огурцами и сметаной .....	51
Как определить качество продуктов .....	16	Салат овощной со стручками фасоли .....	51
Гигиена при приготовлении пищи .....	21	Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом .....	52
Роль овощей и фруктов в питании человека .....	23	Салат из свеклы и яблок с грецкими орехами .....	53
Приготовление овощей .....	24	Салат из шпината с овощами .....	54
Картофель .....	25	Салат из мяса .....	55
Капуста .....	27	Салат из птицы или дичи .....	56
Грибы .....	28	Салат из ветчины и риса со сладким перцем .....	57
Мясо .....	28	Салат из рыбы .....	58
Рыба .....	32	Салат с сельдью и овощами .....	59
Тесто .....	33	Салат «Мимоза» .....	60
—КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ— ..	37	—ПЕРВЫЕ БЛЮДА— .....	61
—САЛАТЫ— .....	37	ЗАПРАВочНЫЕ СУПЫ .....	61
Салат из свежей белокочанной капусты .....	37	Борщ .....	61
Салат из квашеной белокочанной капусты со сметаной .....	38	Борщ вегетарианский .....	62
Салат-провансаль .....	39	Борщ из квашеной капусты .....	63
Салат из маринованной капусты с яблоками .....	40	Щи мясные со свежей капустой .....	64
Салат из свежей зелени .....	40	Щи зеленые мясные .....	65
Салат из свежих огурцов в сметане .....	41	Щи из крапивы .....	66
Салат овощной .....	41	Щи домашние .....	67
Салат из редиса .....	42	Щи из свежей капусты с рыбными консервами .....	68
Салат зеленый со сметаной .....	43	Щи с крупой .....	69
Салат из свежих помидоров и огурцов .....	44	Суп картофельный с рисом и бараниной .....	70
Винегрет из овощей .....	45	Гороховый суп .....	71
Салат картофельный .....	46	Харчо .....	72



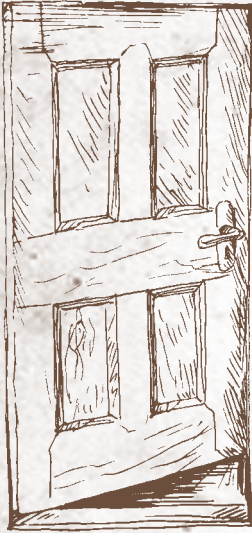
Рассольник домашний .....	73	Бифштекс рубленый.....	104
Солянка мясная.....	74	Котлеты рубленые из говядины, телятины, свинины .....	105
Солянка рыбная .....	75	Зразы мясные рубленые .....	106
Солянка грибная.....	76	Шашлык из свинины или говядины .....	107
Суп-пюре томатно-перловый... 77		Почки по-русски.....	108
Суп-пюре из овощей .....	78	Почки в сметане .....	109
Бульон с клецками из пшеничной муки.....	79	Чахохбили из кур.....	110
Бульон с клецками из манной крупы.....	80	Плов из курицы.....	111
Бульон с клецками из картофеля .....	81	Зяец, тушенный в сметане ....	112
Холодные супы .....	82	РЫБНЫЕ БЛЮДА .....	113
Окрошка овощная.....	82	Рыба отварная.....	113
Окрошка мясная .....	83	Рыба припущенная с соусом ..	114
Борщ холодный .....	84	Рыба припущенная с белым соусом 115	
Свекольник холодный .....	85	Щука фаршированная.....	116
Свекольник холодный из сырой свеклы .....	86	Рыба, припущенная в молоке .	117
Ботвинья .....	87	Рыба жареная .....	118
Холодник .....	88	Рыба запеченная .....	118
—ВТОРЫЕ БЛЮДА— .....	89	Рыба, тушенная в томате с овощами .....	119
Мясные блюда.....	89	Рыба, тушенная с картофелем по-домашнему .....	120
Корейка свиная жареная .....	89	Блюда из творога .....	121
Свинина по-домашнему.....	90	Вареники ленивые .....	121
Жаркое по-русски .....	91	Вареники с творогом .....	122
Жареная свинина по-венгерски	92	Вареники картофельные с творогом .....	123
Луковый клопс.....	92	Запеканка из творога.....	124
Рагу из баранины .....	93	Сырники .....	125
Говядина, тушенная в кисло- сладком соусе .....	94	Сырники с морковью.....	126
Бифштекс с картофелем.....	95	БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ.....	127
Поджарка говяжья.....	96	Картофель отварной с луком .	127
Говядина тушеная с луком и картофелем.....	97	Картофельное пюре .....	128
Печенка тушеная.....	98	Картофельные котлеты .....	129
Печенка жареная в сметане....	99	Картофель, фаршированный мясом .....	130
Гуляш.....	100	Картофель, запеченный в фольге.....	131
Гуляш из свинины.....	101	Цветная капуста в сухарях....	132
Жаркое .....	102		
Котлеты отбивные .....	103		





Цветная капуста под молочным соусом .....	132	Компот из свежих ягод (малины, земляники, клубники, морошки и т.д.) .....	161
Капуста тушеная .....	133	Компот из сушеных фруктов .....	162
Котлеты из капусты .....	134	Молочный кисель .....	163
Капуста, тушенная с грибами ..	135	Кисель из свежих ягод (клюквы, брусники, черники, черной и красной смородины) .....	164
Пенник из капусты .....	136	Яблоки печеные .....	165
Краснокочанная капуста, тушенная с фасолью .....	137	Мороженое сливочное .....	166
Котлеты из моркови .....	138	Шарлотка яблочная .....	167
Морковная запеканка .....	139	Печенье песочное .....	168
Пудинг из моркови с сухарями .....	140	Печенье домашнее .....	169
Свекла, тушенная в сметане ..	141	Пирожки из пресного теста ..	170
Свекла, фаршированная мясом и рисом .....	142	Тесто безопарное .....	171
Свекла, фаршированная рисом, яблоками и творогом .....	143	Сладкий пирог из дрожжевого теста .....	172
Котлеты из свеклы с сыром ..	144	Бисквитное тесто .....	173
Перец фаршированный .....	145	Тесто заварное .....	174
Баклажаны, фаршированные овощами .....	146	—СОУСЫ— .....	175
Баклажаны жареные с луком ..	147	Соус красный (основной) .....	175
Кабачки с чесноком .....	148	Соус белый (основной) .....	176
Котлеты из кабачков .....	149	Соус по-русски .....	177
Оладьи из кабачков .....	150	Соус сметанный .....	178
Блюда из грибов .....	151	Соус молочный густой .....	178
Рагу из белых грибов и овощей ..	151	Соус грибной .....	179
Грибы, запеченные в сметане ..	152	—ПРЯНОСТИ— .....	180
Котлеты грибные .....	153	Базилик .....	181
—КАШИ— .....	154	Барбарис .....	182
Каша гречневая рассыпчатая ..	154	Ваниль и ванилин .....	183
Каша гречневая со шпиком и луком .....	155	Гвоздика .....	184
Каша пшеничная с маслом .....	156	Кориандр .....	184
Каша пшенная с тыквой .....	157	Корица .....	185
Каша рисовая с маслом .....	158	Лавровый лист .....	186
Каша манная .....	159	Лимонная кислота .....	187
—СЛАДКИЕ БЛЮДА— .....	160	Майоран .....	188
Компот из свежих яблок и груш .....	160	Перец .....	189
		Перец душистый .....	190
		Куркума .....	191

## —ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ—

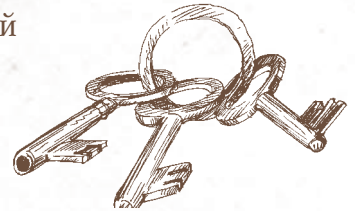


В доме все должно содержаться в чистоте и порядке.

В первую очередь, позаботьтесь о том, чтобы не заносить грязь в помещение с улицы. В прихожей положите коврик для вытирания подошв.

Верхнюю одежду и обувь оставляйте здесь же.

Хорошо, если в прихожей есть шкафы, куда можно убрать одежду и обувь, или хотя бы вешалки для одежды и полки для обуви.



Для детей надо сделать вешалки ниже, чтобы они сами могли вешать и снимать свою одежду.

Не допускайте захламленности, не загромождайте прихожую лишней обувью, одеждой и другими предметами.

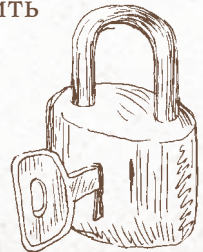
Главное, в прихожей должен быть порядок. Первое впечатление о квартире создается именно здесь.

Уборку квартиры следует проводить ежедневно, чтобы не скапливалась пыль на полу, мебели и вещах.

Пыль в помещении очень вредна и может служить причиной заболевания органов дыхания людей.

Надо открыть форточку или окно, протереть влажной тряпкой мебель, двери, подоконники.

После этого надо протереть пол. Уборка должна быть обязательно влажной, чтобы пыль,



скопившаяся на полу и предметах, не поднималась в воздух и не попадала в горло и легкие людей.

Влажную уборку нужно делать не только на видных местах, но и во всех углах и за мебелью.

Раз в месяц надо делать «генеральную» уборку, мыть и чистить все основательно.

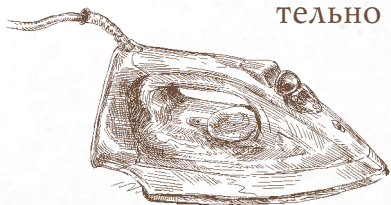
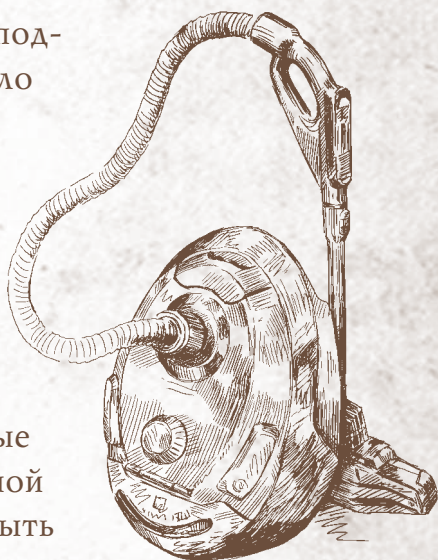
Чтобы двери, подоконники и оконные рамы, окрашенные светлой масляной краской, не потускнели, их следует мыть теплой водой с нашатырным спиртом.

Мыло и соду добавлять не надо, они делают краску тусклой, а вода с нашатырным спиртом придаст краске блеск. Обязательно надо все вытереть, чтобы не появились разводы и пятна.

Оконное стекло хорошо мыть также водой с нашатырным спиртом, затем вытереть насухо тряпкой или смятой газетой.

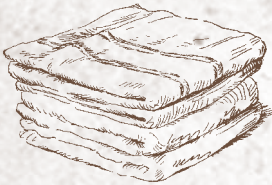
Можно намазать стекла раствором мела. После высыхания мел надо стереть мягкой бумагой. Стекла будут блестеть.

Кухня должна быть идеально чистой. Стол, ножи, доски и другие приспособления надо тщательно мыть сразу после использования. Полотенце для рук должно быть чистым. При загрязнении его надо сразу менять.

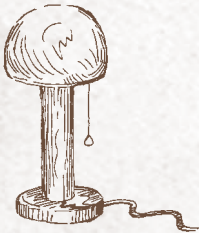




Нельзя допускать, чтобы на кухне были мухи, тараканы, мыши или крысы. Все они являются переносчиками опаснейших заболеваний. Не оставляйте пищу на столе в открытом виде, держите мусорное ведро плотно закрытым, не допускайте его переполнения.



Посуду мойте сразу после использования, не оставляйте на столе или в раковине. Стол также надо сразу очистить от крошек и остатков пищи.



## —ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ—

Еда — главный источник энергии и строительный материал для нашего организма.

Здоровое питание поддерживает правильный обмен веществ, делая организм человека крепким, выносливым, устойчивым к болезням.

Здоровое питание помогает человеку долгие годы сохранять активность, трудоспособность, интерес к жизни.

Для того чтобы еда приносила пользу, необходимо понимать, из чего состоят те или иные продукты, как они влияют на наш организм.

Так же необходимо знать, как правильно готовить еду, чтобы максимально сохранить полезные вещества, содержащиеся в продуктах.

Важно уметь выбирать доброкачественные продукты, правильно их употреблять и хранить.

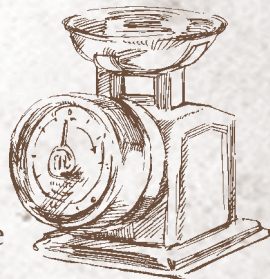
Надо знать количество продуктов, которые необходимо употреблять в зависимости от веса, пола и физической нагрузки человека.

Важен и режим питания, т.е. время принятия пищи.

Режим питания должен соответствовать режиму труда и отдыха, взрослому человеку есть надо не меньше трех, а лучше четырех раз в день.

При четырехразовом питании завтрак должен быть до работы и составлять приблизительно третью часть от общего количества еды за день.

Он может состоять из мяс-





ного или рыбного блюда с гарниром, хлеба, стакана сладкого чая или кофе.

Второй завтрак в перерыве между работой составляет 10–15 процентов дневного рациона. Можно выпить сладкий чай или кофе с бутербродами.

Обед после рабочего дня составляет 30–40 процентов дневного рациона и состоит из горячего супа, мясного или рыбного блюда с гарниром, хлеба белого и черного и компота или киселя.

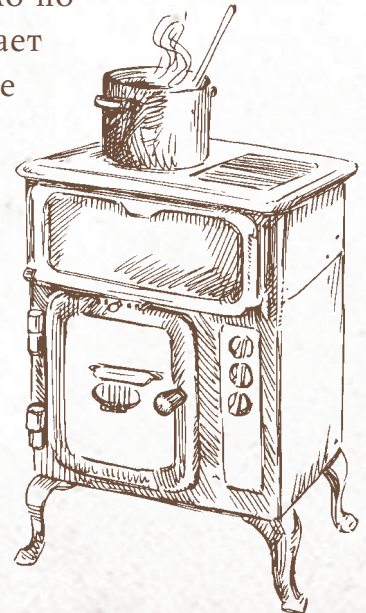
Перед сном часа за два желательно есть легкую пищу: молочные блюда, салаты, немного хлеба.

Если нет возможности принимать пищу четыре раза в день, то возможно трехразовое питание.

Завтракать следует утром до работы, количество пищи должно составлять приблизительно третью часть от дневного рациона и состоять из мясного или рыбного блюда с гарниром, хлеба, чая или кофе с бутербродом.

Обед более плотный, он составляет около половины всего дневного рациона и включает в себя суп или борщ, мясное или рыбное блюдо с гарниром, хлеб, компот или кисель, или фрукты.

Ужинать следует часа за два до сна легкой пищей. Это могут быть молочные блюда, салаты, бутерброды с сыром и маслом, сладкий чай.





## Витамины

Все знают о пользе витаминов, но не все представляют, в чем эта польза.

В нашем организме идут непрерывные химические реакции, в результате которых пища, которую мы поглощаем, превращается в клетки нашего тела. Одновременно происходят обратные процессы, клетки разрушаются и удаляются из нашего организма. Все эти процессы могут идти нормально только при наличии достаточного количества витаминов.

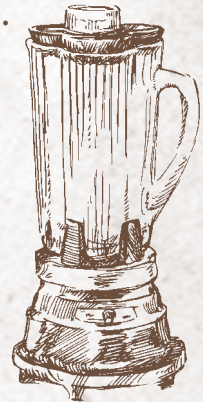
Витамины повышают работоспособность, сопротивляемость инфекциям и другим заболеваниям, улучшают общее состояние организма.

Недостаток какого-либо витамина может нарушить весь процесс и нанести вред здоровью человека.

Витамин А необходим для здоровья кожи и качества зрения человека. Его много в печени морских рыб, говяжьей печени, желтках яиц, сливочном масле.

В растительных продуктах витамина А нет, но есть каротин, из которого в организме человека синтезируется витамин А. Каротин имеет желтовато-оранжевый цвет. Именно он окрашивает морковь, сладкий перец, абрикосы. Много каротина в салате, шпинате и другой зелени, несмотря на их зеленый цвет.

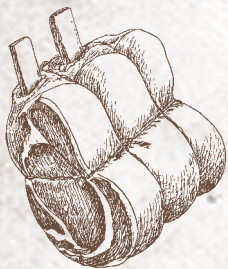
Витамин А и каротин хорошо растворяются в жирах, поэтому салаты с зеленью или морковью лучше заправлять сметаной или растительным маслом. Витамин А накапливается в организме, создавая необходимый запас.



Витамин В1 (тиамин) играет важную роль в обмене веществ и необходим для укрепления нервной системы. Содержится в дрожжах, отрубях, свинине, бобовых, муке грубого помола. В организме не накапливается, поэтому его необходимо ежедневно получать с пищей.



Витамин В2 (рибофлавин) принимает участие в обменных процессах организма. Содержится в дрожжах, щавеле, шпинате, хлебе, молочных продуктах. Может синтезироваться в кишечнике человека. При его недостатке ухудшается зрение, нарушается кроветворение.



Витамин В8 (пиридоксин) необходим для белкового обмена веществ. Содержится в мясе, дрожжах, яичном белке, молоке, бобовых.

Витамин В9 (фолиевая кислота) способствует кроветворению и образованию в организме антисклеротического вещества — холина. Необходим беременным женщинам и всем, кто хочет иметь здоровые волосы и ногти. Содержится в салате, шпинате, зеленом луке, говяжьей печени, печени трески, сыре.

Витамин РР (никотиновая кислота) принимает участие в обменных процессах организма. Содержится в мясе, говяжьей печени, рыбе, грибах, дрожжах, орехах.

Витамин С (аскорбиновая кислота) — повышает устойчивость организма к инфекционным и другим заболеваниям, укрепляет кровеносные сосуды, повышает их эластич-

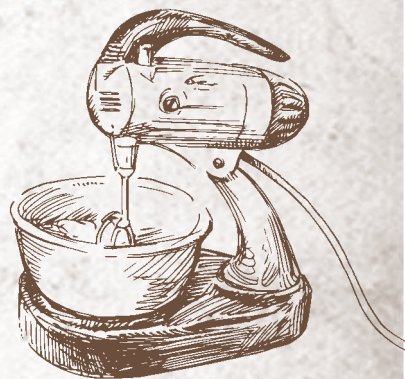


ность и прочность. Содержится в растительной пище, особенно в шиповнике, облепихе, красном перце и черной смородине.

Витамин D играет важную роль в формировании и поддержании крепости костей. Содержится в рыбьем жире, печени рыб, молочных продуктах, яйцах.

Может синтезироваться в организме человека под воздействием солнечных лучей.

Витамин E (токоферол) улучшает кровообращение, помогает сохранить молодость. Содержится в зародышах пшеницы, кукурузе, семенах подсолнечника, орехах, горохе, гречневой крупе.



## Белки

Белки — это основной строительный материал для человеческого тела. В их составе содержится около 20 аминокислот.

Некоторые аминокислоты организм может синтезировать сам, но некоторые должен получать с животной и растительной пищей.

При отсутствии необходимого количества хотя бы одной незаменимой аминокислоты нарушается нормальная жизнедеятельность организма человека.

В разных продуктах содержится разное количество белка. Много белка в сое, горохе, фасоли, чечевице, сыре, в мясе рыбы и птицы, в крупах.





Самая высокая биологическая ценность у продуктов животного происхождения. Это мясо животных и птицы, рыба, молоко, яйца.



## Жиры



Жиры — это один из основных компонентов пищи. Присутствие в пище жиров улучшает усвоение витаминов А, D, E, К, микроэлементов и других жирорастворимых веществ. Бета-каротин, содержащийся в моркови под воздействием жиров превращается в витамин А и усваивается на 90%, а без жиров только на 10%.

Вреден как недостаток жиров в питании, так и их избыток. Низкое потребление растительного масла и избыточное количество животных жиров, преобладание в рационе питания мясных и молочных продуктов, гастрономических и мучных кондитерских изделий является одной из основных причин ожирения, атеросклероза и заболеваний сердца. Таким образом, в рациональном питании рекомендуется сочетать животные и расти-

тельные жиры, которые взаимно дополняют друг друга. Лучше, если в рационе содержится около 70% животных и 30% растительных жиров.



## Углеводы

Углеводы находятся в основном в растительных продуктах и делятся на усваиваемые и неусваиваемые.



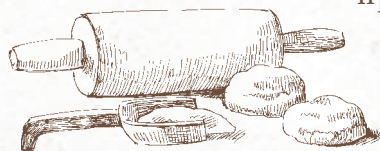
Усваиваемые углеводы — это сахара и крахмал. Они являются основным источником энергии для организма. Много сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы и т.д.) содержится в винограде, сладких фруктах, дынях, арбузах. Рекордсменами по содержанию сахара являются пищевой сахар, мед, варенья и джемы.

Молочные продукты содержат молочный сахар — лактозу. Пшеничная и ржаная мука, крупы, бобовые и картофель богаты крахмалом.

Сахара всасываются быстро, крахмал — медленнее.

Количество потребляемых сахаров необходимо контролировать.

Увеличение в рационе доли сахаров, сладостей и кондитерских изделий способствует заболеванию зубов (кариесу),



процессам брожения в кишках, вызывает резкие колебания содержания сахара в крови, что приводит к тяжелым расстройствам организма.

Неусваиваемые углеводы — это целлюлоза (клетчатка), гемицеллюлоза и пектины. Из них состоят клеточные стенки растений.