

64
к 12
В. М. КАГАНОВ
О. П. МОЛЧАНОВА

ДОМАШНИЕ БЛЮДА с ДРОЖЖАМИ



ГОСТОРГИЗДАТ  МОСКВА - 1944
<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>



В. М. КАГАНОВ, О. П. МОЛЧАНОВА

ДОМАШНИЕ
БЛЮДА
С ДРОЖЖАМИ

2474



ГОСТОРГИЗДАТ

Москва

1944

<http://laretz-kulinarniy.narod.ru/>



Вопрос о применении дрожжей в питании человека интересует ученых уже в течение многих лет.

Пищевые дрожжи, или, как их принято называть, белковые дрожжи, употребляемые обычно при выпечке хлеба, являются продуктом, содержащим ценный белок, а также витамины и другие питательные вещества. В сухих пекарских дрожжах — 45–52% белка, в прессованных — около 15%.

Дрожжи повышают работоспособность человека, благотворно влияют на состояние нервной системы, укрепляют организм и способствуют сопротивляемости его различным болезням.

В питании детей также необходимо использовать дрожжи, так как они благотворно влияют на растущий организм. Дети охотно едят пищу с дрожжами, хорошо ее усваивают, причем не наблюдается никаких расстройств со стороны пищеварительных органов.

При умелом использовании дрожжей из них можно приготовить большое количество разнообразных и питательных блюд. Добавление дрожжей к различным крупяным и овощным блюдам не только повышает питательность этих блюд, но спо-



способствует и лучшему усвоению растительного белка в пищеварительном канале человека.

Известно, что белки круп усваиваются на 65–75%, в то время как белки дрожжей усваиваются на 85%. Если к продуктам, содержащим растительные белки, добавить дрожжей, то общая усвояемость белка повышается, а также улучшается качество блюда.

Дрожжи могут применяться не только в питании здорового человека, но и больного. Особенно хорошее действие дрожжи оказывают на ослабленный, истощенный организм. Так, например, если обычным питанием не удастся добиться прибавки веса больного, то при введении в пищу дрожжей вес больного начинает увеличиваться.

Количество дрожжей, применяемых в питании здорового человека, может быть различно, но за среднюю норму следует принять 100 г прессованных дрожжей в сутки.

Детям, в зависимости от возраста, дают разное количество дрожжей: детям от года до трех лет — 15–25 г в сутки, от трех до восьми лет дозу можно увеличить до 50 г, и, наконец, дети более старшего возраста могут получать такое же количество дрожжей, как и взрослые, — 100 г.



Как готовить блюда с дрожжами

Перед изготовлением блюд с дрожжами последние нужно подготовить, т. е. выпарить, а для некоторых блюд и поджарить. Полученные белковые дрожжи не рекомендуется оставлять до следующего дня, а их надо подготовить немедленно.

Выпаривание дрожжей. Чтобы выпарить дрожжи, их кладут в кастрюлю (желательно с толстым дном, во избежание пригорания), добавляют соли (столовую ложку соли на килограмм дрожжей), наливают холодной воды и все это хорошо размешивают. Когда дрожжи начинают превращаться в жидкую массу, их ставят на огонь и кипятят. При этом необходимо все время помешивать, иначе дрожжи могут выкипеть через край кастрюли или пригореть и получить горький привкус.

Выпаривание дрожжей, в зависимости от назначения блюда, следует доводить для супов и соусов холодных или горячих до $\frac{3}{5}$ от исходного их количества; для паштетов, заправки фарша, запеканок и голубцов — до $\frac{2}{5}$. Чем медленнее выпариваются дрожжи, тем больше они теряют свойственный им неприятный, специфический запах.



Выпаренные дрожжи можно хранить несколько дней при комнатной температуре.

Прожаривание дрожжей. Прожаривать дрожжи нужно с жирами (чайную ложку жира на 100 г выпаренных дрожжей) до приобретения дрожжами коричневого цвета, напоминающего обжаренное рубленое вареное мясо. Если при прожаривании дрожжей получились небольшие комочки, их необходимо размельчить в кофейной мельнице или порубить ножом. Чем мельче порошок, тем лучше его применять.

Прожаренные дрожжи употребляют при изготовлении котлет из картофеля, крупяных и овощных запеканок. При прожаривании дрожжи теряют свойственный им неприятный запах и по вкусу напоминают жареные печенку или грибы.

Хранить прожаренные дрожжи можно в течение 30 дней при комнатной температуре.



Рецепты блюд с дрожжами

С дрожжами можно приготовить вкусные блюда, в состав которых входят, кроме дрожжей, овощи или крупы, а именно:

1) винегреты, салаты, различные бутерброды и паштеты;

2) супы: щи из свежей или квашеной капусты, борщ, суп гороховый, суп картофельный, суп перловый, рассольник, суп крестьянский, щи зеленые;

3) котлеты и битки: картофельные, крупяные и овощные; запеканки, голубцы, солянку, овощи в соусе, грибы, шницель из капусты, репу запеченную;

4) оладьи, омлет;

5) соусы.

Ниже приведены рецепты блюд с дрожжами.

Майонез для салатов. Дрожжи выпаривают до густоты сметаны. Затем их остуживают и размешивают, постепенно добавляя растительное масло, уксус, соль, а также пряности.

На порцию нужно взять: дрожжей — 50 г; масла — чайную ложку (5 г); уксуса — столовую ложку (15 г); соли и пряностей — по вкусу¹.

¹ В конце брошюры приведена сравнительная таблица веса и мер некоторых продуктов.



Заправка для винегрета. В готовый майонез добавляют горчицы, разведенной некрепким уксусом, и соли.

Салат из овощей. Вареные и очищенные картофель, репу, морковь, свежие огурцы, яблоки, помидоры нарезают ломтиками и смешивают с зеленым, крупно резанным салатом. Затем всю эту массу заправляют соусом майонез. Украшают блюдо веточками зеленой петрушки, листиками салата, яблоками, помидорами.

Сырые овощи (картофель, репу, морковь) можно нарезать фигурными дольками и варить каждый продукт отдельно. Сваренные овощи укладывают кучками (букетами), а в середину помещают зеленый салат и заливают заправкой для винегрета. По желанию салат можно разнообразить, добавляя редис, шинкованный сельдерей, яблоки и пр.

На порцию нужно взять: 150 г овощей и майонеза столовую ложку (25 г).

Салат из редьки. Очищенную редьку тонко шинкуют или натирают на крупной терке, после чего заправляют соусом майонез. Желательно добавить небольшое количество сахара и корицы. Украшают блюдо рубленой зеленью петрушки или укропа.

На порцию нужно взять: редьки — 150 г, майонеза — две столовые ложки (50 г), сахара и корицы — по вкусу.

Салат из редиски. Редиску нарезают тонкими ломтиками и заправляют соусом майонез.



Украшают салат зеленью петрушки или укропа.

Салат из картофеля с грибами и луком. Вареный картофель нарезают ломтиками, грибы соленые промывают, причем крупные нарезают. Все это смешивают и заправляют соусом майонез. Салат украшают зеленым или репчатым луком.

На порцию нужно взять: две среднего размера картофелины (200 г), грибов — 100 г, соуса майонез — две столовые ложки (50 г).

Винегрет. Сваренные и очищенные картофель, свеклу, а также соленые или свежие огурцы, нарезают ломтиками. Все это смешивают с квашеной капустой и шинкованным луком, солеными или маринованными грибами и заправляют соусом майонез. Украшают винегрет теми же овощами. В винегрет можно добавить помидоров, салата, кислых яблок, клюквы, брусники и украсить его красной шинкованной капустой.

На порцию нужно взять: четыре-пять среднего размера картофелин, маленькую свеклу, небольшую морковь, квашеной капусты (100 г), один-два огурца, три-четыре столовые ложки соуса майонез.

Паштет. В выпаренные горячие дрожжи добавляют спассерованных овощей, мелко рубленных или — еще лучше — протертых ржаных сухарей либо гороховой муки, либо прожаренной пшеничной муки, молотого перца, соли, корицы и душистых трав. Все это хорошо вымешивают, кладут на блюдо в виде прямоугольника или батона и остуживают. Украшают остуженный паштет веточками зелени, свежими огурцами и овощами.



Паштет приобретает особенно приятный вкус, когда в него добавляют сливочного масла и тертого сыра. В этом случае исключается необходимость в других наполнителях.

Гороховую муку готовят так: сухой горох пропаривают, протирают сквозь сито, после чего высушивают и размалывают.

На килограмм выпаренных дрожжей нужно взять: муки или другого наполнителя — четыре столовых ложки (100 г), луковицу среднего размера (100 г), масла — две столовые ложки (50 г) и пряностей — по вкусу.

Бутерброды с дрожжами. Приготавливать бутерброды можно различно. Хлеб, нарезанный ломтиками, смазывают выпаренными дрожжами, заправленными перцем, солью, корицей или другими пряностями. Сверху хлеб посыпают очень мелкой крошкой прожаренных дрожжей, смешанных с рубленой зеленью петрушки или укропа.

Ломтики хлеба намазывают дрожжами, а сверху кладут маленькие кусочки помидоров или редиски, или яблок, или тертой редьки с зеленью петрушки и огурцы.

Хлеб, нарезанный ломтиками, смазывают дрожжами, а сверху кладут селедку, загарнированную зеленым луком и яйцами.

Супы с дрожжами. В супы можно употреблять прессованные дрожжи, так как при изготовлении первых блюд дрожжи разводят водой и кипятят. Дрожжи нужно кипятить не менее часа, чтобы удалить из них запах. Во время кипячения



рекомендуется положить в воду с дрожжами несколько стебельков петрушки, укропа или сельдерея. После кипячения процеженный бульон нужно влить в суп и все это кипятить еще 15–20 минут. Хорошо проваренные дрожжи улучшают вкус супов.

Соусы. Выпаренные дрожжи, разведенные холодной водой (100 г дрожжей на литр воды), доводят до кипения. Затем в дрожжи добавляют муку, прожаренную до светложелтого цвета и разведенную водой (на две столовых ложки муки нужно взять стакан воды). Всю эту массу кипятят еще 15–20 минут. Для вкуса в соус необходимо добавить лука, стеблей петрушки или других душистых трав (сельдерея, базилик, эстрагон, укроп), а также перца горошком, лаврового листа, ягод можжевельника (последние особенно рекомендуются). Готовый соус процеживают. Таким соусом заправляют овощные и крупяные биточки, котлеты и различные запеканки. Фарш для запеканок и голубцов, а также овощи для запекания заправляют таким же соусом, только более густым.

Капуста тушеная. Капусту, очищенную от загрязненных листьев, шинкуют, кладут в кастрюлю и тушат с небольшим количеством воды в течение 45–60 минут. Морковь, лук и петрушку шинкуют, поджаривают на масле. Готовые овощи кладут в кастрюлю с капустой и добавляют соли, сахара, перца горошком, лаврового листа, уксуса, соуса из дрожжей. Все это тушат до готовности. Тушеную капусту можно использовать как гарнир



для мясных и рыбных блюд, а также для изготовления солянки.

На килограмм капусты нужно взять: небольшую луковицу (50 г), маленькую морковь (50 г), половину петрушки, некрепкого уксуса—три столовые ложки, соуса густого из дрожжей—столовую ложку (100 г), сахара—чайную ложку (10 г), соли—по вкусу.

Фарш овощной. Морковь, репу, лук, петрушку и сельдерей тонко шинкуют и пассеруют на масле до готовности, затем добавляют густого соуса из дрожжей. Чтобы фарш был густым, его кипятят. В фарш можно добавить: вареного риса, перловой крупы или пшена.

На порцию нужно взять: половину моркови среднего размера (50 г), маленькую луковицу (50 г), репы (40 г), сельдерея (10 г), петрушки (10 г), масла—чайную ложку (5 г), соуса из дрожжей—две столовые ложки (50 г).

Голубцы овощные: Кочан капусты очищают от верхних загрязненных листьев, вырезают кочерыжку и кладут в кипящую подсоленную воду на 15–20 минут. Затем кочан вынимают, отделяют от него листья, причем толстые стебли разбивают, либо срезают. На каждый лист капусты кладут овощной фарш, после чего листья свертывают, придавая голубцу продолговатую форму, и обжаривают. Обжаренные голубцы кладут на противень, заливают соусом из дрожжей и тушат до готовности, периодически поливая соусом.



На порцию нужно взять: капусты (200 г), небольшую морковь (50 г), лука (10 г), немного петрушки или укропа, крупы — столовую ложку (20 г), жира — половину чайной ложки, сметаны — столовую ложку (25 г), соуса из дрожжей — четыре столовые ложки (100 г).

Солянка грибная на сковороде. Для приготовления солянки можно использовать любые грибы: соленые, маринованные и сушеные. Сушеные грибы варят, мелко нарезают и прожаривают, соленые — промывают. Затем грибы заправляют густым соусом из дрожжей, добавляют нарезанных и ошпаренных огурцов, пассерованного лука и всё это доводят до кипения. Половину готовой капусты, предназначенной на блюдо, кладут на сковороду, а сверху нее помещают грибы, которые покрывают остальной капустой, посыпают сухарями, обрызгивают маслом и запекают. Готовое блюдо украшают грибами, огурцами, веточками зелени.

На порцию нужно взять: капусты (200 г), грибов (100 г), соуса из дрожжей — две столовые ложки (50 г), масла — чайную ложку (5 г), половину огурца среднего размера (50 г).

Шницель из капусты. Кочан капусты очищают от загрязненных листьев, вырезают черешку и опускают в кипящую подсоленную воду на 15–20 минут. Вынутый из воды кочан разбирают на отдельные листья и отжимают из них лишнюю влагу. Крупный лист капусты складывают в виде небольшого конверта, маленькие листья свертывают (по 2—3), панируют в муке и обжари-



размешав, разделявают котлеты, панируя их в муке, после чего прожаривают. Готовые блюда подают с соусом из дрожжей.

На порцию нужно взять: четыре картофелины среднего размера (400 г), муки — чайную ложку (10 г), масла — чайную ложку (5 г), соуса из дрожжей — четыре столовые ложки (100 г).

Желательно в котлеты добавить пассерованного лука и увеличить порцию масла до двух чайных ложек (10 г).

Картофельная запеканка с овощами. Картофель подготавливают так же, как и для котлет. Противень смазывают и посыпают на него сухари, после чего кладут ровным слоем половину предназначенного на блюдо картофеля, а сверху помещают ровным слоем овощной фарш, на который кладут остальной картофель. Все это разравнивают, смазывают мукой, густо разведенной водой, и ставят в духовку для запекания. Готовую запеканку немного охлаждают (до 60°), а затем нарезают на порции и отпускают с соусом из дрожжей.

На порцию нужно взять: четыре картофелины среднего размера (400 г), немного лука (15 г), масла — чайную ложку (5 г), соуса из дрожжей — четыре столовые ложки (100 г).

Каша пшеничная. Хорошо промытое пшено кладут в кипящую подсоленную воду и помещивают, пока каша не начнет густеть. После этого добавляют прожаренных дрожжей, размешивают и дают каше упреть.



На порцию нужно взять: четыре столовые ложки пшена (80 г), стакан воды, дрожжей (30 г), соли — по вкусу.

Биточки пшеничные. Для биточков кашу варят более густую и, когда она почти готова, добавляют прожаренных дрожжей, хорошо размешивают и доводят до готовности. Затем кашу охлаждают, разделявают биточки, панируют в муке и обжаривают. Готовые биточки отпускают с соусом из дрожжей.

На порцию нужно взять: четыре столовые ложки пшена (80 г), полстакана воды, масла — чайную ложку (5 г), соуса из дрожжей — четыре столовые ложки (100 г), соли — по вкусу.

Блины с картофелем. В дрожжи (прессованные), разведенные в небольшом количестве воды, добавляют муки. Все это размешивают и дают опаре подняться (в теплом месте). Затем добавляют натертого на терке сырого картофеля, поджаренных дрожжей, соли, корицы или других пряностей, вновь дают тесту подняться и после этого пекут блины. Готовые блины желательно подавать с маслом или сметаной.

На порцию нужно взять: половину картофелины среднего размера (35 г), дрожжей прессованных (40 г), муки — две чайные ложки (20 г), дрожжей жареных (30 г), масла — чайную ложку (5 г), корицы, соли — по вкусу.

Оладьи. Это блюдо готовят так же, как и блины, но тесто для них должно быть гуще.



Биточки из дрожжей. Выпаренные дрожжи смешивают с мелкими ржаными сухарями, тмином и разделяют маленькие биточки, панируют их в этих же сухарях и обжаривают. Подают биточки с луковым соусом.

На порцию нужно взять: полторы столовые ложки сухарей, масла — две чайные ложки (10 г), дрожжей (30 г).

2474



СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕСА И МЕР НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование продуктов	Стакан	Столовая	Чайная
	(250 см ³)	ложка	ложка
	в г р а м м а х		
Мука пшеничная	160	25	10
„ картофельная	200	30	10
Сахарный песок	200	25	10
Масло животное (растоп.)	245	20	5
Молоко цельное	250	20	—
„ сухое	120	20	5
„ сгущенное	—	30	12
Сметана	250	25	10
Сухари молотые	125	15	5
Томатная паста	—	30	10
Томатное пюре	220	25	8
Уксус	250	15	5
Соль	325	30	10
Крупа гречневая	210	25	—
„ „Геркулес“	90	12	—
„ манная	200	25	8
„ перловая	230	25	—
„ ячневая	180	20	—
Пшено	220	20	—
Саго	180	20	—
Рис	230	20	—
Фасоль	220	—	—
Горох нелущеный	200	—	—
„ лущеный	230	—	—
Чечевица	210	—	—
Толкно	140	—	—
Морковь среднего размера	—	—	шт. 75
Лук	—	—	„ 75
Картофель	—	—	„ 100
Огурец	—	—	„ 100
Петрушка	—	—	„ 50

