

КУЛИНАРНЫЕ  
ЭНЦИКЛОПЕДИИ

# САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ

90 ЗАВТРАКОВ

120 ПЕРВЫХ БЛЮД

340 ВТОРЫХ БЛЮД

хлеб\*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.55  
ББК 36.997  
С16

Разработка серийного оформления *Г. Булгаковой*

С16 **Салаты и закуски** : большая книга рецептов. — Москва : Эксмо, 2025. — 480 с. : ил. — (Кулинарная энциклопедия).

ISBN 978-5-04-196816-8

Существует огромное количество всевозможных салатов и закусок, и с каждым годом изобретаются все новые. Непривычные сочетания продуктов могут быть очень интересными. В этой книге собраны как классические, всем известные рецепты, так и новые разработки ведущих кулинаров мира. Вы найдете здесь салаты из овощей и бобовых, грибные, рыбные и мясные салаты, холодные и горячие закуски, закуски в одной посуде и а-ля фуршет, соусы, заправки и бутербродные намазки.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-196816-8

© ИПМаеева, состав, 2024  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# ВВЕДЕНИЕ

**Б**ез салатов и закусок не обходится ни один стол. Эти блюда универсальны. Их можно подавать и в будни, и в праздники, а можно разложить салат по тарталеткам, нарезать всевозможных порционных закусок и устроить обед-фуршет.

Обычно салаты и закуски подаются в начале приема пищи. Впрочем их можно подавать и как основное блюдо на завтрак и ужин или есть в качестве перекуса. И салаты, и закуски бывают как холодными, так и горячими. Теплые салаты обычно менее легкие, они могут заменять полноценную трапезу. Как салаты, так и закуски в теплом и горячем виде подаются к столу, как правило, после холодных.

И салаты, и закуски готовят из самых разнообразных продуктов: зеленых салатов, свежих и приготовленных овощей, мяса, птицы, рыбы, сыров и даже круп. Потому различна их пищевая ценность. Наиболее легкими, низкокалорийными считаются блюда из сырых овощей: помидоров, огурцов, перцев. В них к тому же содержится значительное количество витаминов и минералов. Такие салаты делаются более питательными благодаря заправкам и соусам на основе майонеза, растительных масел, йогуртов и сметаны.

Закуски и салаты с добавлением мясных и молочных продуктов более питательны, они выше по калорийности.

Основное назначение как салатов, так и закусок – возбуждать аппетит. Потому их принято украшать. Для придания привлекательного вида блюда декорируют красиво нарезанными свежими и отварными овощами, веточками зелени. Для украшения традиционно используются продукты, содержащиеся в самом салате или закуске.

При подаче к праздничному столу или на фуршет и салаты, и закуски укладывают порционно. Салаты можно подавать в волованах (стаканчиках из слоеного теста), тарталетках (корзиночках из пресного теста), на крутонах из обжаренных ломтиков хлеба и так далее. Такая подача не только удобна, но и эффектно выглядит.

Существует огромное количество всевозможных салатов и закусок, и с каждым годом изобретаются все новые. Непривычные сочетания продуктов могут быть очень интересными. В этой книге собраны как классические, всем известные рецепты салатов и закусок, так и новые разработки ведущих кулинаров мира.





# САЛАТЫ

- |     |   |
|-----|---|
| 8   | САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И БОБОВЫХ                |
| 52  | САЛАТЫ С ГРИБАМИ                          |
| 59  | САЛАТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ           |
| 144 | САЛАТЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ                   |
| 209 | САЛАТЫ С ЯЙЦАМИ И МОЛОЧНЫМИ<br>ПРОДУКТАМИ |
| 233 | ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ САЛАТЫ                   |
| 253 | СОУСЫ И ЗАПРАВКИ                          |
| 265 | ЗАКУСКИ В ОДНОЙ ПОСУДЕ                    |





# САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И БОБОВЫХ

**О**вощи и бобовые – источник всевозможных витаминов и минеральных элементов. Например, в капусте множество витаминов, особенно витамина С, а также в ней содержится такой микроэлемент, как сера, необходимый для здоровья легких. Можно готовить салаты с белокочанной или пекинской капустой, брокколи, кольраби, брюссельской или цветной капустой. Все эти виды капусты можно употреблять в сыром виде, мелко нарезав ножом или натерев на крупной терке.

Не менее полезны сырые свекла, морковь. В них много каротина и других полезных элементов, способствующих оздоровлению и очищению организма.

Полезно добавлять в салаты зелень, поскольку, помимо витаминов, минералов и клетчатки, в ней содержится хлорофилл. Этот элемент способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта, восстановлению организма. Существует огромное количество видов зелени – зеленые салаты, такие как рукола, кресс-салат, латук; пряные травы: базилик, мята, тимьян, кинза и многие другие. Каждый найдет себе зелень по вкусу.

Если добавить в салат орехи или семена, например, кунжута или подсолнечника, блюдо станет не только вкуснее, но и полезнее.

Всевозможные овощи широко используются для приготовления различных салатов. Существуют моносалаты из одного вида овощей. Например, можно приготовить салат только из огурцов, помидоров или свеклы, свежей или отварной. Обычно их заправляют соусами, обладающими ярким и насыщенным вкусом. Но значительно интереснее салаты из сочетаний овощей и даже фруктов.

Чтобы приготовить вкусный, полезный и красивый салат, важно выбрать качественные продукты. Овощи должны быть свежими, яркими, без пожелтевших и пожухших участков, плотной консистенции. Не стоит готовить салат из переспевших овощей, из переросшей, а потому ставшей грубой, зелени.

Овощные салаты следует готовить непосредственно перед подачей к столу. Все овощи нужно тщательно промыть в проточной воде. Не стоит объединять теплые и холодные овощи – салат быстро испортится, к тому же будет не таким вкусным.

Овощи для салата можно подготовить заранее: вымыть, очистить, нарезать. Хранят их в отдельных герметичных контейнерах в холодильнике не дольше суток. Не стоит держать нарезанные овощи в металлической посуде.

# ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

## МОРКОВНЫЙ САЛАТ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

### **Ингредиенты:**

3–4 крупные морковки  
3 зубчика чеснока  
2 ч. л. молотого кориандра  
1 ч. л. молотого черного  
перца

### **Для заправки:**

4 ст. л. яблочного уксуса  
6%-го  
2 ст. л. сахара  
1 ч. л. соли  
 $\frac{1}{3}$  стакана растительного  
масла

Продукты промыть и очистить. Морковь натереть на крупной терке. Чеснок нарезать мелкими кусочками. Морковь и чеснок смешать, добавить пряности.

Способ приготовления заправки: яблочный уксус, сахар, соль, растительное масло смешать и немного взбить.

Заправку добавить в салатную смесь, перемешать. Поставить в холодильник на 24 часа.

## КАПУСТНЫЙ САЛАТ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

### **Ингредиенты:**

400 г белокочанной  
капусты  
2 луковицы  
2 зубчика чеснока  
соль, красный молотый  
перец по вкусу

Все овощи промыть, лук и чеснок очистить.

Капусту шинковать ножом, добавить соль, перемешать, промять и оставить на 2–3 часа.

Лук и чеснок нарезать мелкими кусочками, добавить красный молотый перец.

Подготовленные ингредиенты смешать в керамической миске, придавить грузом весом 2 кг. Выдержать двое суток.





## САЛАТ ИЗ ФИСТАШЕК И ПОМИДОРОВ

### **Ингредиенты:**

300 г фисташек

5 помидоров

1 луковица

Для заправки:

2 ст. л. растительного масла

соль, красный молотый перец по вкусу

Все овощи тщательно промыть и почистить. Помидоры нарезать небольшими ломтиками, лук – полукольцами.

Смешать заготовки с фисташками, которые нужно предварительно растолочь. Добавить соль и перец, растительное масло.

Оставить в холодильнике на 30 минут, затем подавать к столу.

## САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И МАСЛИН

### **Ингредиенты:**

4 апельсина

1 луковица

14 маслин

Для заправки:

6 ст. л. растительного масла

соль, черный молотый перец по вкусу

Апельсины хорошо промыть, очистить, нарезать тонкими кружками.

Луковицу вымыть, очистить и нарезать тонкими полукольцами. Добавить к апельсинам.

Маслины очистить от косточек, нарезать кольцами и добавить к апельсинам.

Заправить растительным маслом, приправить солью и перцем. Подать к столу.

## ОВОЩНОЙ САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

### **Ингредиенты:**

4 помидора

7 картофелин

2 яйца

2 луковицы

2 корня сельдерея

Для заправки:

9 ст. л. оливкового масла

3 ст. л. уксуса 6%-го

соль по вкусу

Все ингредиенты хорошо промыть. Яйца сварить вкрутую и очистить. Картофель также отварить и почистить.

Помидоры, картофель, репчатый лук и яйца мелко нарезать, добавить корень сельдерея, предварительно натерев его.

Посолить и заправить уксусом с оливковым маслом.

## СИЦИЛИЙСКИЙ САЛАТ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

### **Ингредиенты:**

2 яблока

1 корень сельдерея

1 помидор

100 г маринованных грибов

8 маслин без косточек

2 яйца

### **Для заправки:**

150 г майонеза

соль, черный молотый  
перец по вкусу

Яблоки промыть и срезать кожуру, удалить семена и нарезать кубиками. Сельдерей промыть и очистить, нарезать кубиками, а затем припустить. Помидор обдать кипятком и незамедлительно опустить в холодную воду, чтобы снять кожицу. Затем убрать семена и нарезать небольшими ломтиками. Грибы промыть и нарезать кубиками.

Все подготовленные ингредиенты смешать, добавить соль и перец, заправить майонезом и перемешать.

Салат также можно украсить половинками маслин и красиво нарезанными вареными яйцами.

*Классическое правило выбора ингредиентов в салат – сочетание «надземных» и «подземных» овощей в соотношении 1:1. Например, чтобы вкус салата получился гармоничным, в картофельный («подземный» овощ) добавьте зелень, огурцы и капусту («надземные»).*

## ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ

### **Ингредиенты:**

6 картофелин

1 зеленая редька

1 пучок зеленого лука

### **Для заправки:**

1 морковь

1 яблоко

2 ст. л. растительного  
масла

1 ч. л. уксуса 3%-го

1 ч. л. горчицы

соль по вкусу

Картофель отварить, остудить и очистить. Затем нарезать небольшими кубиками.

Редьку нашинковать, лук мелко порубить, добавить их к картофелю.

Смесь растительного масла, уксуса, горчицы и соли тщательно взбить, чтобы получить заготовку для соуса.

К полученной смеси добавить яблоко и морковь, предварительно натерев их.

Картофель, редьку и зеленый лук заправить приготовленным соусом. Перед подачей к столу убрать в холодильник на 30–40 минут.





## САЛАТ ИЗ ГРАНАТА И КАПУСТЫ

### **Ингредиенты:**

1 гранат (среднего размера)

300 г белокочанной капусты

### **Для заправки:**

2 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. растительного масла

соль по вкусу

Капусту тщательно промыть и нашинковать тонкой соломкой, добавить соль. Далее промять, чтобы выделился сок.

Гранат очистить от кожуры и смешать с капустой.

Полученную смесь заправить растительным маслом и лимонным соком, затем хорошо перемешать. В случае, если нет масла, его можно заменить майонезом без использования лимонного сока.

## САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И РИСА

### **Ингредиенты:**

200 г маринованной морской капусты

1 ст. л. риса

3 яйца

1 луковица

1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука

1 ст. л. мелко нарезанного укропа

соль по вкусу

Яйца и рис отварить до готовности в воде с добавлением соли.

Затем яйца остудить, очистить от скорлупы и нарезать кружочками.

Рис промыть под проточной холодной водой, дать остыть.

Лук нарезать кольцами, перемешать с рисом и яйцами, добавить морскую капусту и посолить. Сверху украсить зеленью и подавать к столу.

*В этом рецепте роль соуса играет заливка морской капусты. Чтобы варьировать вкусы, можно взять консервы из морской капусты в сырном соусе или под майонезом. А если не добавлять рис, получится легкое блюдо, прекрасно сочетающееся с морепродуктами.*

## САЛАТ ИЗ АБРИКОСОВ ПО-КОРЕЙСКИ

### **Ингредиенты:**

1 яблоко

1 огурец

1 морковка

100 г салатного сельдерея

100–150 г абрикосов или слив

### **Для заправки:**

2 ст. л. лимонного сока

300 г сметаны 20%-й

1 пучок петрушки

или укропа

соль по вкусу

Все продукты тщательно промыть. Огурец и яблоко очистить от кожуры и нарезать соломкой. Сельдерей и морковь также измельчить ножом на небольшие кусочки.

Абрикосы (или сливы) очистить от косточек и разрезать пополам. Каждую из половинок нарезать на более мелкие ломтики.

Смешать все ингредиенты, добавить лимонный сок, заправить сметаной, посолить по вкусу и перемешать. Сверху украсить небольшими веточками петрушки или укропа.

## ГОРЯЧИЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ С ПЕРЦЕМ

### **Ингредиенты:**

5 сладких болгарских

перцев

2 луковицы

2 помидора

### **Для заправки:**

3 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. сахара

2–3 ст. л. бальзамического уксуса 6%-го

1 пучок зелени петрушки

или укропа

соль по вкусу

Перец промыть и разрезать на две половинки. Убрать семена, а после нарезать длинными полосками. Лук также промыть, очистить и мелко нарезать. Помидоры после промывки нарезать крупными кусками.

В сотейнике разогреть оливковое масло, добавить в него лук. Чуть позже всыпать туда же подготовленный перец и помидоры.

Довести овощи до кипения на среднем огне, добавить соль, сахар, бальзамический уксус. Затем уменьшить огонь и тушить, не забывая помешивать.

Салат переложить в тарелку, охладить и украсить зеленью.



## САЛАТ С ЗАПЕЧЕННЫМИ ОВОЩАМИ

### **Ингредиенты:**

2 кабачка (цукини)  
3 помидора  
1 баклажан  
1 сладкий перец  
1 луковица репчатого лука  
3 ст. л. растительного масла  
1 пучок листового салата  
соль, черный молотый перец по вкусу

### Для заправки:

3 ст. л. оливкового масла  
2 ст. л. бальзамического уксуса 6%-го  
1 ст. л. меда  
соль, черный молотый перец по вкусу

Все ингредиенты промыть. Кабачки и баклажаны нарезать мелкими кубиками, лук – полукольцами, а помидоры и перец – ломтиками.

Нарезанные овощи положить в форму для запекания, предварительно смазав ее растительным маслом, добавить соль и перец. Сверху смесь полить оставшимся маслом и оставить запекаться в духовке.

Сделать заправку: оливковое масло перемешать с уксусом и медом, солью и перцем.

Сделанной заправкой залить готовые, предварительно охлажденные овощи.

Переложить смесь на листья салата и подавать к столу.

*Не стоит в один салат добавлять различные виды близкородственных продуктов. Тем самым получают не слишком аппетитные смешения вкусов. Например, горох и фасоль или фасоль и бобы в одном салате – не лучшая идея. Конечно, есть специфические блюда, например, арабской или индийской кухни, где бобовые прекрасно сочетаются с крупами и овощами. Но здесь вкус гармонизируется специями и особыми заправками.*

## ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЙОГУРТОМ

### **Ингредиенты:**

150 г корня сельдерея  
1 морковь  
1 яблоко (кисло-сладкое)

### Для заправки:

150 г натурального йогурта  
1 ст. л. сока лимона  
соль по вкусу

Яблоко, морковь и сельдерей промыть в проточной воде.

Яблоко нашинковать на небольшие кусочки, сбрызнуть лимонным соком. Корень сельдерея тщательно очистить. Морковь нарезать и добавить к сельдерее, посолить и промять толкушкой для картофельного пюре, а после добавить туда же яблоко.

Добавить в салат йогурт, перемешать и оставить в холодильнике на 30–40 минут.

## КАПУСТНЫЙ САЛАТ С КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ И СЫРОМ

### **Ингредиенты:**

250 г белокочанной  
капусты

2 яблока

50 г голландского сыра

2 ст. л. кедровых орехов

### Для заправки:

1 ст. л. майонеза

$\frac{1}{2}$  лимона

соль, сахар и зелень  
петрушки по вкусу

Капусту и яблоки вымыть. Капусту нарезать тонкой соломкой и посолить. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать.

Смешать яблоки с капустой, сбрызнув лимонным соком. Голландский сыр натереть на средней терке и положить к другим ингредиентам.

В смесь добавить майонез, соль и сахар, тщательно перемешать.

Посыпать салат измельченной зеленью, кедровыми орехами, сверху разложить веточки петрушки.

## САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

### **Ингредиенты:**

4–5 картофелин

300 г цветной капусты

15 г корня хрена

### Для заправки:

2 лимона

соль, оливковое масло,  
черный молотый перец  
по вкусу

Предварительно вымытый картофель отварить в подсоленной воде, затем очистить от кожуры и тонко нарезать.

Капусту также промыть и отварить, разделить на соцветия и добавить к картофелю.

В салат натереть корень хрена, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом, посолить и поперчить по вкусу, а затем перемешать перед подачей к столу.

*Не слишком хорошо сочетаются в одном салате помидоры со свеклой, тыква с кабачком, цветная капуста с луком, слива с вишней. Впрочем, если добавить и другие ингредиенты, салат может получиться вполне интересным на вкус. Например, во фруктовый салат с косточковыми (слива, вишня) стоит включить грушу и яблоко, а заправку сделать на основе йогурта или (для любителей более сладких блюд) сгущенного молока.*





## КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С КРАСНЫМ РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

### **Ингредиенты:**

10–12 картофелин  
(молодой картофель)

2 стебля сельдерея

10 яиц

1 красная луковица

2 огурца

1 пучок зелени петрушки

### **Для заправки:**

125 г майонеза

5 ст. л. винного уксуса 6%-го

2 ст. л. оливкового масла

125 г натурального

йогурта

2 ст. л. сладкой горчицы

соль, перец по вкусу

Картофель промыть и отварить в мундире, затем очистить, нарезать крупными ломтиками. Не дожидаясь остывания, сбрызнуть смесью уксуса и оливкового масла, добавить соль и перец. Лук нарезать тонкими кольцами, сельдерей нашинковать мелкими ломтиками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все продукты смешать в одной емкости.

Йогурт растереть с горчицей и майонезом и затем смешать с нарезанными овощами.

Обе получившиеся массы перемешать между собой.

Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать на четвертинки. Петрушку промыть и нашинковать. Добавить эти ингредиенты к приготовленной ранее смеси, перемешать.

Поставить в холодильник на 9 часов перед подачей к столу.

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

### **Ингредиенты:**

3 картофелины

150 г голландского сыра

1 луковица

3 помидора

### **Для заправки:**

1 ст. л. винного уксуса 6%-го

1 ст. л. бальзамического  
уксуса 6%-го

2 ст. л. растительного масла

2 ст. л. масла семян тыквы

2 ст. л. орехового масла

соль, белый свежемолотый  
перец по вкусу

Картофель вымыть и сварить, очистить от кожуры, остудить, а после нарезать тонкими кружочками. Сыр нарезать соломкой, очищенный лук – небольшими колечками. Помидоры вымыть, разрезать на четыре части и убрать семена, а оставшуюся мякоть нарезать соломкой.

Сделать заправку: смешать винный и бальзамический уксус с добавлением растительного масла, приправить солью и перцем.

Выложить слоями картофель, сыр, лук и помидоры, сбрызгивая каждый слой соусом. Оставить пропитываться на 20–25 минут перед подачей на стол.

## САЛАТ С КАРТОШКОЙ ПО-ИРЛАНДСКИ

### **Ингредиенты:**

10 картофелин  
200 г майонеза  
или сметаны 20%-й  
1 пучок зелени петрушки  
соль, черный молотый  
перец по вкусу

Картофель отварить, очистить, нарезать некрупными кубиками, посыпать рубленой зеленью.

Затем добавить соль и перец, заправить майонезом или сметаной, или их смесью.

В салат также можно добавить мелко нарезанный репчатый лук или нарезанные кубиками яблоки.

*Нутрициологи рекомендуют следующие принципы подачи блюд: сначала кислые фрукты, затем сладкие, после чего овощи (салаты и горячие блюда) и только затем бульоны и супы, а потом мясо и рыба. Причем сначала к столу подаются сырые фрукты и овощи, потом вареные и запеченные.*

## КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ОГУРЕЧНЫМ РАССОЛОМ

### **Ингредиенты:**

6–8 картофелин  
1 яблоко (кислое или кисло-сладкое)  
Для заливки:  
 $\frac{1}{2}$  стакана огуречного  
рассола  
2 ст. л. горчицы  
1 ч. л. сахара  
100 г майонеза  
3 ст. л. уксуса 3%-го  
соль, черный молотый  
перец по вкусу

Картофель вымыть и отварить, очистить от кожуры, а затем нарезать мелкими кусочками. Яблоко вымыть и очистить от кожицы, натереть на крупной терке либо нарезать так же мелко, как и картофель.

Сделать заливку: взять уксус, огуречный рассол, сахар, горчицу, соль и перец и тщательно перемешать.

Заливку добавить к картофелю, оставить на 20 минут. Затем откинуть картофель на дуршлаг, заправить майонезом и добавить яблоко.

