

ВСТУПЛЕНИЕ

Все мои подружки рано вышли замуж. Уж не знаю, почему так получилось, но к последнему курсу института и Маша, и Катя, и Лена имели семью. Я тоже обзавелась супругом и в девятнадцать родила сына, правда, потом осталась матерью-одиночкой, но это другая история, важно, что у меня был малыш, которого следовало кормить завтраком, обедом и ужином.

Получив диплом, я устроилась на работу и поняла: быть хорошей хозяйкой и замечательной журналисткой никак не получается. Планерка на службе начиналась в восемь пятнадцать, из дома нужно было выехать за час, вставать приходилось в шесть. Возвращалась я около семи, забирала сына из садика, мы жда-

ли автобус, который, как назло, никогда не приходил по расписанию и останавливался примерно в полукилометре от дома. Короче, в родной квартире я оказывалась в девять. И начиналось: стирка, готовка, уборка...

С продуктами в те времена было трудно, ни о каких готовых салатах или полуфабрикатах речи не шло. В Москве, правда были кулинарии, открытые при некоторых ресторанах, одна, как сейчас помню, располагалась на Старом Арбате, и там продавались очень вкусные куриные шницели и восхитительная «слоенка»: сыр, ветчина, зелень, облитые желе. И котлетки, и, как говорил Аркаша, «дрожалка» были очень вкусными. Но цена! Я не могла себе позволить эти деликатесы, ну разве что на праздник. А в магазинах, особенно вечером, прилавки зияли пустотой. Ситуация с едой не была столь трагичной, как в 90-м году, когда исчезло абсолютно все, но за докторской колбасой, вологодским маслом, индийским растворимым кофе и апельсинами приходилось охотиться. И это «сафари» отнимало все свободное время.

Довольно скоро я поняла, что надо выработать некий порядок, иначе сойдешь с ума над тазиком со стиркой. Нет ведь никакой необходимости каждый день превращать грязные носки в чистые. И я составила расписание. В понедельник — работаю стиральной машиной, во вторник глажу кучу белья, в среду покупаю продукты на неделю. В четверг занимаюсь всякой ерундой: штопаю носки, отдаю вещи в химчистку, в пятницу убираю квартиру, а субботу и воскресенье мы с Кешей отдыхаем, ходим в гости, зоопарк, кино, театр.

Распорядок недели показался мне замечательным, но был в нем один изъян — готовка. Нельзя же в среду сварить суп на всю неделю? А сколько времени потребуется на приготовление борща, если делать его так, как советовала единственная кулинарная книга тех лет? Вначале предстояло в течение как минимум двух часов варить кусок мяса, затем пассеровать по отдельности лук и морковь, шинковать свеклу, капусту, готовить томатную заправку... Начнешь вечером — только к утру справишься! Готовка превратилась для меня в гигантскую

проблему. Ребенка хотелось побаловать, да и сама я с удовольствием ела домашнее печенье. Вот только спать мне хотелось постоянно, а еще стало возникать странное ощущение: я не живу. Хожу на работу, веду домашнее хозяйство, делаю с сыном уроки, вникаю в проблемы мужа, но когда я живу для себя? Не знаю, как бы развернулись события дальше, но один раз моя коллега Нелли принесла на работу удивительно вкусный бисквитный рулет с вареньем.

— Замечательная вещь, — уплетала я угощение, — небось полночи пекла?

Нелли засмеялась.

— Рулет готовится пять минут, а в духовке он стоит четверть часа.

Я разинула рот:

— Так не бывает!

Нелли пожалала плечами:

— Одно яйцо, один стакан муки, одна банка сгущенки, сода на кончике ножа. Все смешивается, выливается на противень, смазанный любым жиром. Печется до светло-коричневой корочки.

— И желтки не надо растирать с сахаром? — поразилась я.

— Нет, — пожала плечами Нелли.

— А белки не взбиваются в крепкую пену?

— Зачем? И так все получается, без мороки, — спокойно пояснила Нелли, — съешь еще кусочек.

— Много ты знаешь таких рецептов? — накинулась я на нее.

Нелли принялась загибать пальцы:

— Фальшивое слоеное тесто, суп без мяса, картошка в банке.

— Поделишься своими секретами?

— Записывай, — кивнула Нелли.

Я купила за сорок восемь копеек самую обычную, «общую» тетрадь в сером картонном переплете и аккуратно записала в ней все советы Нелли. Впервые в жизни мне в голову пришла крайне простая мысль: готовить нужно быстро, быстро не значит плохо, «быстро» не синоним «невкусно».

Вот так я начала собирать рецепты блюд, на приготовление которых уходит минимум времени. Оказалось, что все мои подружки умеют

делать нечто мгновенное и очень вкусное. В процессе поиска «быстроблюдов» я очень полюбила готовить. Если жарите мясо на сковороде, то вам трудно отойти от плиты и заняться другим делом, котлеты надо переворачивать, следить, чтобы они не подгорели. Да и сам процесс приготовления фарша займет много времени. Но ведь можно поступить иначе! Возьмем кусок мякоти, посыплем солью, перцем, мелко нарезанным чесноком, завернем его в несколько слоев фольги и сунем в духовку. Все. Вы провели у кухонного стола пять минут. Вот в духовке мясо будет томиться полтора часа, но у хозяйки нет никакой необходимости участвовать в этом процессе, смело отправляйтесь гладить или лежите у телевизора!

Суп хорош и без мяса, на овощном бульоне он получается очень вкусным, для многих пирогов не требуется дрожжевое тесто, а слоеное бывает «фальшивым» и делается в мгновение ока. Если свеклу не резать кружочками, а натереть, борщ приобретет изумительный цвет и сварится на порядок быстрее, в чугунной кастрюле получается изумительно все: вскипятите

воду, засыпьте крупу, дайте содержимому вскипеть и выключайте огонь, каша сама дойдет до нужной консистенции... Я теперь знаю большое количество уловок, позволяющих готовить со скоростью звука, и с огромной радостью поделюсь с вами своими секретами. Моя тетрадочка превратилась в толстый фолиант. Умение готовить быстро не исключает возможности делать что-то трудоемкое. Если у меня есть свободное время, я с удовольствием пеку для семьи вафли, два часа не отхожу от кастрюли с жирным тестом или делаю фаршированного кролика. Но если даже не остается ни минуты, я достаю свою тетрадку, на обложке которой много лет назад написала «Вкусно и быстро!».

СУПЫ

Говорят, что настоящая семья начинается с супа. Не знаю, справедливо ли данное высказывание, но у нас дома существует четкое разделение: мужская часть семьи обожает щи и борщ, женская даже близко к ним не подходит. Независимо от того, любите вы сами всякие солянки и бульоны или терпеть их не можете, при наличии семьи вам придется научиться варить суп, скорей всего супруг запросит первое, да и детям оно полезно. Но сначала несколько простых советов для тех, кто не умеет варить первое.

Суп можно варить на мясном, рыбном, грибном бульоне. А можно сделать его вегетарианским, молочным или фруктовым.

Мясной бульон будет крепким и прозрачным, если после того, как он закипит, вы снимете пену и сделаете маленький огонь. В противном случае бульон приобретет неприятный вкус. Имейте в виду, что мясной бульон солят где-то спустя час после закипания, гороховый и фасолевый суп, когда разварятся бобовые, рыбный суп — в самом начале, грибной, наоборот, — в конце. Если вы по случайности пересолили бульон, не расстраивайтесь, только ни в коем случае не добавляйте воду, испортите еду. Лучше опустить туда две-три сырые картофелины и прокипятить их. Бывает так, что не снятая вовремя пена опускается на дно. Вот тогда возьмите пару ложек холодной воды или бросьте в кастрюлю несколько кубиков льда. Пена тут же поднимется на поверхность, и вы ее очень ловко снимете. Помните о том, что если картофель положить в суп после соленых огурцов и щавеля, то корнеплоды останутся твердыми. Я не знаю, отчего такое происходит, но оно случается всегда. Из готового супа надо обязательно вынуть лавровый лист. Все кулинарные книги рекомендуют капусту класть в самом начале, аргументируя это тем, что листья долго варятся. Но по моему опыту это луч-

ше делать, наоборот, в самом конце, потому что, если следовать правилам, в вашем супе будет плавать нечто, напоминающее старую тряпку. И еще одно, пожалуйста, не пользуйтесь древними кастрюлями из алюминия, даже если они передаются в вашей семье из поколения в поколение. Сейчас стало известно, что они опасны для здоровья, в особенности нехорошо, если вы оставляете в них еду на хранение. Также не следует брать посуду, если у нее на внутренней поверхности отбита эмаль. Ничего, кроме вреда, супчик из такой «тары» не принесет. И последнее, приводимые ниже рецепты рассчитаны на три, четыре обычные тарелки.

БУЛЬОН

Мясо любое, лучше говядина, 500 г, холодной воды 2,5 литра.

Положите мясо в глубокую кастрюлю, залейте водой и поставьте на плиту. Когда появится пена, снимите и доваривайте на маленьком огне. Меня ставит в тупик фраза, приводимая во многих книгах: «доведите до готовно-

сти». А как ее определить, готовность эту? В случае мяса очень просто. Если вилка свободно входит в мякоть, то говядина готова. Не забудьте посолить.

Итак, это основа, из которой может получиться много вкусного.

Еще совет, как выбирать мясо. Имейте в виду, если мякоть темно-красного цвета, она старая, но из нее может получиться наваристый суп. Светлое мясо молодое, бульон из него выйдет диетический, слабый. Лучшие куски для супа с косточкой и небольшим количеством жира. Вот жир должен быть светлым, если он интенсивно желтый, ваш суп может приобрести неприятный вкус и запах. Бульон можно сварить из любого, самого недорогого куска, рульки, голяшки, поверьте, он будет так же вкусен, как и из грудинки.

ЩИ ИЗ КИСЛОЙ КАПУСТЫ

Идеальный вариант для тех, кто готовит первое на три-четыре дня. Щи из кислой капусты делаются только вкуснее на следующие сутки после приготовления. Сразу хочу предос-

теречь тех читательниц, которые сейчас брезгливо наморщили нос: фу, знаем, знаем, именно этим «деликатесом» порой пахнет в подъездах. Дорогие мои, испортить можно любое блюдо, если делать его из плохих продуктов.

Одна из моих соседок пребывает в счастливой уверенности, что подобные щи следует варить из испорченной капусты. Ну не пропадать же добру! Очень неправильная позиция. Капуста для кислых щей должна быть хорошего качества, без неприятного запаха.

Вам понадобится: мясной бульон, 300 г квашеной капусты, 1 луковичка, 1 морковь, 2—3 картофелины, томат-паста, лавровый лист и перец горошком.

Если пойдете за капустой на рынок, не покупайте сладкую, такую, которую приготовили с яблоками или клюквой. Возьмите покислей, самую обычную, без «наворотов». Только не говорите торговке: «Мне для щей».

Вам мигом подкинут нечто жуткое, перекиссшее и вонючее. И еще одно: пробуя капусту, всегда потом просите, чтобы вам взвесили пря-

мо из того ведра, откуда «снимали пробу». Не поддавайтесь на уверения продавщицы:

— В бочке она такая же!

Нет, требуйте с витрины. Если отказывают, идите к другой торговке. Вкус кислых щей целиком и полностью зависит от капусты, а на рынке действует закон «не обманешь — не продашь». Именно поэтому советую, если приобретаете капусту возле метро, уже расфасованную, пробуйте из мешочка, который намереваетесь взять, а не из заботливо поставленного блюдечка.

В готовый мясной бульон кладем порезанную капусту и добавляем овощи с томат-пастой. После закипания варим примерно минут пятнадцать на небольшом огне, в конце добавляем приправы. Если капуста выбрана правильно, получите восхитительные щи. Кстати, эти щи можно сварить и на бульоне из свинины. Такой суп получится жирным, но кислая капуста придаст ему особый вкус.

Щи можно сварить и из свежей капусты. Набор продуктов тот же, что и в предыдущем рецепте, только вместо квашеного вилка возьмите обычный, лучше белого, а не зеленого цвета,

и положите нарезанные листья в конце готовки, тогда сохранится вкус капусты.

Если опустить в мясной бульон соленые огурцы, получится рассольник. Огурчики надо брать обязательно соленые, не маринованные, не мятые, не уродливые, не мягкие. Если уж решили приготовить вкусное блюдо, то купите хорошие продукты, не экономьте два рубля на огурцах, а то получите непонятно что, а не рассольник. Вообще, на мой взгляд, экономия должна быть разумной, естественно, большинство из нас пытается потратить меньше денег и получить больше продуктов, я сама брожу в магазинах между прилавками, выискивая ценники со словами «сегодня скидка».

Проведя довольно долгое время во Франции, могу сказать вам, что экономные парижанки абсолютно не стесняются носиться по распродажам, а потом хвастаться перед подружкой дешевой покупкой. Да и маленьких детей они охотно одевают в «Тати». Это у нас сей магазин считается почти что бутиком, а во Франции он более чем дешевая точка, нечто вроде нашей «Копейки». Впрочем, справедливости ради следует сказать, что порой в «Тати» попа-

даются и не такие уж плохие вещи. Но большинство француженок не станет покупать там себе шмотки, а вот сыну или дочке приобретут с огромным удовольствием.

— Смотри, какие брючки, — ликует моя соседка по лестничной клетке Сюзетта, — за шесть франков достались. Дороговато, конечно, ну да ладно. Ах, дети так быстро растут!

Для вашего сведения: шесть франков — это примерно один доллар, а Сюзетта вполне обеспечена, но тратить лишние деньги она вовсе не собирается.

Кстати, когда к Машке приходят ее подружки-француженки, они мигом, хихикая, стягивают в прихожей колготки, объясняя мне:

— О-ля-ля, мадам, чулки такие дорогие, а рвутся мигом.

При этом учтите, что у одной из них отец адвокат, у другой мать — хозяйка косметической клиники, а третья вообще ездит на машине с шофером. Кстати, под брюки мои подружки-парижанки не постесняются нацепить «поехавшие» колготки, если, конечно, не идут на свидание.

Французы очень экономны, расчетливы, я бы даже сказала, скуповаты. В большинстве се-

мей имеется заветная тетрабочка, куда записываются расходы. Хозяйки скрупулезно подсчитывают все, пытаюсь выгадать, но есть статья, на которой экономить не станут, — это продукты. Только не надо думать, что они едят ежедневно безумно дорогое фуа-гра (паштет из гусиной печени) или грибы-трюфели. Нет, конечно, обычное меню простое, но вот качество продуктов отменное. Ни одна француженка не приобретет для своей семьи просроченный йогурт или помятые фрукты. Ведь можно заболеть, а это ужасно: врачи, больница... Потеряешь больше денег, чем сэкономил на несвежем твороге.

Именно поэтому я перестала ходить на оптовые рынки и покупать продукты на лотке у метро. Во-первых, там, как правило, врут весы граммов на двадцать, во-вторых, частенько подсовывают несвежий товар, в-третьих, продавцы не соблюдают правила хранения продуктов, открытые коробки с печеньем стоят на асфальте, и в них попадают пыль и грязь, в-четвертых, продавцы берут продукты прямо рукой, без перчаток. А у меня совсем нет уверенности в том, что девушки здоровы. Ладно, согласна, СПИД воздушно-капельным пу-

тем не передается, но есть полно других инфекций, гепатит, к примеру. Приняв все это во внимание, я стала ходить только в супермаркет и с удивлением обнаружила, что трачу меньше денег.

Дорогие мои, уверенность в том, что оптушка дешевле магазина, — это миф. Согласна, когда в нашей стране только начиналось продуктовое изобилие, был период, когда рынки выгодно отличались по ценам от магазинов, но сейчас этого нет. Супермаркеты предоставляют дисконтные карты, скидки, бонусы постоянным покупателям и хоть как-то стараются следить за качеством продаваемых продуктов. Вполне вероятно, что около вашего дома есть магазин, куда вы не заглядываете, заранее боясь цен. Зайдите, проявите любопытство.

Но за огурцами для рассольника придется бежать на рынок. Впрочем, если вы насолили их на зиму сами, возьмите из запасов. Классический рассольник варят не на говяжьем бульоне, его готовят с почками. К сожалению, не все любят этот продукт, но для тех, кому он нравится, сообщаю рецепт.

РАССОЛЬНИК

*500 г свежих говяжьих почек (свиные не берите),
2 соленых огурца, 1 луковица, 1 штука лука-порея,
3—4 картофелины, 1 морковка.*

С почек снять пленку, разрезать на две-три части, тщательно вымыть, замочить, оставить на час, потом воду слить, налить новую, вскипятить, слить, снова наполнить кастрюлю и варить примерно час, потом добавить овощи, соленые огурцы и держать на плите еще около десяти-пятнадцати минут. Для того чтобы ваш суп стал более острым, в самом конце варки добавьте рассол. Вопрос с солью и томат-пастой решайте по вкусу.

СУП-ЛАПША

*Состав: куриный бульон, 1 морковка, репчатый
лук — 2 головки, лапша.*

Кстати, если хотите, чтобы ваш супчик приобрел приятный золотистый цвет, не снимайте шелуху с лука до конца, оставьте последний слой и смело кладите головки в кастрюлю «одетыми». А когда суп закипит, бросьте в него гор-

сточку лапши. Количество макаронных изделий зависит от того, какой густоты похлебку вы желаете получить.

Из курицы можно сварить щи и рассольник. Рецепты этих блюд приведены выше, только вместо мясного бульона следует взять куриный.

Особняком в нашем меню стоят вегетарианские супы. Я стала их варить тогда, когда доктор строго-настрого запретил мужу есть что-либо, приготовленное на мясном отваре. Сами знаете, как мужчины любят себя ограничивать. Одно слово «диета» приводит их в ужас. Мужская часть моей семьи готова умереть, только испытывая чувство сытости. Никакие аргументы типа: «ты себя убиваешь, поедая рассольник» — не действуют. Как правило, следует лишь один ответ:

— Ну мне же хочется!

Поэтому я великолепно понимаю, с какими трудностями сталкиваются хозяйки, вынужденные готовить диетические блюда. Однако

при определенной сноровке и хитрости вегетарианский суп окажется вкусней мясного. Итак, первый рецепт.

СУП ОВОЩНОЙ

Его секрет в большом количестве составляющих.

Вам понадобится: 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 картошки, 100 г свежей капусты и примерно столько цветной, половинка сладкого болгарского перца, лук-порей, 2 ложки консервированного зеленого горошка, 1 помидор, корень петрушки.

Сначала доведите до кипения 2 литра воды. Потом быстренько кладите в кипяток порезанные овощи, кроме зеленого горошка, его следует добавить тогда, когда все уже почти сварилось, и надо обязательно подлить жидкости из банки, в которой он лежал. А теперь переходим к маленьким хитростям. Когда овощи начинают вскипать, бросьте в кастрюльку 1 кусочек сахара и 50 г сливочного масла. Только не заменяйте его маргарином. Когда суп сварится, а он готовится очень быстро, подайте его со сметаной.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	5
СУПЫ	12
БУЛЬОН	14
ЩИ ИЗ КИСЛОЙ КАПУСТЫ	15
РАССОЛЬНИК	22
СУП-ЛАПША	22
СУП ОВОЩНОЙ	24
СУП ИЗ ФАСОЛИ	25
СУП-РАГУ	26
ЗИМНИЙ СУП-РАГУ	27
СОЛЯНКА РЫБНАЯ	28
ГРИБНОЙ СУП	29
СУП ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ	32
ОКРОШКА	35
СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	38
СУП ИЗ МОЛОКА И КАПУСТЫ	39
СУП ИЗ МОЛОКА С ПОМИДОРАМИ	40
СУП ХОЛОДНЫЙ ИЗ СМОРОДИНЫ С МАНКОЙ	40
СУП-ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК	41
БУАЙБЕС	42

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ДИЧИ	44
РУЛЕТ	46
ТЕФТЕЛИ	47
БЕФСТРОГАНОВ	48
СВИНИНА ЗАПЕЧЕННАЯ	49
ФАРШИРОВАННОЕ СВИНОЕ ФИЛЕ	53
БАРАНЬЯ НОЖКА В ФОЛЬГЕ	54
РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ	54
ШАШЛЫК	55
ПОЧКИ ПО-РУССКИ	57
ЗАЛИВНОЕ ИЗ ЯЗЫКА	58
ПЕЧЕНЬ В СОУСЕ	58
ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУРИЦЫ	59
КОТЛЕТЫ ПОЖАРСКИЕ	61
КУРИЦА НА БАНКЕ	62
РУЛЕТ ИЗ ГРУДКИ	63
КУРИЦА С ОВОЩАМИ	64
КУРИЦА С АНАНАСАМИ	64
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ	65
УТКА ИЛИ ГУСЬ ПО-ПАРИЖСКИ	66
КРОЛИК, ФАРШИРОВАННЫЙ РИСОМ	67
ОВОЩИ ФАРШИРОВАННЫЕ	69
БАКЛАЖАНЫ ЧЕСНОЧНЫЕ	70
ЛУК ФАРШИРОВАННЫЙ	71
ПОМИДОРЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ СЫРА	72
БЛЮДА ИЗ РЫБЫ	74
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ	75
СЕМГА ПО-КИПРСКИ	76

РЫБА В ГОРШОЧКЕ	77
ПАЭЛЯ	78
СЕЛЕДОЧНОЕ МАСЛО	80
СОУСЫ	81
СОУС КРАСНЫЙ	82
СОУС ЛУКОВЫЙ ОСТРЫЙ	83
СОУС С ХРЕНОМ	83
СОУС СМЕТАННЫЙ	84
АЙОЛИ	85
ГОЛШТИНСКИЙ СОУС	85
БЕШАМЕЛЬ-МОРНЭ	86
ГРИБНОЙ СОУС	86
СОУС ИЗ СУХАРЕЙ	87
САЛАТЫ	88
САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК	91
САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И ПОМИДОРА	92
САЛАТ ЦЕЗАРЬ	92
САЛАТ С ЦЫПЛЕНКОМ	93
САЛАТ С МАКАРОНАМИ	93
АРАБСКИЙ САЛАТ	94
САЛАТ ИЗ МАКАРОН ПО-ДАТСКИ	94
САЛАТ ИЗ РЫБЫ	95
САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ	96
САЛАТ ИЗ СЫРА	96
САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И ДИЧИ	97
САЛАТ ИЗ РИСА	97
САЛАТ ИЗ ГРУШИ С ТВОРОЖНОЙ МАССОЙ	98
ФРУКТОВЫЙ САЛАТ	99

КАШИ	103
ГРЕЧНЕВАЯ КАША ИЗ ПОДЖАРЕННОЙ КРУПЫ	104
ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛИВЕРОМ	105
ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ	105
КАША ИЗ ДРОБЛЕНОЙ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	105
КАША ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	106
ПЕРЛОВАЯ КАША С МАСЛОМ	107
РИСОВАЯ КАША С МАСЛОМ	107
РИСОВАЯ КАША	108
МАННАЯ КАША	108
КАША ИЗ ДРОБЛЕНОЙ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	109
ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ОВСЯНАЯ КАША	109
ЗАПЕКАНКИ, СУФЛЕ И БИТОЧКИ	113
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С МЯСОМ	114
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	115
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАНКИ С ФРУКТАМИ	116
ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ И ВЕТЧИНОЙ	116
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЛУКОМ И СЫРОМ	118
ЗАПЕКАНКА ПЕРЕД ЗАРПЛАТОЙ	119
СУФЛЕ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ	122
ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ, РИСОВАЯ, ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ОВСЯНАЯ	125

ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ	125
БИТОЧКИ РИСОВЫЕ	126
БИТОЧКИ ПШЕННЫЕ	126
БИТОЧКИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	127
БЛЮДА ИЗ ЯИЦ	129
ОМЛЕТ	130
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	131
ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ	131
ОМЛЕТ ПО-БОЛГАРСКИ	131
ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ СО СМЕТАНОЙ	132
ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЬЯ С САЛОМ И ЛУКОМ	132
ЯЙЦА «В ШАПКЕ»	133
«ГНЕЗДЫШКИ» С ЯИЧНИЦЕЙ-ГЛАЗУНЬЕЙ	133
ВЗБИТАЯ ЯИЧНИЦА	134
БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА	136
ТВОРОЖНИКИ ВАНИЛЬНЫЕ	139
СЫРНИКИ ОБЫКНОВЕННЫЕ	140
СЫРНИКИ СЛАДКИЕ С ИЗЮМОМ	140
СЫРНИКИ	141
ТВОРОЖНАЯ ШАРЛОТКА	142
ТВОРОЖНЫЕ ПИРОЖНЫЕ	143
ТВОРОЖНАЯ МАССА С ОРЕХАМИ ИЛИ СЛАДКИМ МИНДАЛЕМ	143
ТВОРОЖНАЯ МАССА ШОКОЛАДНАЯ	144

ПАСХА СЛАДКАЯ	146
ПАСХА С ШОКОЛАДОМ	147
ПАСХА ЗАВАРНАЯ	147
ТЕСТО И ИЗДЕЛИЯ ИЗ НЕГО	149
<i>ПИРОГИ, ТОРТЫ, ПИРОЖНЫЕ, КЕКСЫ</i>	<i>150</i>
ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	150
ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ	150
ШАРЛОТКА	152
УШАСТИКИ	153
ТРУБОЧКИ МАРМЕЛАДНЫЕ	154
ПИРОГ СЛОЕНЫЙ	155
ТЕСТО НА СОДЕ И СМЕТАНЕ	156
ТРУБОЧКИ С ОРЕХАМИ	157
СОЧНИКИ	157
КРЕНДЕЛИ С КОРИЦЕЙ	158
ШАЛАШ	158
КРЕМ ИЗ СГУЩЕНКИ И СЛИВОЧНОГО МАСЛА	160
ЧАЙНЫЙ КРЕМ	161
КАКАО-КРЕМ	162
АПЕЛЬСИННЫЙ КРЕМ	162
ЯБЛОЧНЫЙ КРЕМ	163
РУЛЕТ ИЗ СГУЩЕННОГО МОЛОКА	164
ТОРТ ИЗ ЗЕФИРА	166
ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СЫРА	166
КАРАВАЙ	167
КЕКС ИЗ ПОЛУФАБРИКАТА	168

КЕКС ЛИМОННЫЙ	168
КЕКС ПРОСТОЙ	168
КЕКС «СНЕЖИНКА»	169
ТВОРОЖНЫЕ ПОНЧИКИ	169
ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ	170
ТОРТ «НАПОЛЕОН»	171
ПЕЧЕНЬЕ С ОРЕХАМИ	171
ТОРТ «КИЕВСКИЙ»	172
ТОРТ «МИШКА»	173
ПЕЧЕНЬЕ НА КЕФИРЕ	173
ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ НА СМЕТАНЕ	174
ПРЯНИЧКИ	174
КОРЖИКИ	175
МАКОВКИ НА ПАТОКЕ	175
КАК ЗАМЕСИТЬ ТЕСТО	176
<i>НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГОВ</i>	178
НАЧИНКА ИЗ ВЯЗИГИ С РИСОМ	178
НАЧИНКА ИЗ ПЕЧЕНКИ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ	179
НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ	179
НАЧИНКА ИЗ ГРИБОВ	180
НАЧИНКА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	181
НАЧИНКА ИЗ МОРКОВИ	182
НАЧИНКА ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯЙЦАМИ	182
<i>БЛИНЫ, ОЛАДЬИ, БЛИНЧИКИ</i>	184
БЛИНЫ ИЗ КАШИ (ПШЕННОЙ ИЛИ ЯЧНЕВОЙ)	184

БЛИНЫ С КАБАЧКАМИ ИЛИ ТЫКВОЙ	184
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ	185
БЛИНЧИКИ	186
БЛИНЧИКИ	187
БЛИНЧИКИ С ЯБЛОКАМИ	188
БЛИНЧИКИ С НЕЖНЫМ ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ	189
ПРАЖСКИЕ БЛИНЧИКИ	189
БЛИНЧИКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	190
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	191
КУЛИЧ МАЙСКИЙ	191
<i>ПИЦЦА</i>	192
ТЕСТО ДЛЯ ПИЦЦЫ ПЕСОЧНОЕ	192
ТЕСТО ДЛЯ ПИЦЦЫ ПРЕСНОЕ	193
НАЧИНКА С СЕЛЬДЬЮ	193
НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ И ПОМИДОРОВ	194
<i>ПЕЛЬМЕНИ</i>	194
ТЕСТО ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ	194
ФАРШ	195
ТЕСТО ДЛЯ ВАРЕНИКОВ	197
НАПИТКИ	199
ЯИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ «МОККО» ГОРЯЧИЙ	200
ЛИМОННЫЙ БОУЛ	200
<i>КРАСТЫ</i>	201
ЛИКЕР-КРАСТ	201

КОКТЕЙЛЬ «МАНХЭТТЕН»	202
КОКТЕЙЛЬ «ВОСТОЧНАЯ ИНДИЯ»	202
КОКТЕЙЛЬ ВАНИЛЬНЫЙ	203
КРЮШОН С КЛУБНИКОЙ (МАЙСКОЕ ВИНО)	203
КРЮШОН ИЗ АНАНАСА	204
КОКТЕЙЛЬ ШОКОЛАДНЫЙ	205
КОКТЕЙЛЬ «ШИП»	206
ШИПУЧИЙ ЛИМОННЫЙ ЧАЙ	206
ХОЛОДНЫЙ ПУНШ	207
ПУНШ ИЗ ШАМΠΑНСКОГО	207
ПУНШ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	207
НАПИТОК СЛИВОЧНЫЙ С ЛИКЕРОМ	208
НАПИТОК СЛИВОЧНЫЙ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ	208
НАПИТОК СЛИВОЧНЫЙ АПЕЛЬСИННО-ЛИМОННЫЙ С МОРОЖЕНЫМ	209
ЧЕРЕШНЕВЫЙ КОКТЕЙЛЬ	210
ЯБЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С АНАНАСОМ	210
ФРУКТОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ	211
ЛИМОННЫЙ КОКТЕЙЛЬ	211
АПЕЛЬСИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ	211
ШОКОЛАДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	212
КОКТЕЙЛЬ «ФЛОРИДА»	212
МОККО-КОКТЕЙЛЬ	212
ВАНИЛЬНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С МЕДОМ	212
ЧАЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	213

ОВОЩНОЙ КОКТЕЙЛЬ	213
СЕЛЬДЕРЕЙНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	213
КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ СО СЛИВОЧНЫМ КРЕМОМ	213
ЯИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С МОРКОВНЫМ СОКОМ	214
ГОРЯЧИЙ МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ЯЙЦАМИ	214
КЛУБНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ЯЙЦАМИ	214
КЛУБНИЧНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЙОГУРТА	215
АПЕЛЬСИНОВОЕ МОЛОКО ИЗ ЙОГУРТА	216
<i>КВАСЫ И МОРСЫ</i>	216
КВАС ДОМАШНИЙ	216
КВАС ИЗ СМОРОДИНЫ	217
КВАС РЯБИНОВЫЙ	218
КВАС ЯБЛОЧНЫЙ	218
КВАС СВЕКОЛЬНЫЙ	218
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	219
МОРС ВИШНЕВЫЙ	220
МОРС ЯБЛОЧНЫЙ	220
СБИТЕНЬ РУССКИЙ	221
СБИТЕНЬ МОСКОВСКИЙ	221
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД	221
<i>КОФЕ И ЧАЙ</i>	222
КОФЕ БЕЗ ВАРКИ	223
КОФЕ С МОЛОКОМ	224
КОФЕ СО ВЗБИТЫМИ СЛИВКАМИ	224

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ БЛЮДА	226
ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ	227
РЫБА В ТЕСТЕ ИЗ ПИВА	228
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СЫРА	229
ЗАКУСКА ИЗ МЯСА И СЕЛЕДКИ	229
СЫР С ЯБЛОКАМИ	230
РЫБА С ШОКОЛАДОМ	231
ЖЕЛЕ ИЗ ОГУРЦОВ И АНАНАСА	232
ЖАРЕННЫЙ АНАНАС	232
ЖАРЕННЫЕ АБРИКОСЫ	233
ЖАРЕННЫЕ ЯБЛОКИ С ВАНИЛЬНЫМ КРЕМОМ	234
ВАНИЛЬНЫЙ КРЕМ	234
РЕЦЕПТЫ ЗА 5 МИНУТ	236
КОРЗИНОЧКИ ИЗ ЯИЦ	238
КОЛЕЧКИ С КАПУСТОЙ	239
«ПЬЯНЫЙ СЫР»	240
«ПОМИДОРЫ НА РЫБАЛКЕ»	240
«ТОЛСТЫЕ ЛИМОНЫ»	241
«ТРОПИЧЕСКИЕ СЕКРЕТЫ»	242
«ВЕСЕЛАЯ ЦЫПА»	243
«НЕСЛЫХАННАЯ ЩЕДРОСТЬ»	244
«КРЕВЕТКА В ЛЕСУ»	245
ЭКЗОТИЧЕСКИЕ КОЛЕЧКИ	246
«РАЗНОЦВЕТНЫЕ КАМУШКИ»	247
«ФЛОТИЛИЯ ИЗ СЫРА»	258
ОКЕАН БЕЗ ФЛОТИЛИИ	259

«ВЕСЕННЯЯ РАДОСТЬ»	260
БЫСТРЫЕ КЛЕЦКИ	260
КРАБОВЫЕ КОТЛЕТКИ	264
ОЛАДУШКИ «ЦЫП-ЦЫП»	266
«КУРИЦА В ПАЛЬТО»	266
«ОКУНЬ С ШАМПАНСКИМ»	267
«ШОКОЛАДНАЯ АКУЛА»	268
«НАПОЛЕОН»	269
«БЛЕСТЯЩАЯ РЫБКА»	270
ЗАПЕКАНКА	
«МАКАРОНЫ НА РЫБАЛКЕ»	272
«ЯЗЫК ПРОГЛОТИШЬ»	272
«БОРОВИК В ВАФЛЯХ»	274
ФАЛЬШИВЫЕ ХАЧАПУРИ	275
КЕКС «ОРАНЖЕВАЯ МЕЧТА»	276
«РАДОСТЬ ЗАЙКИ»	277
«ФАСОЛИНКА»	278
«АЙСБЕРГ»	279
«ЭСКИМО»	280
«СОЛНЫШКО В САРАФАНЕ»	280
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ	285
СООТНОШЕНИЕ МЕРЫ И ВЕСА ПРОДУКТОВ ..	285
СОБАЧЬИ РЕЦЕПТЫ	297
КАША ДЛЯ СОБАК	298
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	302