

ВКУСНАЯ КНИГА



МЕДОВАЯ КУЛИНАРИЯ

АСТ - СТАЛКЕР

УДК 641
ББК 36.997
М42

Серия «Вкусная книга» основана в 1998 году

Подписано в печать 04.12.2003. Формат 84×108¹/₃₂.
Усл. печ. л. 16,8. Тираж 7000 экз. Заказ № 5576.

М42 **Медовая кулинария / Авт.-сост. В.Д. Онипко. — М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004. — 318, [2] с.: ил. — (Вкусная книга).**

ISBN 5-17-022934-8 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 966-696-424-4 («Сталкер»)

Книга удивит разнообразием рецептов блюд, основным ингредиентом которых является мед. Это не только всем известные сбитни, торты, печенье, коврижки и пряники, но и экзотические цыплята, тарань и отбивные в меду, медовое шампанское и даже заготовки впрок. Попробуйте эти блюда, и вы убедитесь в их неповторимости!

УДК 641
ББК 36.997

© Авт.-сост. В.Д. Онипко, 2004
© ИКФ «ТББ», 2004
© Серийное оформление.
«Издательство Сталкер», 2004



ВВЕДЕНИЕ

Медовое кулинарное искусство складывалось веками. Его создавали великолепные мастера — кулинары и кондитеры, опытные и авторитетные квасовары и медовары.

Поражает разнообразие рецептов медовых изделий. Мед оказался таким универсальным продуктом, который не ограничивает возможности творчества и фантазии кулинаров и медоваров.

Пожалуй, больше всего мед едят в натуральном виде. Однако мед остается медом и в соединении с другими продуктами — молоком, мучными изделиями, фруктами, ягодными и овощными соками. Он не только придает им неповторимые вкусовые сочетания и аромат и облагораживает их, но и сам обогащается белками, жирами, витаминами, приобретает новые свойства, повышаются его биологическая активность и целебное действие.

Авиценна считал, в частности, весьма полезным козье молоко с медом. По авторитетному мнению диетологов, тем, кто увлекается мясными и мучными изделиями, мед совершенно необходим. Ведь жиры, как известно, сгорают в пламени углеводов, а ими сказочно богат пчелиный мед.

Медом можно, а при возможности и нужно заменять сахар, когда пьют чай или кофе, и в любых изделиях, которые требуют подслащивания. В данном случае меда



кладут больше, чем сахара и чуть убавляют количество воды. Наши предки, не знавшие свекловичного и тростникового сахара, пользовались только медом и готовили блюда и напитки превосходного вкуса, высокой питательности, усвояемости, полезности, целебности, не испытывая на себе действие «белого яда». Блюда и напитки с ним превосходили современные по всем статьям.

Богатый углеводный и микроэлементный состав, набор ферментов, органических кислот, ароматических и красящих веществ и другие ценные биологические стимуляторы ставят мед на одно из первых мест среди основных пищевых продуктов.

Японцы называют мед королем натуральных продуктов. Он, как энергоноситель, восстанавливает силы при утомлении и слабости, придает ясность мысли, сообщает энергию жизни, нормализует деятельность организма, возвращает трудоспособность. Гладиаторы Рима перед выходом на смертельные поединки ели мед. Входит он и ныне в пищу спортсменов и космонавтов. Словно самой природой мед предназначен для человека, создан таким, каким бессильна изготовить его самая современная лаборатория мира.

Мед — это и высококалорийная пища, и продукт здоровья, и природный медикамент, оказывающий целебное действие на организм. Его можно есть с хлебом и кашами, молоком и творогом, фруктами и соками, со свежим и даже соленым огурцом. Наши предки любили заливать медом разрезанные на дольки яблоки и груши, вишню, сливу, клубнику, персики, абрикосы. Уже через несколько часов эти фрукты и ягоды становились неузнаваемыми на вкус.

Истинное наслаждение пить очень горячий, крепко заваренный чай из самовара с божественным сотовым медом, как любили в старину. Трудно сравнить это с чем-нибудь другим.



На меду готовят праздничные пироги, пряники, печенья, торты, кексы, конфеты и другие изысканные сладости, всевозможные напитки, варят варенье, медовые вина. И все они сохраняют его великолепные качества и целебную силу.

В этой книге собраны рецепты блюд, в которых в качестве одного из ингредиентов используется мед. А приготовить с медом можно практически любые блюда.

Используя мед в кулинарии, необходимо принимать во внимание следующее:

- для подслащивания дрожжевого теста мед добавляют к тесту в конце процесса брожения. Это необходимо для сохранения вкуса и сладости меда;
- при приготовлении блюд, в которых мед взбивают вместе с живыми добавками, закristаллизованный мед не распускают;
- при изготовлении медовых печений в пищевую соду желательно добавлять несколько капель лимонной кислоты или уксуса;
- одна столовая ложка жидкого меда весит приблизительно 20 г, одна столовая ложка закristаллизованного меда — 25 г.

Как хранить мед. Пчелиный мед очень хорошо сохраняется. При длительном хранении он постепенно густеет, мутнеет и превращается в плотную массу вследствие кристаллизации глюкозы. Кристаллизация (засахаривание) натурального меда свидетельствует о большом содержании в нем виноградного сахара (глюкозы) и хорошем качестве меда. Фруктоза не кристаллизуется, поэтому сорта меда, содержащие много фруктозы, не густеют.

Засахарившийся мед при желании можно превратить в жидкий, поместив сосуд с медом в теплую воду (температура до 50 °C). Мед нельзя разогревать на открытом огне, так как при температуре 50 °C происходит разрушение ферментов, и мед теряет многие ценные качества.



Иногда при хранении меда обнаруживаются два слоя — снизу закристаллизовавшийся, а сверху сиропоподобный. Это говорит о том, что мед незрелый, с повышенной влажностью. Такой мед непригоден для длительного хранения.

Мед очень гигроскопичен. В условиях высокой влажности при температуре $+11-19^{\circ}\text{C}$ он может закисать.

Хранить мед следует при температуре $+5-10^{\circ}\text{C}$ в сухом, хорошо проветриваемом помещении, где нет сильно пахнущих продуктов, так как мед легко воспринимает посторонние запахи. Наиболее удобна для хранения меда стеклянная посуда, а также бочки из липы, осины, ольхи, тополя. В дубовых бочках мед темнеет.

В сотах или при правильном хранении мед может не портиться очень долго, так как обладает сильно выраженным обеззараживающим свойством и губительно действует на многие микробы и плесневые грибки.

Как проверить качество меда. Иногда наблюдаются случаи фальсификации меда и добавления к нему различных примесей: сахарного сиропа, свекловичной или крахмальной патоки, сахара и др.

Чтобы обнаружить такие примеси к меду, нужно мед растворить в воде. Если мед чист, раствор получится слегка мутным, без осадка. При наличии примесей образуется осадок.

Если в меду содержится крахмал, прибавление к раствору меда нескольких капель настойки йода вызывает окрашивание раствора в синий цвет.

Примесь мела можно обнаружить, воздействуя на осадок какой-либо кислотой или уксусом: в этом случае произойдет вспенивание вследствие выделения углекислого газа.

Для обнаружения в меду картофельной и сахарной патоки или тростникового и свекловичного сахара необходимо ставить уже более сложные пробы в специальных лабораториях.



БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды относятся к холодным блюдам и закускам, иногда — к десертам. Они входят в состав завтраков и ужинов, их подают в качестве закусок к обедам, на праздничные и банкетные столы. Среди различных используемых продуктов применяется и мед. Он придает бутербродам не только особую питательность, но и своеобразную оригинальность, пикантность. Различают такие бутерброды: открытые, закрытые, закусочные и «Ассорти».

Открытые бутерброды. Для этих бутербродов используют пшеничный или ржаной хлеб, нарезанный ломтиками размером $10 \times 7 \times 1$ см. На бутерброд можно укладывать один вид продуктов или несколько компонентов, сочетающихся по вкусу. Это могут быть бутерброды со сливочным маслом, медом и творогом. Особенно необычен и вкусен бутерброд из меда, сливочного масла, сыра и яблока.

Закрытые бутерброды (сэндвичи) готовят на пшеничном хлебе, который нарезают на полоски шириной 5–6 см и толщиной 0,5–0,6 см по длине всего батона или буханки, удаляют корки, смазывают хлеб тонким слоем размягченного масла и меда, а затем другими по-



направившимися ингредиентами, накрывают другой такой же полоской хлеба, затем нарезают на сандвичи нужной формы. Эти бутерброды можно сделать однослойные, а также 2-, 3-слойные и комбинированные.

Закусочные бутерброды (канапе) готовят различной формы: круглые (диаметром 5–6 см), треугольные, прямоугольные (размером не более спичечной коробки). По своей форме они напоминают мелкие пирожные. Их часто используют для украшения стола на торжественных вечерах, банкетах. Для приготовления канапе используют пшеничный поджаренный батон, смазанный сливочным маслом и медом и украшенный ягодами, а также кусочками фруктов и сыра.

Бутерброды «Ассорти» готовят на ломтиках пшеничного хлеба таким же образом, как открытые бутерброды, с медом и различными фруктами, овощами.

ГРЕНКИ С МЕДОМ

200 г черствого пшеничного хлеба, 2 яйца, 1/2 стакана сахарного песка, 1 стакан молока, 2 столовые ложки маргарина, 1/2 стакана меда.

Хлеб нарезать ровными ломтиками. Молоко, яйца и сахар смешать и слегка взбить венчиком. Ломтики хлеба обмакнуть во взбитую яичную смесь и с обеих сторон обжарить на маргарине. Гренки намазать медом.

СОЧНЫЕ ГРЕНКИ С МЕДОМ

3 ломтика черствого белого хлеба, растительное масло, 2 столовые ложки густого меда, 2 яйца, сахар, корица.*

* Одна столовая ложка жидкого меда весит приблизительно 20 г, одна столовая ложка закристаллизованного меда — 25 г.



С хлеба срезать корочку, сложить по 2 ломтика вместе, смазав их изнутри медом, погрузить во взбитое яйцо, положить на сковороду с раскаленным маслом, обжарить до золотистого цвета. Переложить на блюдо, посыпать смесью сахара с корицей или толчеными орехами. Подать с молоком.

ВИННЫЕ ГРЕНКИ

1/4 булки черствого белого хлеба, 1/2 стакана красного вина, 2 столовые ложки сахарной пудры, 2 белка, 1 чайная ложка корицы, 1 чайная ложка меда.

В красном вине растворить мед и корицу. Мякиш хлеба нарезать тонкими ломтиками, обмакнуть каждый сначала в вино, потом во взбитые в крутую пену белки. Поджарить во фритюре, при подаче посыпать сахарной пудрой.

БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОГОМ, АПЕЛЬСИНАМИ И МЕДОМ

4 ломтика пшеничного хлеба, 1 столовая ложка изюма, 100 г жирного творога, 1 столовая ложка меда, 1 апельсин, ванилин по вкусу.

Ломтики хлеба подрумянить на сухой сковородке. Изюм залить кипящей водой. Через 5 минут воду слить, изюм обсушить и смешать с творогом, медом, ванилином и апельсином, разделенным на мелкие дольки. Уложить массу на хлеб и украсить апельсином.

БУТЕРБРОДЫ С ПЕРСИКАМИ

4 ломтика пшеничного хлеба, 40 г сливочного масла, 2 столовые ложки меда, 2 больших персика.



Намазать ломтики белого хлеба сливочным маслом, а затем медом; сверху положить ломтики персиков.

БУТЕРБРОДЫ С ЛИМОННЫМ МАСЛОМ

Ломтики сладкой булки, 100 г сливочного масла, 1/2 лимона, половинки орехов, ягоды из варенья, чернослив, мед.

Размягченное масло растереть с медом, соком и цедрой лимона. Тонко нарезанные ломтики булки намазать приготовленным маслом, положить ягодки, чернослив, орешки.

БУТЕРБРОДЫ С БРЫНЗОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И МЕДОМ

4 ломтика ржаного хлеба, 1 луковица, 2 столовые ложки меда, 100 г брынзы, 1 картофелина, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, перец по вкусу.

Приготовить ломтики хлеба. Измельчить луковицу, залить ее медом на 30 минут. Растереть брынзу с отваренной картофелиной и смешать со сливочным маслом. Выложить в сито лук, дать меду стечь и добавить лук в сырно-картофельную массу. Поперчить, добавить сырое яйцо, перемешать. Выложить массу на ломтики хлеба и поместить в горячую духовку до появления румяной корочки.

БУТЕРБРОДЫ С ШОКОЛАДНЫМ МАСЛОМ И ОРЕХАМИ

4 ломтика белого хлеба, 50 г шоколадного масла, 50 г меда, изюм, горсть толченых орехов.

Намазать хлеб шоколадным маслом и медом, посыпать изюмом и орешками.



БУТЕРБРОДЫ С ФРУКТОВЫМ АССОРТИ

Ломтики белого хлеба намазать медом, сверху положить различные нарезанные (если надо) фрукты и ягоды — по вкусу.

БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

100 г белого хлеба или печенья, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки засахарившегося меда (жидкий растечется!), 1 столовая ложка орехов.

Масло растереть, добавить мед, часть орехов, изрубленных и растертых. Нанести смесь толстым слоем на основу, посыпать орехами. Вместо орехов можно брать ягоды или фрукты (свежие или из компота), но класть их сверху меда с маслом.

БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОГОМ И МОРКОВЬЮ

4 ломтика белого хлеба, 100 г жирного творога, 1 морковь, 1 столовая ложка меда, ванильный сахар, 1 столовая ложка изюма.

Изюм залить кипятком, оставить на 5 минут для набухания. Творог протереть, добавить тертую на мелкой терке сырую морковь, ванильный сахар, мед, изюм. Из корнетика выдавить полученную пасту на ломтики хлеба.

БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОЖНО-ШОКОЛАДНОЙ МАССОЙ

Сладкие рогалики, 150 г сливочного масла, 450 г нежирного творога, 6 желтков, $\frac{1}{2}$ стакана меда, 50 г измельченного шоколада, $\frac{1}{2}$ стакана молока или сливок, ванильный сахар по вкусу.

Желтки яиц растереть с медом, добавить измельченный на терке шоколад, ванильный сахар, развести го-



рячим молоком или сливками и, помешивая, нагреть смесь на водяной бане до 80 °С, после чего охладить. Взбить размягченное масло, как для крема, добавляя в него при помешивании небольшими порциями шоколадную массу и протертый творог. Выложить на ломтики рогаликов.

В жирный творог масло не добавлять.

БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОГОМ, СМЕТАНОЙ И КОРИЦЕЙ

Ломтики батона, 450 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки сахара, молотая корица — по вкусу.

Протертый творог смешать со сметаной, разложить на ломтики батона, сверху залить медом и посыпать корицей.

БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОЖНО-ЯБЛОЧНОЙ МАССОЙ

4 ломтика белого хлеба, 4 столовые ложки творога, 1 яблоко, 1 чайная ложка изюма, мед по вкусу, ванильный сахар.

Творог смешать с изюмом, медом, ванилью и мелко нашинкованными яблоками. Покрыть массой ломтики хлеба.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И СОКОМ

4 ломтика белого хлеба, 100 г костромского или голландского сыра, 1–2 столовые ложки ягодного или фруктового сока или вина, лимонная или апельсиновая цедра, 2 столовые ложки меда.



К тертому сыру добавить вино или сок, мед, взбить до получения однородной массы, покрыть хлеб, украсить цедрой, фруктами и ягодами.

БУТЕРБРОДЫ С АПЕЛЬСИНАМИ И ИЗЮМОМ

100 г булки, 20 г сливочного масла, 25 г зеленого салата, 1 апельсин, 1 яблоко, 1 столовая ложка распаренного изюма, 1 столовая ложка меда.

Белый хлеб покрыть маслом и медом. На край положить листик салата, на него — ломтики яблока и дольки апельсина. Можно использовать яблочный компот. Рядом положить горку изюма.

ДЕСЕРТНЫЕ БУТЕРБРОДЫ НА РОГАЛИКАХ

3 рогалика, 50 г сливочного масла, 200 г сладкого творожного сырка, фрукты из компота или варенья, орехи, сахар.

Рогалики нарезать кружочками, намазать маслом и медом, положить на них толстый слой сырка и половинки абрикосов, слив, орехи, вишни, клубнику и т. д.

Этой массой можно смазывать и печенье. Его можно делать с начинкой внутри по типу сэндвича.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ЯБЛОКОМ

4–6 ломтиков сдобной булки (но не белого хлеба), 2–3 яблока, 1 яйцо, $\frac{1}{3}$ стакана молока, 2–3 столовые ложки сливочного масла, соль и мед по вкусу.

Взбить яйцо с солью, медом и молоком. Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарезать тонкими ломтиками. Окунуть булку в яичную смесь, обвалять в муке и выложить на смазанный сливочным маслом проти-



вень. На каждый кусочек булки положить «черепичкой» ломтики яблок, слегка смазать медом и запекать бутерброды в горячей духовке 10 минут.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ЯБЛОКОМ ЗА 7 МИНУТ

4 ломтика белого хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, 4 тонких ломтика твердого сыра, 2 яблока, 1–2 столовые ложки измельченных орехов (грецких, миндальных и т. д.), 2 столовые ложки меда.

Очистить яблоки от кожуры и сердцевины и нарезать их. Смазать ломтики хлеба сливочным маслом и медом, положить сверху яблоки, затем сыр и запекать в духовке, пока сыр не расплавится (4–5 минут). Горячие бутерброды посыпать смесью измельченных орехов и меда.

БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОГОМ И ЧЕРЕШНЕЙ

4–6 ломтиков сдобной булки, 4 столовые ложки творога, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка меда, 1 стакан черешни.

Предварительно промыть черешню, удалить «хвостики» и косточки (проще всего косточки выковыриваются при помощи обыкновенной, не портняжной, булавки). Пока черешня обсыхает, растереть творог с медом и сметаной. Смазать ломтики булки полученной массой и покрыть всю поверхность бутерброда черешенками.



САЛАТЫ

Довольно распространенными блюдами являются салаты с медом. Для их приготовления используются сырые, вареные, квашенные и маринованные овощи, сырые и маринованные фрукты. Продукты, предназначенные для салатов, следует охладить. До приготовления каждый вид овощей хранят в отдельной посуде. Оформляют блюдо, используя основные приемы украшения салатов. Важно помнить, что при этом надо показать входящие в салат основные продукты. Оформленный салат поливают медом. Десертные салаты можно также полить взбитыми сливками или посыпать тертыми орехами, или же использовать другие способы, имеющиеся в арсенале каждой хозяйки.

Регулярно питаясь салатами, приготовленными по этим рецептам, вы обогатите свой рацион полезными продуктами, потребляемыми в натуральном виде. Особую ценность представляют в них мед и грецкие орехи, которые содержат растительные жиры, белки, витамины А, В, С, Р, Е, минеральные соли (особенно железо и кобальт) и другие биологически активные вещества.

Приведенные ниже блюда улучшают зрение, восстанавливают силы и самочувствие, полезны при атеросклерозе.



ВИНЕГРЕТ С МЕДОМ

100 г моркови, 150 г свеклы, 200 г картофеля, 300 г соленых огурцов, 150 г зеленого лука, 50 г лука репчатого, 100 г меда.

Овощи отварить, приготовить из них обычный овощной винегрет. Перед подачей к столу полить медом и перемешать.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ТВОРОГА И МЕДА

100 г творога, 2 моркови, 1 столовая ложка меда.

Творог протереть через сито, добавить мед, морковь, натертую на крупной терке, предварительно промытую и очищенную. Все перемешать, выложить и подать к столу.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С МЕДОМ

300 г помидоров, 200 г огурцов, 2 столовые ложки меда.

Крепкие красные помидоры, свежие или соленые огурцы нарезать тонкими ломтиками, полить медом и подать к столу.

САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ С МЕДОМ

1 столовая ложка меда, 1 морковь, 2 яблока, 1 апельсин, 1/3 стакана изюма, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 столовая ложка растительного масла, 5-6 ядер грецких орехов.

Морковь натереть на крупной терке, нарезать на мелкие кусочки яблоко и апельсин, орехи измельчить. Пе-



ремешать все компоненты между собой, добавить изюм, жидкий мед, растительное масло, сбрызнуть салат лимонным соком и все тщательно перемешать.

КАПУСТА КВАШЕНАЯ С МЕДОМ

200 г квашеной капусты, 1–2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка жидкого меда.

Квашеную капусту промыть в холодной кипяченой воде, откинуть на дуршлаг, добавить измельченный лук, смешанный с медом и растительным маслом. Выложить в салатник, сверху украсить ягодами клюквы.

САЛАТ «ЭКСПРОМТ»

5 картофелин, 2–3 апельсина, 1 горсть ядер грецких орехов (можно заменить лесными орехами), соль, мед по вкусу, 200 г майонеза или майонеза и сметаны, смешанных в равных количествах, листья зеленого салата.

Картофель отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать кубиками. Ядра орехов измельчить, а самые красивые оставить для украшения. Апельсины очистить, разделить на дольки, нарезать их пополам, удалить семечки. Все компоненты соединить, перемешать, заправить медом и майонезом. Дно салатника застелить листьями зеленого салата, на них положить заправленный салат, украсить ядрами орехов.

ЯБЛОКИ С МЕДОМ

30 г ядер орехов, 500 г ароматных яблок, 2 столовые ложки лимонного сока, 30 г изюма, 2 столовые ложки сливок, мед по вкусу.



Орехи смолоть. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать кусочками прямо в сок лимона. Все составные части блюда смешать и добавить мед по вкусу.

АМЕРИКАНСКИЙ САЛАТ КРАСОТЫ

5 столовых ложек овсяных хлопьев, 5 столовых ложек кипяченой холодной воды, 1 столовая ложка молока или сливок, 1–3 чайные ложки меда, 4–5 столовых ложек измельченных лесных орехов.

Овсяные хлопья на ночь залить водой. Утром добавить ложку молока или сливок, мед и рубленые орехи. Все это тщательно перемешать и съесть очень медленно, хорошенько прожевывая, вместо первого завтрака. Следует употреблять этот салат каждое утро целый месяц. Это не слишком вкусное блюдо. Однако необходимо проявить силу воли. Результат превзойдет ваши ожидания: кожа и волосы будут выглядеть отлично, в глазах появится здоровый блеск. Кроме того, овсяные сырые хлопья улучшают работу кишечника.

САЛАТ «АССОРТИ»

2 столовые ложки меда, 100 г изюма, 100 г инжира, 50 г грецких орехов, 1 мандарин, 100 г взбитых сливок.

Тщательно вымыть изюм и инжир, затем мелко нарезать и смешать с истолченными орехами. Добавить мандариновый сок и мед.

Салат украсить взбитыми сливками и песочным печеньем.

САЛАТ С ТЫКВОЙ И МЕДОМ

90 г тыквы, 30 г меда, 70 г брюквы, 50 г яблок.



Нарезать мелкими кубиками тыкву, смешать ее с медом и дать немного постоять. Очистить и нарезать мелкими кусочками брюкву и яблоки, перемешать с тыквой. Выложить горкой в салатницу, украсить ломтиками яблок и подать к столу.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С МЕДОМ

2 моркови, 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки измельченных орехов, 2 яблока.

Натереть на мелкой терке сырую морковь, смешать ее с медом и посыпать измельченными орехами. Можно добавить измельченные яблоки и лимонный сок по желанию.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И МЕДОМ

2 моркови, 2 столовые ложки молотых орехов, 2 столовые ложки меда, 1 столовая ложка сиропа шиповника, 1 чайная ложка лимонного сока.

Натереть морковь на мелкой терке. Смешать с молотыми ядрами грецких орехов, медом, сиропом шиповника и лимонным соком.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ, КЛЮКВЫ С МЕДОМ

200 г репы, 1/2 стакана размятой клюквы, мед, сметана, укроп по вкусу.

Репу натереть на крупной терке, смешать с размятой клюквой. Затем добавить мед по вкусу, заправить сметаной, посыпать укропом и подать к столу. Блюдо полезно при пиелонефрите, отеках.



САЛАТ С МЕДОМ (индийская кухня)

200 г салата или шпината, 200 г огурцов, 200 г редиски, 200 г сладкого перца, 200 г капусты, 200 г моркови, 200 г помидоров, 200 г зеленого горошка, 200 г мелко рубленного лука.

Для приправы: 1 лимон, 1 чайная ложка соли, 1 столовая ложка меда, $\frac{1}{2}$ столовой ложки сахара, $\frac{1}{4}$ чайной ложки красного перца.

Все ингредиенты тонко нарезать и размешать.

Приправа (индийский соус): сок лимона, соль, мед, сахар, перец хорошо размешать.

При подаче на стол салат полить соусом и размешать. Для одной порции достаточно одной-двух ложек соуса.

ФАСОЛЬ С ЧЕРНОСЛИВОМ И МЕДОМ

1 стакан фасоли, 200 г моркови, 1 стакан чернослива, $\frac{2}{3}$ стакана меда, орехи.

Отварить фасоль. Мелко нарезать морковь и тушить в сливочном масле с добавлением 2–3 столовых ложек воды. Соединить фасоль, тушеную морковь, добавить предварительно замоченный чернослив и тушить 15–20 минут. Подавать на стол, посыпав сверху измельченными жареными орехами.

РЕДЬКА С МЕДОМ

150 г редьки, 1 столовая ложка меда.

Натереть на крупной терке редьку, положить в эмалированную кастрюлю, добавить 4 столовые ложки горячей кипяченой воды и варить до мягкости. Охладить, заправить медом и подать на стол.



МОРКОВЬ С МЕДОМ И КЛЮКВЕННЫМ СОКОМ

3 средних моркови, 100 г клюквы, 1 столовая ложка жидкого меда.

Натереть на терке морковь, выложить на блюдо и полить клюквенным соком, добавить мед.

МОРКОВЬ С МЕДОМ И СМЕТАНОЙ

60 г моркови, 20 г меда, 20 г сметаны.

Нашинковать соломкой морковь, заправить ее медом и сметаной. Подать на стол.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С МОРКОВЬЮ

200 г сельдерея, 200 г моркови, 200 г свежей капусты, 2 луковицы, 6 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка томата-пюре, соль, мед, перец по вкусу.

Мелко нарезанный лук обжарить в растительном масле, добавить натертые стружкой морковь и сельдерей, крупно нарезанную капусту. Овощи обжарить, долить немного воды, добавить специи, тушить под крышкой до размягчения, затем добавить томат-пюре, соль, перец и мед, проварить и остудить.

САЛАТ С ХРЕНОМ, МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ

120 г корня хрена, 3 моркови, 4 яблока, 1 лимон, 4 чайные ложки меда, соль по вкусу.

Морковь и хрен натереть на терке с мелкими отверстиями, яблоки (без сердцевин) нарезать мелкими кубиками. Мед смешать с лимонным соком и измельченной на терке с мелкими отверстиями цедрой. Подготовленные компоненты салата соединить, добавить соль.



САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СЛАДКОГО ГОРОШКА

1 морковь, 2 столовые ложки зеленого горошка, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 луковицы, соль по вкусу.

Натертую морковь смешать с консервированным зеленым горошком, прибавить мед, растительное масло и мелко нарезанный репчатый лук, посолить.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, МЕДА И АРАХИСА

350 г моркови, 100 г арахиса, 20 г меда, лимонный сок, соль.

Для украшения — вишни из компота.

Вымытую морковь натереть на мелкой терке, посолить, полить лимонным соком. Добавить толченый арахис, мед и размешать. Украсить салат хорошо отцеженными вишнями из компота.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КАПУСТЫ

300 г моркови, 300 г капусты, 1 луковица, 50 мл растительного масла, соль и мед по вкусу.

Очищенную морковь натереть стружкой, капусту нарезать соломкой, потолочь, добавив немного соли. Лук мелко нарезать. Все продукты перемешать, добавить растительное масло, мед.

САЛАТ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА, ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА И РИСА

200 г сладкого стручкового перца, 120 г риса, 200 г зеленого горошка, 20 мл уксуса, 30 мл растительного масла, мед, молотый черный перец, соль по вкусу.



Сладкий красный перец запечь, очистить и нарезать. Добавить отварной рис, зеленый горошек, соль, черный перец, уксус, растительное масло и мед. Все перемешать и выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА

300 г стручков красного перца (не очень острого), 2 помидора, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томата-пюре, 1 столовая ложка майонеза, 1 луковица, 1 долька чеснока, мед, соль, зелень по вкусу.

Удалить из стручков перца сердцевину, тщательно промыть их, нарезать тонкими кружками. Помидоры мелко нарезать, смешать с перцем и соусом.

Приготовление соуса: смешать растительное масло, томат-пюре, майонез и добавить тертые лук и чеснок, соль, мед и измельченную зелень.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МЕДОМ И МИНДАЛЕМ

1 кг моркови, 100 г меда, 50 г миндаля.

Морковь мелко натереть, полить растопленным и остывшим медом, посыпать поджаренным, мелко нарубленным миндалем.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ТЫКВЫ С МЕДОМ

300 г тыквы, 200 г репы, 250 г яблок, 120 г меда.

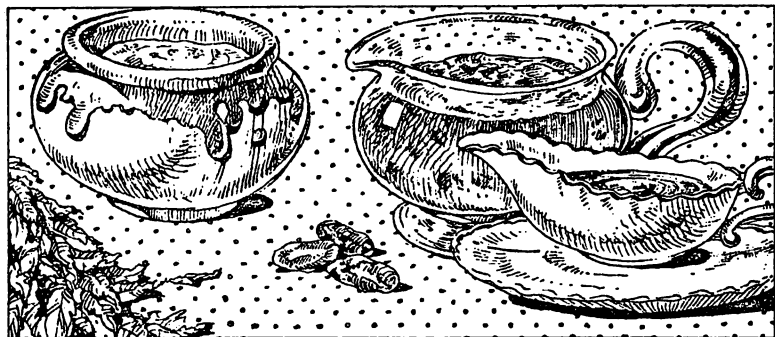
Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и оставить на 40 мин. Очищенные от семян яблоки и репу нарезать мелкими кубиками и хорошо перемешать с тыквой. Можно делать без репки, можно делать с клюквой, только ее надо протереть, можно делать со сметаной или майонезом.



САЛАТ ИЗ ЯБЛОК СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

2 крупных яблока, 300 г стручкового сладкого перца, 1 луковица, 1 долька чеснока, томат-пюре, зелень петрушки и укропа, 1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки уксуса.

Из зеленых стручков перца вынуть сердцевину, затем залить кипятком, остудить и нарезать брусочками. Яблоки очистить от кожуры, натереть на крупной терке, смешать с перцем и залить соусом из растительного масла, к которому добавить томат-пюре и мелко нарезанные репчатый лук и чеснок, мед. Выложить в салатницу и посыпать зеленью петрушки и укропа.



МЕДОВЫЕ СОУСЫ И ПАСТЫ

Несомненно, соусы только улучшают вкус блюд. А медовые соусы делают эти блюда более аппетитными и питательными. Медовые соусы используются как подлива к различным салатам, пудингам, запеканкам, крупяным котлетам и биточкам, к мучным кулинарным изделиям — оладьям, блинам, кашам, желе, муссам, кремам, свежим ягодам, запеченным фруктам. Некоторые медовые соусы подают к дичи, домашней птице и другим блюдам.

СОУС ДЛЯ САЛАТОВ

1/4 стакана меда, 4/5 стакана молока, 1/4 стакана лимонного сока, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки горчицы, 1/4 чайной ложки красного сладкого перца.

Смешать все продукты до получения однородной массы. Дать постоять в холодильнике, чтобы соус стал гуще, и подавать к зеленому салату или салату из свежей капусты.

СОУС ДЛЯ ЗЕЛЕНОГО САЛАТА

3 столовые ложки винного уксуса, 1 чайная ложка горчицы, мелко нарезанная луковица, 1/2 чайной лож-



ки меда, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли, черный перец.

Тщательно перемешать продукты. Полученной смесью залить зеленый салат.

ФРАНЦУЗСКИЙ СОУС С МЕДОМ ДЛЯ САЛАТОВ

1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана лимонного сока, 1/2 стакана меда, 1/2 чайной ложки неострого красного перца, 1/2 чайной ложки соли, 1 долька толченого чеснока.

Положить все продукты в плотно закрытую банку и, энергично встряхивая, перемешать их. Этот соус не следует держать в холодильнике.

АВСТРАЛИЙСКИЙ СОУС ДЛЯ МЯСА

1 стакан томатного сока, 1/4 стакана уксуса, 1/4 стакана меда, 2 дольки толченого чеснока, немного острого красного перца, 1/4 чайной ложки соли, молотый черный перец.

Все продукты положить в кастрюлю, перемешать и варить под крышкой 10 мин. Подавать к жаркому.

СОУС ИЗ ШИПОВНИКА

1 столовая ложка шиповникового мармелада, 1 чайная ложка муки, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 чайная ложка меда, 1 столовая ложка вина, 250 мл мясного бульона, соль, лимонный сок.

Мармелад из шиповника растереть с мукой и разбавить мясным бульоном и вином. Добавить по вкусу соль, лимонный сок и мед. Подавать к вареному или жареному куриному мясу.



МЕДОВАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТОВ

200 мл растительного масла, 1 стакан 3%-ного уксуса, 1/4 стакана меда, молотый перец и соль по вкусу.

Смешать растительное масло, уксус, мед, молотый перец и соль и все хорошо взболтать.

Соусом заправляют салаты из свежих огурцов и зелени.

СОУС ИЗ МЕДА И ШИПОВНИКА

500 ягод шиповника, 1 1/2 стакана воды, 1/4 стакана меда, перец, 3%-ный уксус и соль по вкусу.

Удалить семена и волоски из ягод шиповника, залить водой и варить до размягчения ягод. Протереть вместе с отваром, добавить мед, перец, уксус и соль, хорошо смешать.

Соус подают к блюдам из жареной птицы.

СМЕТАННЫЙ СОУС С МЕДОМ

500 г сметаны, 1/4 стакана меда, 1 лимон, 1/2 чайной ложки молотого красного перца, соль по вкусу.

К сметане добавить мед, сок лимона, молотый красный перец, соль. Довести до кипения и остудить.

Соус подают к жареной свинине, баранине.

ЯБЛОЧНО-МЕДОВЫЙ СОУС

500 г яблок, 1/4 стакана меда, 1 лимон, 2–3 штуки гвоздики, 1/2 стакана воды.

Яблоки очистить и разрезать на дольки. В кастрюлю положить мед, добавить воду, сок лимона, гвоздику и довести до кипения. Добавить яблоки и варить до готовности. Соус протереть и подавать к жареному гусю или утке.



МЕДОВЫЙ СОУС С МАЛИНОЙ

500 г малины, 1/4 стакана красного вина, 1/4 стакана меда, 1 столовая ложка крахмала.

Малину протереть через сито, добавить красное вино, мед, поставить на огонь и, размешивая, ввести крахмал, довести до сгущения.

МЕДОВО-КЛЮКВЕННЫЙ СОУС

500 г клюквы, 1/2 стакана меда, молотый перец по вкусу.

Отжать сок из клюквы, добавить в него мед и выпаривать до загустения. Заправить молотым перцем.

Этот соус подают к дичи и жареной птице.

СОУС ИЗ ЛИМОНА И МЯТЫ

1 стакан меда, 1 стакан лимонного сока, 1 столовая ложка измельченной сухой мяты, 1 чайная ложка сливочного масла, 3 столовые ложки теплой воды.

Мед смешать с лимонным соком, добавить теплую воду, все тщательно смешать и поставить на огонь на 4 минуты, затем добавить мяту.

К столу соус подают теплым, добавив сливочное масло.

МЕДОВЫЙ СОУС С ТОМАТАМИ

500 г томатов, 200 г болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 1 столовая ложка меда.

Томаты в собственном соку, измельченные чеснок и лук, нарубленный болгарский перец перемешать (лучше миксером). Варить смесь под крышкой 5–7 минут.

Соус подают к жаркому.



ЛИМОННЫЙ СОУС

1/2 стакана лимонного сока, 1/2 стакана меда, 1 чайная ложка сливочного масла, 1/3 стакана теплой воды.

Перемешать (лучше миксером) лимонный сок, мед, теплую воду и варить на слабом огне 5 минут. Добавить сливочное масло и подать к жаркому.

ЯБЛОЧНЫЙ СОУС

7 зеленых яблок, 1/2 стакана меда, 1/2 стакана воды, сок 1/2 лимона, 2 гвоздики.

Очистить яблоки, разрезать на четвертинки. Влить в кастрюлю мед, лимонный сок, воду, добавить гвоздику и поставить на огонь. После закипания положить в кастрюлю яблоки и тушить до готовности. После охлаждения соус протереть через сито. Подать к жаркому из свинины или курицы.

КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС

250 мл воды, 1 столовая ложка кукурузного крахмала, 4 столовые ложки меда, 5 столовых ложек винного уксуса, 5 столовых ложек апельсинового сока, 4 столовые ложки кетчупа, 3 столовые ложки лимонного сока, 1/2 чайной ложки соуса табаско, 1/4 чайной ложки масла чили, 1 чайная ложка густого соевого соуса, 1 столовая ложка мартины.

Сначала смешать в кастрюле воду и крахмал. Добавить все остальные ингредиенты, кроме мартины. Медленно помешивая, довести до кипения, пока соус не загустеет. Снять кастрюлю с огня и добавить мартины.

Этот соус понравится всем, кто любит кисло-сладкое. Подается в холодном виде.



ОСТРЫЙ СОУС

2 столовые ложки кукурузного или арахисового масла, 2 столовые ложки винного уксуса, 1½ столовой ложки меда, 2 столовые ложки воды, ¼ чайной ложки соли, 2 столовые ложки кетчупа, 50 г моркови, 1 помидор средней величины, ½ стручка зеленой паприки.

Морковь нарезать тонкой соломкой. Помидоры нарезать тонкими ломтиками, паприку — тонкими полосками. Разогреть в отдельной емкости растительное масло, уксус, мед, воду, соль и кетчуп. Смешать до однородного состояния и на среднем огне довести до кипения. Выложить в жидкость морковь, помидоры и паприку. Держать на огне 2–3 минуты.

Соус хорошо подходит к блюдам из рыбы.

ПАСТА С ТВОРОГОМ, ЛИСТЬЯМИ БРУСНИКИ И МЕДОМ

2 столовые ложки измельченных листьев брусники, 100 г сливочного масла, 50 г протертого творога, 50 г тертого сыра, 2 столовые ложки измельченных листьев брусники, 1 столовая ложка меда.

Смешать размягченное сливочное масло, протертый творог, тертый сыр и хорошенько взбить. Добавить в эту смесь листья брусники, мед и еще раз взбить. Паста готова.

ПАСТА С ТВОРОГОМ, МЕДОМ И ЛИСТЬЯМИ МАЛИНЫ

5 столовых ложек жирного творога, ¼ стакана натертого сыра, 2 столовые ложки рубленых листьев малины, 1 столовая ложка меда.



Творог смешать с натертым сыром, добавить рубленые листья малины, мед и хорошо взбить.

Пасту используют для бутербродов, как добавку к салатам и в качестве наполнителя овощей.

ПАСТА С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ, ОРЕХАМИ, МЕДОМ И ЛИСТЬЯМИ ВИШНИ

2 столовые ложки овсяных хлопьев, $\frac{1}{2}$ стакана холодного молока, 2 столовые ложки измельченных листьев и цветков вишни, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки меда, 1 столовая ложка рубленых грецких орехов.

Размолотые овсяные хлопья развести холодным молоком, прогреть на водяной бане до загустения, охладить. Измельченные листья и цветки вишни смешать с подготовленными овсяными хлопьями, добавить размягченное сливочное масло, мед и рубленые грецкие орехи. Хорошо взбить.

ПАСТА С ТВОРОГОМ, АПЕЛЬСИНАМИ, МЕЛИССОЙ, ОРЕХАМИ И МЕДОМ

1 крупный апельсин, 2 столовые ложки молодых листьев мяты, 1 чайная ложка кедровых орешков, 5 столовых ложек нежирного творога, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка меда.

Разобрать на дольки апельсин, очистить от пленок и осторожно разрезать на мелкие кусочки. Измельчить листья мяты и растереть в ступке кедровые орешки.

Смешать творог с размягченным сливочным маслом, добавить рубленые листья мяты, растертый орех, мед и все хорошо взбить. К этой смеси добавить кусочки апельсина и еще раз осторожно перемешать.



Аналогично готовятся пасты с листьями земляники, черники, черной и красной смородины, шиповника, цветками липы, ромашки и т. д., а также с другими фруктами. Такие пасты обладают исцеляющими, очищающими, бодрящими свойствами и очень полезны.

ПАСТА С ТВОРОГОМ, ЛИСТЬЯМИ БОЯРЫШНИКА, БАНАНАМИ И МЕДОМ

1 банан, 2 столовые ложки молодых листьев боярышника, 1/2 стакана нежирного творога, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка меда.

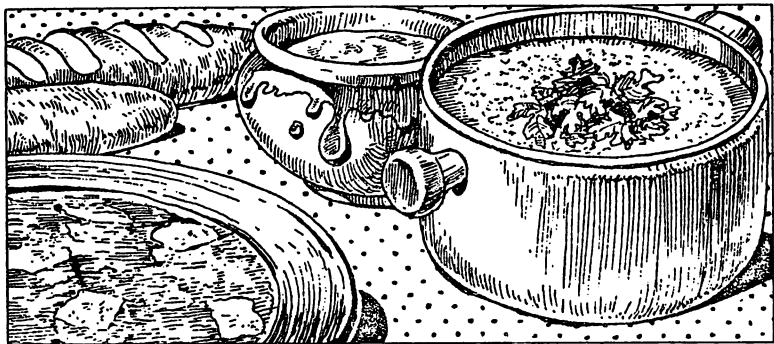
Растереть вилкой банан до пюреобразной консистенции. Измельчить листья боярышника. К растертому нежирному творогу добавить размягченное сливочное масло, банановое пюре, листья боярышника и мед. Хорошо взбить и паста готова.

ГОРЧИЦА С МЕДОМ

1 стакан столовой горчицы, мед, подсолнечное масло, уксус и молотый черный перец по вкусу.

К горчице добавить мед, немного подсолнечного масла, уксуса и молотого черного перца, размешать.

Медовая горчица имеет приятный вкус и хорошо хранится.



СУПЫ

Излюбленными блюдами для многих людей являются фруктовые и ягодные супы. Для усиления аромата в них кладут измельченную корицу или гвоздику, цедру лимона или апельсина. Безусловно, злоупотреблять ими нельзя, так как они могут заглушить аромат, присущий самим ягодам и плодам. Чтобы улучшить вкус этих супов, в них добавляют мед. А если перед подачей к столу добавить в блюдо сливки или сметану, то это еще более повысит его питательную ценность.

РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ СУП С МЕДОМ

3 стакана молока, $\frac{1}{4}$ стакана риса, 1 столовая ложка меда, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сливочного масла.

Вскипятить молоко, опустить в него хорошо промытый рис и варить до готовности. Затем добавить мед, сливочное масло, перемешать и подать к столу.

ПЕРЛОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ СУП С МЕДОМ

3 столовые ложки перловой крупы, 3 стакана молока, 1 столовая ложка меда, 1 чайная ложка сливочного масла, соль по вкусу.



Перловую крупу варить в воде как густую кашу почти до готовности. Добавить молоко и варить до полной готовности. Заправить медом, чайной ложкой сливочного масла (соль по вкусу) и подать к столу.

ХЛЕБНЫЙ СУП С МЕДОМ

2 столовые ложки изюма, 0,5 л воды, 150 г пшеничных сухарей, 1 столовая ложка меда, соль по вкусу.

Сварить изюм в воде, всыпать пшеничные сухари и заправить медом. Подать в горячем или в холодном виде.

СУП ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

50 г чернослива, 6 очищенных грецких орехов, 3 стакана горячей воды, 1 лимон, 1 чайная ложка меда.

Размоченный чернослив без косточек и очищенные грецкие орехи пропустить через мясорубку и развести горячей водой с соком лимона и медом. Настаивать 5–7 минут. Суп готов.

ЯБЛОЧНЫЙ СУП С МЕДОМ

1 большое яблоко, 1 стакан кефира, мед и сухарики по вкусу.

Большое яблоко натереть на терке, переложить в тарелку, залить кефиром. Добавить по вкусу мед, размешать до полного растворения, положить в суп белые сухарики или гренки и подать к столу.

СУП ИЗ ХЛЕБА, КАЛИНЫ И МЕДА

80 г черствого ржаного хлеба, 65 г калины, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка сметаны.



Натереть на терке хлеб. Калину залить кипятком, затем воду слить и еще раз залить кипятком; варить на слабом огне 20–30 минут. В конце варки в кастрюлю положить протертый хлеб, мед и довести до кипения. Суп подать к столу со сметаной.

СУП ИЗ МАЛИНЫ С МЕДОМ

1½ стакана малины, 1 стакан молока, белые сухарики, мед по вкусу.

Малину протереть через сито, залить молоком, добавить мед, размешать, положить в тарелку белые сухарики или гренки и подать к столу.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ТВОРОГОМ И МЕДОМ

2 столовые ложки рубленого лука, 1 столовая ложка меда, 8 средних огурцов, 4 столовые ложки сметаны, 200 г пастеризованного творога, 1,5 л кипяченой воды, 2 рубленых яйца, соль, перец, зелень по вкусу.

Рубленый лук залить медом и оставить на 30 минут. Нарезать соломкой огурцы, посолить, поперчить.

Растереть сметану с творогом, добавить охлажденную кипяченую воду, выдержанный лук с медом, рубленые яйца, перемешать. Полученной массой залить подготовленные огурцы, еще раз перемешать, посыпать рубленой зеленью.

СУП ИЗ КРАСНОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА С КАРТОФЕЛЕМ И МЕДОМ

5 картофелин, 2 л горячей соленой воды, 5 штук красного сладкого перца, 4 столовые ложки раститель-



ного масла, 1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука.

Измельчить картофель, залить горячей соленой водой и довести до кипения. Нарезать соломкой перец, добавить к картофелю и снова довести до кипения. Взбить растительное масло с медом. Полученный соус влить в кастрюлю, снять суп с огня и дать настояться 10–15 минут. Подать на стол с рубленым зеленым луком.

СУП С ТЫКВОЙ, ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ И МЕДОМ

400 г тыквы, 0,5 л воды, 1 столовая ложка меда, 0,5 л молока, $\frac{1}{2}$ стакана вареной перловки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 столовые ложки мелко нарубленного укропа.

Нарезать мелкими кубиками тыкву, залить ее водой, добавить мед, довести до кипения и охладить. Морковь нарезать соломкой, чуть посолить и залить водой, довести до кипения и охладить. Оба бульона с овощами соединить, влить молоко, добавить перловку, сметану и мелко рубленный укроп, перемешать. Суп готов.

СУП ИЗ ЯБЛОК, ЧЕРНОСЛИВА И ТВОРОГА С МЕДОМ

15 штук чернослива, 6 яблок, 5 столовых ложек протертого пастеризованного творога, кефир, мед, ванилин, соль по вкусу.

Чернослив, удалив косточки, залить горячей водой, довести до кипения и охладить в отваре. Отвар процедить. Порезать кубиками яблоки и ошпарить кипятком, чтобы не потемнели, затем смешать с творогом, черносливом, залить смесью кефира с отваром чернослива, добавить соль, мед и ванилин.



СУП ИЗ ЧЕРНИКИ НА РИСОВОМ ОТВАРЕ С МЕДОМ

40 г сухой черники, 350 мл воды, 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки лимонного сока, 40 г риса.

Чернику залить водой и кипятить 15 минут. Снять с огня и настаивать 30 минут в теплом месте. После этого процедить. Добавить мед, лимонный сок, перемешать и охладить.

Рис разварить в 400 мл воды. Вместе с жидкостью дважды протереть через сито и соединить с настоем черники. Подавать суп охлажденным до комнатной температуры с белыми сухариками.

СУП-ПЮРЕ ИЗ МАЛИНЫ С МЕДОМ

500 г свежей малины, 2 стакана воды, $\frac{1}{2}$ стакана меда, 150 г ванильных сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Протереть малину. Вскипятить воду, немного остудить и растворить мед, размешать, процедить и остудить. Охлажденный сироп смешать с протертой малиной. К супу подать ванильные сухари и сметану.

СУП ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С МЕДОМ

100 г чернослива, 50 г меда, 100 г грецких орехов, 50 г гренек из белого или серого хлеба, 350 мл воды.

У чернослива удалить косточки и нарезать его в виде лапши. Воду с медом вскипятить, положить в нее нарезанный чернослив, закрыть крышкой и поставить на 2–3 часа в холодное место для настаивания. Готовый суп должен быть комнатной температуры. Перед подачей к столу в суп положить рубленые поджаренные орехи, отдельно подать гренки.



СУП МОРКОВНО-МАНДАРИНОВЫЙ С МЕДОМ

6 мандаринов, 3 чайные ложки меда, 3 моркови.

Мандарины с цедрой нашинковать тонкими кружочками, залить ромашковым настоем (1 столовая ложка цветков ромашки на 2 стакана кипятка, настаивать 20 минут, процедить), добавить мед, натертую на мелкой терке морковь и снова довести до кипения. Перед подачей на стол остудить.

ТОМАТНЫЙ СУП (индийская кухня)

2 кг твердых томатов, 6 столовых ложек растительного масла, 1 чайная ложка измельченного кориандра, 4 столовые ложки меда, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{4}$ чайной ложки масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, 1 столовая ложка лимонного сока.

Вымытые томаты разрезать каждый на 8 долек. В кастрюле нагреть масло и обжарить в нем кориандр в течение нескольких секунд, прибавить подготовленные томаты, соль. Проварить томаты до мягкости, тщательно размешать ложкой, добавить листья кориандра, мед, перец и соль.

В другой кастрюле поджарить муку до светло-коричневого цвета, затем медленно начинать подливать содержимое первой кастрюли. Варить все на медленном огне, постоянно помешивая, пока суп не загустеет. Добавить лимонный сок. Подать блюдо горячим.

МОЛОЧНАЯ ЛАПША С МЕДОМ

3 стакана молока, 50 г лапши, 1 столовая ложка меда, 1 чайная ложка сливочного масла, соль по вкусу.

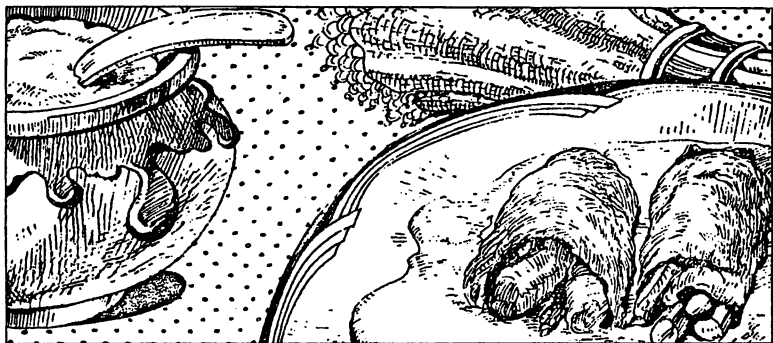


Вскипятить молоко, всыпать лапшу, немного соли и варить до готовности. Затем добавить мед, сливочное масло и подать к столу.

СУП-ПЮРЕ ИЗ САДОВОЙ КЛУБНИКИ

800 г ягод клубники, 0,6 л воды, 180 г меда, 20 г крахмала, 60 г сметаны.

Клубнику перебрать, отделить плодоножки, хорошо промыть. Часть лучших ягод оставить целыми, а остальные протереть. Выжимки залить водой, сварить, процедить, добавить мед, заварить крахмал, добавить ягодное пюре. В тарелку перед подачей положить оставленные ягоды и сметану.



БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ

Мед давно занял подобающее ему место в рецептах кулинарии многих стран, в традицию которой входит приготовление подслащенных блюд, закусок и соусов. В кухне тех стран, где преобладают умеренно пикантные блюда, рецепты на меду не пользуются такой популярностью. Тем не менее мед придает еде особый вкус и аромат, наделяет ее более высокими питательными качествами. Для некоторых блюд, к примеру, как жаркое из молодой баранины или телятины, мед просто необходим. Блюдо получается намного нежнее и вкуснее, если мясо перед тем, как поставить в духовку, обмазать тонким слоем меда или смесью из меда и горчицы.

ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ

1/2 стакана растительного масла, долька толченого чеснока, 3 столовые ложки меда, 1 столовая ложка горчичной муки, 2 свиные отбивные, жареный картофель.

Перемешать растительное масло, чеснок, мед и горчицу. Разложить куски свиного мяса на сковороде и залить приготовленным соусом. Поставить в холодильник на сутки, время от времени переворачивая куски мяса. Вынуть мясо из соуса и пожарить на жару 30–45 мин. За-



лить жареный картофель соусом. Разрезать мясо на кусочки и подавать к столу вместе с жареным картофелем.

ОТБИВНЫЕ С ОВОЩАМИ

1,5 кг свиных отбивных, 1 чайная ложка соли, 2 столовые ложки растительного масла, 1 большая луковица, нарезанная на кружочки, 1½ стакана рубленого сельдерея, 1 болгарский перец, нарезанный ломтиками, 1 помидор, нарезанный кубиками, 1 столовая ложка картофельной муки, ¼ стакана меда.

Нарезать мясо на кубики и слегка поджарить в растительном масле. Выложить мясо на тарелку. Затем поджарить лук, сельдерей, болгарский перец в течение 5 мин, добавить картофельную муку и мед. Тщательно перемешать овощи, затем добавить мясо и потушить все под крышкой 2 часа до готовности, иногда помешивая ложкой. Отбивные с овощами вкусны разогретыми.

БЕЛОЕ МЯСО, ТАЮЩЕЕ ВО РТУ

200 г жирной свинины, 1 чайная ложка цукатов, 4 яичных желтка, арахисовое или кукурузное масло для фритирования, 50 г меда, 2½ столовой ложки крахмала, 1–2 чайные ложки кунжутного масла.

Свинину нарезать тонкими брусочками длиной 3 мм. Приготовить густой кляр из взбитых желтков и крахмала, разведенного небольшим количеством воды. Разогреть в сковороде достаточное количество растительного масла, окунуть брусочки свинины в кляр и обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Вынуть и дать стечь маслу.

В отдельную емкость влить немного воды, добавить мед и подогреть до полного его растворения. Опустить



в сироп поджаренные брусочки свинины, несколько раз перевернуть и сбрызнуть кунжутным маслом. Готовое блюдо посыпать цукатами.

ЖАРКОЕ В МАРИНАДЕ

1,2 кг мяса, 3 столовые ложки меда, 2 столовые ложки уксуса, 1½ столовой ложки толченого чеснока в небольшом количестве воды, ¾ стакана растительного масла, мелко нарубленный зеленый лук.

Мед, уксус, чеснок, растительное масло, лук тщательно перемешать. Удалить жир с мяса, надрезать его по диагонали в форме ромбов. Разложить мясо на сковороде и залить маринадом. Оставить на 4 часа при комнатной температуре или поставить на ночь в холодильник. Подготовленное мясо немного поварить в маринаде, затем поджарить на жару, на среднем огне, по 6 мин каждую сторону. Разрезать мясо на ломтики и подавать к столу вместе с жареным картофелем или салатом.

КОТЛЕТЫ ИЗ РУБЛЕНОГО КОПЧЕНОГО ОКОРОКА

0,5 кг рубленого копченого окорока, 0,5 кг рубленой свежей свинины, замоченный хлеб, ¼ чайной ложки соли, щепотка черного перца, 2 чайные ложки мелко нарезанного лука, 1¼ стакана молока.

Для соуса: ½ стакана сахарного песка, ½ стакана меда, 3 столовые ложки уксуса, 1 чайная ложка горчичной муки.

Хорошо перемешать копченый окорок, свинину, хлеб, специи, лук и молоко. Слепить котлетки и разложить их на сковороде. Жарить на среднем огне 20 мин. Отдельно перемешать в кастрюле сахар, мед, уксус и



горчицу. Покипятить в течение 1 мин. Полить смесью котлетки и поставить в духовку еще на 20 мин. Блюдо подавать к столу вместе с оставшимся соусом.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С МЕДОМ И АНАНАСОМ

4 свиные отбивные, 1 стакан ломтиков (кружочков) ананаса, $\frac{1}{2}$ стакана меда, $\frac{1}{4}$ стакана ананасового сока, 1 столовая ложка горчицы.

Сделать надрез на каждой отбивной и положить полкружочка ананаса. Тщательно перемешать мед и горчицу с ананасным соком и залить каждую отбивную. Выпекать в духовке 1,5 часа, время от времени сбрызгивая отбивные соусом.

РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ

$\frac{3}{4}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана очень концентрированного лукового супа, 1 яйцо, $2\frac{1}{2}$ стакана панировочных сухарей, 750 г рубленой говядины, $\frac{1}{4}$ стакана кетчупа, 1 столовая ложка горчицы, 2 столовые ложки меда, 4 ломтика прессованного овечьего сыра (можно заменить любым тертым сыром), лапша или рис.

Перемешать молоко, луковый суп, слегка взбитое яйцо и панировочные сухари. Оставить на 5 мин. Добавить мясо, тщательно размешать и слепить «венок», который выложить на сковороду. Обмазать смесью кетчупа, меда и горчицы. Выпекать в горячей духовке 40 мин, сбрызгивая соусом. Вынуть рулет из духовки, посыпать прессованным овечьим сыром и вновь поставить в духовку на 5 мин.

Подавать к столу с гарниром из лапши или риса.



ГОВЯДИНА С МЕДОМ И ФАСОЛЬЮ

0,5 кг рубленой говядины, 1 чайная ложка лука, натертого на мелкую терку, $\frac{1}{4}$ стакана поджаренных кубиков хлеба, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, немного черного перца, взбитое яйцо, 1 стакан говяжьего бульона, 2 столовые ложки меда, $\frac{1}{4}$ стакана уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана кетчупа, 1 кг отварной фасоли.

Перемешать мясо с луком, хлебом, солью, перцем и взбитым яйцом. Добавить $\frac{1}{4}$ стакана воды. Слепить 16–18 котлет. Залить говяжий суп в сковороду и, дождавшись, когда он закипит, аккуратно положить туда котлеты. Добавить остальные продукты, кроме фасоли. Кипятить еще 10 мин. К концу варки добавить фасоль и держать на огне еще несколько минут.

ТЕЛЯЧИЙ ЯЗЫК С МЕДОМ

1 телячий язык, $\frac{1}{2}$ стакана меда, 1 чайная ложка пряностей, $\frac{1}{4}$ чайной ложки гвоздики, $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, $\frac{1}{4}$ чайной ложки корицы, 1 чайная ложка соли.

Сварить язык в соленой воде до готовности. Слить воду и положить язык в кастрюлю, добавить смесь остальных продуктов и варить под крышкой на слабом огне 45 мин. Если соус выкипает, периодически подливать немного воды.

ГОВЯДИНА С ГРУШАМИ И МЕДОМ

1,5 кг говядины, разрезанной на 5–6 толстых кусков, 6 небольших и не очень спелых груш, 2 большие луковицы, 2 л пива, 1 лимон, 2 столовые ложки меда, зеленая петрушка, 3 столовые ложки пшеничной муки, чабер, лавровый лист, 4 столовые ложки расти-



тельного масла, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка молотого острого красного перца, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого черного перца, соль по вкусу.

Для соуса: $\frac{1}{2}$ стакана бульона, 1 столовая ложка муки, 1 чайная ложка меда, 2–3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка 3-процентного уксуса, 2 столовые ложки изюма, $\frac{1}{2}$ стакана чернослива.

Очистить и мелко нарезать лук. Очистить груши от кожицы, разрезать на четвертинки, удалить твердую часть и семена. Опустить груши на несколько минут в кипяток с лимонным соком. Груши должны остаться твердыми.

Высыпать в миску муку, красный и черный перец, перемешать и обвалить в этой смеси куски мяса с обеих сторон. Отряхнуть лишнюю муку.

Залить растительное масло в кастрюлю и поставить на слабый огонь. Слегка поджарить куски мяса, добавить лук и жарить все до золотистого цвета. Добавить пиво, мед, зелень. Оставить на малом огне 1 час, чтобы мясо сварилось. Добавить груши и варить еще полчаса. Груши должны остаться целыми.

Как только мясо и груши будут готовы, выложить их на блюдо, а в кастрюлю положить сливочное масло мелкими кусочками. Взбить все до получения густого соуса, которым залить мясо и груши. Подать к столу с гарниром из отварного картофеля.

ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Язык говяжий, 1 морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, перец горошком, мед, соль по вкусу, 1 луковица, по 1 столовой ложке чернослива и изюма.

Язык зачистить, хорошо промыть, залить холодной водой и варить до готовности с корнем петрушки, мор-



ковью, перцем и луком. Сваренный язык вынуть, опустить в холодную воду, очистить от кожуры и снова опустить в горячий бульон.

Приготовить кисло-сладкий соус: обжарить на сливочном масле муку, добавить мед и бульон, в котором варился язык, влить уксус и все хорошо перемешать. Чернослив отварить, изюм размягчить в воде, положить их в соус и прокипятить 8–10 минут.

Язык выложить на блюдо и полить соусом, рядом разместить гарнир из вареных картофеля и моркови, соленых огурцов.

ЦЫПЛЕНОК С ЛИМОНОМ И МЕДОМ

1,5 кг мяса цыпленка, $\frac{1}{3}$ стакана муки, 1 чайная ложка молотого красного перца, 1 чайная ложка соли, сливочное масло, мед, лимон.

Мясо обвалять в муке. Поджарить куски мяса в сливочном масле и разложить на противне. Посыпать молотым красным перцем и солью. Залить смесью меда с лимонным соком ($\frac{1}{3}$ стакана меда и $\frac{1}{3}$ стакана лимонного сока) и выпекать в духовке 15 мин.

ЦЫПЛЕНОК С МЕДОМ И ГРИБАМИ

1 цыпленок, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана грибов, немного муки, соль и черный перец, $\frac{1}{2}$ стакана меда, 4 столовые ложки топленого масла, зелень петрушки.

Разрезать мясо на куски, натереть солью, черным перцем, добавить немного муки. Разложить мясо на противне, залить топленым маслом и оставить в духовке на 30 мин, чтобы мясо подрумянилось.

Смешать мед с молоком, залить мясо и вновь поставить в духовку на 45 мин. Добавить грибы и выпекать в



духовке еще 15 мин. Готовое блюдо подается к столу, посыпанное мелко порубленной зеленью петрушки.

ЦЫПЛЕНОК С ТМИНОМ И МЕДОМ

1,5 кг мяса цыплят, $\frac{1}{2}$ стакана муки, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка тмина, $\frac{1}{2}$ стакана меда, $\frac{1}{3}$ стакана лимонного сока, соль по вкусу,

Мясо цыплят разрезать на куски, обвалить в муке и обжарить в сливочном масле. Затем разложить мясо на противне, посыпать тмином, солью по вкусу и залить смесью меда и лимонного сока. Поставить в духовой шкаф на 20–25 минут.

РУЛЕТЫ ИЗ ЦЫПЛЯТ ПО-КАНТОНСКИ (китайская кухня)

1 кг грудок цыплят или куриного мяса без костей, 300 г ветчины, 1 столовая ложка размоченного в воде изюма, 2 столовые ложки миндаля, 2 столовые ложки сушеных грибов, 1 яйцо или 2 белка, $\frac{1}{2}$ стакана арахисового или кукурузного масла, 1 чайная ложка кукурузного крахмала.

Маринад: 1 столовая ложка рисового вина, 5 столовых ложек соевого соуса, 1 чайная ложка уксуса или лимонного сока, 1 большая луковица, 2 столовые ложки меда.

Мясо нарезать тонкими ломтиками величиной с ладонь и отбить. Мелко нарезать луковицу и смешать с остальными ингредиентами маринада. Залить приготовленным маринадом отбитые ломтики куриного мяса и оставить настаиваться 30 минут. Грибы залить на полчаса теплой водой, отжать, отрезать жесткие ножки и



нарезать полосками. Мясо вынуть и дать стечь маринаду.

С ветчины срезать лишнее сало и нарезать ее тонкими ломтиками. Выложить на каждый ломтик куриного мяса полоску ветчины. Приготовить начинку. Миндаль ошпарить кипятком и крупно порубить. Нарезать мелкими кубиками сало, срезанное с ветчины. Взбить яйцо или яичные белки. В сковороде разогреть 2 столовые ложки растительного масла, обжарить миндаль, добавить нарезанные грибы, изюм, кубики сала, жидкость от маринования мяса (2 столовые ложки маринада оставить) и тушить, добавив взбитые яйца, до испарения жидкости. Начинку тщательно перемешать и отставить до загустения.

Начинку выложить на ломтики куриного мяса с ветчиной, завернуть рулетиком и скотать деревянными шпажками. Запечь рулетики на решетке гриля, чтобы они подрумянились со всех сторон.

В остаток маринада влить 2 столовые ложки растительного масла, добавить 1 чайную ложку кукурузного крахмала и прогреть на небольшом огне до загустения и исчезновения привкуса муки. Перед подачей на стол освободить рулетики от деревянных шпажек, нарезать поперек на тонкие ломтики и залить соусом, приготовленным из остатка маринада. Гарнировать слегка обжаренными овощами, отдельно подать рис.

СВИНИНА, ЖАРЕННАЯ С МЕДОМ

0,5 кг свинины, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 3 зубчика чеснока, $\frac{1}{4}$ стакана меда, $\frac{1}{4}$ стакана готовой столовой горчицы.

Нарезать на куски свинину. Смешать растительное масло, рубленый чеснок, мед и горчицу. Полученной смесью залить мясо и поставить в холодильник на сут-



ки. Через сутки мясо поставить в духовку и жарить до готовности. Подать на стол с гарниром.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С МЕДОМ

6 свиных отбивных, 1 стакан кетчупа, 6 столовых ложек меда, 1 лимон.

Взять 6 свиных отбивных. Смешать кетчуп с медом и залить этой смесью отбивные. Каждую отбивную украсить кусочком лимона. Поставить без крышки в духовой шкаф на 1 час.

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ С МЕДОМ И ФРУКТАМИ

6 отбивных, 2 яблока, 60 г меда, 1 столовая ложка сливочного масла.

Поджарить на противне отбивные, затем переложить их на сковороду. Нарезать яблоки кружочками и положить на противень, где жарили отбивные, добавить сливочное масло и тушить до полуготовности.

На каждую отбивную положить кусочек яблока и тушить под крышкой на малом огне 30 минут. Затем отбивные и яблоки залить медом, тушить под крышкой еще 15 минут до готовности.

УТКА С МЕДОМ

Тушка утки (около 2,5 кг), 1 лимон, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого красного перца, 100 г меда, 80 мл апельсинового ликера, 2 чайные ложки горчицы, 1 луковица, соль по вкусу.

Тушку утки проколоть вилкой, чтобы стекал жир. Смешать соль, сок лимона, молотый красный перец и натереть этой смесью утку. Поставить в духовку на 15 минут, чтобы вытопился жир. Убавить огонь и оста-



вить утку в духовке еще на час. Смешать мед, апельсиновый ликер, горчицу и смазать этой смесью утку. Украсить утку кружочками лимона и лука и подержать в духовке еще 15 минут, временами поливая тушку медовым соусом.

УТКА ПО-ПЕКИНСКИ (китайская кухня)

1 хорошо откормленная, по возможности свежая молодая утка (2–2,5 кг), 1/2 стакана водки или джина, 2 чайные ложки соли, 170 г меда, 1 столовая ложка рисового вина или сухого шерри, 250 мл кипящей воды, 1 пучок зеленого лука, сливовый соус.

Для соуса: 200 г соленых китайских слив (без косточек, в виде пюре), 150 г кусочков ананаса, 5 столовых ложек ананасового сока, 4 столовые ложки винного уксуса, 75 г коричневого сахара, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки абрикосового варенья, 1 столовая ложка сушеного стручка чили (тертого).

За день до приготовления блюда утку как следует вымыть, удалить жир, жировые железы и кончики крыльев. Вытереть утку насухо внутри и снаружи. Натереть кожу утки водкой или джином и дать настояться 1/2 часа. В большой кастрюле вскипятить достаточное количество воды, опустить утку в кипящую воду, чтобы ошпарить кожу. Вынуть утку прежде, чем вода снова закипит. Утку обсушить, внутри натереть солью и повесить за заднюю часть на крюке в вентилируемом месте на 4 часа. За это время смешать мед с рисовым вином и кипящей водой и смазывать утку этой смесью каждый час, т. е. 3–4 раза. Утку еще раз повесить на 12–24 часа, на этот раз за крылья, чтобы они не касались туловища утки. Снизу подставить довольно широкую емкость, чтобы собрать стекающую с утки жидкость.



Утку выложить на решетку духовки, вниз поставить противень, на 5 см наполненный водой. Крылья утки накрыть алюминиевой фольгой (чтобы они не слишком запеклись) и жарить утку 20–25 минут при температуре 220 °С. Уменьшить огонь до 160 °С и жарить до готовности еще 1 час, при этом через полчаса утку перевернуть. Кожа должна быть темно-коричневой с красноватым оттенком, если оттенок бледнее, то надо увеличить температуру до 190 °С. Утку вынуть из духовки и 5 минут подождать. Снять кожу и нарезать кусочками по 3–4 см. Мясо отделить от костей и тоже нарезать удобными для еды кусочками. Выложить на подогретое блюдо.

Подавать утку по-пекински со сливовым соусом.

Приготовление соуса. Все ингредиенты, кроме чили, смешать в миксере. Сложить в кастрюлю вместе с чили и, помешивая, разогреть. Уменьшить огонь и варить 5 минут.

МЯСО, ТУШЕННОЕ С МЕДОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

1 кг мяса, 2 столовые ложки жира, 2 луковицы, 2 столовые ложки томатной пасты, 150 г чернослива без косточек, 2 столовые ложки меда.

Мясо, нарезанное на кусочки, обжарить в жиру и сложить в сотейник. Добавить пассерованный лук, томат и промытый чернослив без косточек. Тушить на медленном огне до готовности. Перед подачей на стол добавить мед.

МАРИНОВАННАЯ МОЛОДАЯ БАРАНИНА

1 кг баранины, 12 грибов, 4 небольшие луковицы, 4 помидора, $\frac{1}{2}$ стакана лимонного сока, $\frac{1}{2}$ стакана меда, соль по вкусу, черный перец.



Разрезать мясо на кубики в 3 см. Помыть грибы, слить воду, разрезать на половинки. Каждый помидор разрезать на шесть ломтиков.

Положить баранину, грибы и нарезанные на кружочки луковицы в соус, приготовленный из меда и лимона, выдержать в нем 20 мин, чтобы все хорошенько пропиталось.

Нанизать на шпажку или спицу кубик мяса, затем ломтик помидора, другой кубик мяса, половинку гриба, опять кубик мяса, кружочек лука и так далее, до тех пор, пока не заполнится вся шпажка. Последним нанизывается кубик баранины. Обмакнуть шпажку в соус, посыпать солью и черным перцем. Таким образом приготовить 6 шпажек. Жарить на расстоянии 10 см от огня в течение 10 мин с каждой стороны. Время от времени необходимо поливать мясо соусом.

МОЛОДАЯ БАРАНИНА С МЯТОЙ

4 бараньи отбивные, 100 г меда, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки свежей мяты (или 1 столовая ложка сухой), соль и перец по вкусу.

Смешать мед, уксус, мяту, $\frac{1}{2}$ стакана воды и варить под крышкой 5 минут.

Бараньи отбивные посыпать солью и перцем и жарить в духовке 5 минут с одной стороны, затем смазать половиной приготовленного мятного соуса. Поставить в духовку еще на 5 минут. Перевернуть мясо и смазать остальным соусом, затем жарить в духовке на слабом огне еще 10 минут, поливая соусом.

БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С МЕДОМ

1 кг баранины, 100 г топленого масла, 200 г меда, 50 г томата-пюре, пряности, перец по вкусу.



Нарезать небольшими кусками баранину, посолить, посыпать перцем и обжарить в топленом масле. Положить в сотейник обжаренную баранину, залить бульоном, сваренным из бараньих костей, добавить мед, томат-пюре и специи (кориандр, корицу, гвоздику), уложенные в марлевый мешочек, и тушить до готовности.

Слить бульон и приготовить на нем негустой красный соус, залить им мясо и прокипятить. Подавать мясо с рассыпчатой рисовой кашей.

ТАРАНЬ С МЕДОМ

400 г тарани, 50 г растопленного меда, 1 столовая ложка муки.

Отварить тарань, нарезать кусочками, запанировать в муке, выложить на смазанную жиром сковородку, полить растопленным медом и довести до готовности в духовке.

КАРП ЗАЛИВНОЙ С МЕДОМ

500 г карпа, 50 г меда, яйцо, 2 чайные ложки уксуса, 50 г изюма, 1 луковица, 1 морковь, 2 горошины перца, корень петрушки, 2 чайные ложки желатина, лимон.

Подготовленного карпа разделить на кусочки, положить в кастрюлю. Туда же положить очищенные, нарезанные морковь, корень петрушки, лук, перец, соль. Поставить на огонь и сварить до готовности. Выложить кусочки карпа на блюдо, украсить овощами, сверху на каждый кусочек положить ломтик лимона и кружок яйца.

Отвар, в котором варился карп, процедить, уварить до $\frac{2}{3}$ его начального объема и охладить, затем смешать с медом и изюмом, залить этой смесью карпа и поставить в холодное место, чтобы застыло, как холодец. К столу подавать с овощами.



УГОРЬ В МАСЛЕ (китайская кухня)

750 г угря, 2 столовые ложки соевого соуса, 25 г сухих стручков чили, 1 луковица, 1 столовая ложка меда, $\frac{2}{3}$ стакана арахисового или кукурузного масла для жаренья, 2 см корня имбиря, 100 мл молока (бульона), 1 столовая ложка винного уксуса, 30 зерен душистого перца, соль.

Выдержать свежего угря 2 часа в подсоленной воде для удаления специфического запаха. Рыбу очистить, отделить голову и извлечь кости. Рыбу насухо вытереть салфеткой — водой при предварительной обработке рыбы следует пользоваться как можно меньше. Нарезать рыбу кусочками по 4 см.

В отдельной емкости смешать винный уксус, мед и соевый соус. Стручки чили очистить от плодоножек и семян, нарезать колечками. Имбирь очистить и мелко нарезать. Луковицу нарезать маленькими кубиками.

В глубокой сковороде разогреть $\frac{1}{2}$ стакана кукурузного или арахисового масла. В хорошо разогретое масло опустить ломтики рыбы и обжарить до образования хрустящей корочки. Вынуть и дать стечь маслу.

Вылить масло из сковороды, вымыть и насухо вытереть. Разогреть в сковороде оставшееся масло. Слегка обжарить в нем зерна душистого перца, чили, имбирь, лук. Добавить уксус, мед и соевый соус. Потушить в течение 2–3 минут, а затем влить горячее молоко или бульон. Положить кусочки обжаренного угря и тушить, помешивая, пока не выпарится вся жидкость. Когда в сковороде останется только масло, снять с огня, выложить рыбу на подогретое блюдо и потомить 10 минут под крышкой. Перед подачей на стол сбрызнуть маслом, оставшимся от тушения.



КИСЛО-СЛАДКАЯ РЫБА (китайская кухня)

4 сушеных китайских гриба, 1 целая рыба (кап, лещ или другая рыба с белым мясом весом около 1 кг, или 2 рыбы поменьше), 2 столовые ложки рисового вина или сухого шерри, 1 чайная ложка соли, 2 яйца, 3 столовые ложки пищевого крахмала, 1 зубчик чеснока, 2 см корня имбиря, 3 стебля лука-порея, 60 г бамбуковых побегов (по желанию), 1 морковь средней величины, 100 г мороженого зеленого горошка, арахисовое или кукурузное масло для жаренья.

Соус: $\frac{1}{2}$ чашки куриного бульона, $\frac{1}{2}$ чашки воды, $\frac{1}{2}$ чашки уксуса, 2 столовые ложки меда, 4 столовые ложки томатного кетчупа, 1 столовая ложка рисового вина или сухого шерри, 1 столовая ложка густого соевого соуса (менее острый и сладковатый), 1 столовая ложка кукурузного крахмала.

Грибы на полчаса положить в горячую воду. За это время рыбу очистить от чешуи, выпотрошить и как следует помыть. Обсушить бумажным полотенцем. На боках рыбы сделать несколько диагональных надрезов от хребта к брюшку. Надрезы должны быть достаточно глубокие, но тушка рыбы должна оставаться целой. Подготовленную таким образом рыбу хорошо натереть рисовым вином и солью. Обмакнуть рыбу во взбитые яйца, а затем обвалить в кукурузном крахмале так, чтобы рыба равномерно им покрылась.

Очищенные чеснок и имбирь раздавить или мелко нарезать. Порей помыть и нарезать кусочками по 2–3 см. Дать стечь жидкости с бамбуковых побегов и нарезать их соломкой толщиной со спичку. Морковь помыть и также нарезать соломкой. Горошек сварить за 3 минуты. Отжать разбухшие грибы и нарезать полосками.

Смешать все ингредиенты соуса в отдельной емкости и отставить. Нагреть в сковороде достаточное для жарен-



ня в фритюре количество масла и 7–8 минут жарить в нем рыбу, перевернуть и столько же жарить с другой стороны. Вынуть, дать стечь и поддерживать в теплом состоянии.

Слить из сковороды все масло и затем ополоснуть. Разогреть 3 столовые ложки масла в сковороде, потушить чеснок и имбирь. Добавить грибы, порей, горошек, бамбук и морковь и жарить около 2 минут на сильном огне при быстром помешивании. Отставить в сторону.

В кастрюле довести до кипения ингредиенты соуса и варить на медленном огне, помешивая, пока соус не загустеет. Смешать с соусом быстро обжаренные при помешивании овощи. Залить рыбу и подавать с рисом в горячем виде.

РЫБНОЕ ФИЛЕ, ТУШЕННОЕ «ПО-КРАСНОМУ» (китайская кухня)

30 г сушеных грибов, 1 морковь, 2 стебля лука-порея, 3 см корня имбиря, 2 зубчика чеснока, 600–700 г филе трески, окуня, 3 столовые ложки густого соевого соуса, 1 столовая ложка меда, соль, 4 столовые ложки рисового вина или сухого шерри, арахисовое или кукурузное масло для жаренья, 1 столовая ложка кукурузного крахмала.

Грибы положить на 30 минут в горячую воду, дать стечь и удалить жесткие ножки. Морковь помыть и нарезать тонкой соломкой размером со спичку. Порей помыть и мелко нарезать, имбирь очистить и тоже мелко порезать. Чеснок нарезать тонкими пластинками.

Перемешать соевый соус, мед, соль и рисовое вино и отставить в сторону. Масло разогреть в сковороде и поджарить рыбу с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета. Вынуть рыбу.



Имбирь и чеснок потушить в оставшемся масле, добавить морковь, порей и грибы. Уменьшить огонь, положить рыбу, залить приготовленной ранее смесью соевого соуса, меда, соли и рисового вина. Тушить 1 минуту. Рыбу выложить на подогретое блюдо, жидкость сгустить разведенным в воде крахмалом и полить этим соусом рыбу. Подавать с рисом.

КАРП, ЖАРЕННЫЙ ПО-ПЕКИНСКИ (китайская кухня)

2 карпа, 150–200 г арахисового или кукурузного масла для жаренья, 1–2 луковицы, 5–6 зубчиков чеснока, 3 столовые ложки соевого соуса, 100 г рисовой или пшеничной муки, 1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка кукурузного крахмала, 1 чайная ложка винного уксуса, 1 чайная ложка рисового вина, 1 чайная ложка молотого чили, соль.

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть. Обрезать ножницами плавники и хвост и сделать остро отточенным ножом на каждой стороне тушки неглубокие косые надрезы (надсечки). Обвалить рыбу в рисовой или пшеничной муке и стряхнуть излишки.

В сковороде сильно разогреть масло и обжарить рыбу с обеих сторон до образования твердой золотистой корочки. Рыбу вынуть и дать стечь маслу. Вылить масло из сковороды, вымыть и натереть насухо. Чеснок мелко нарезать или раздавить и растереть с 1 чайной ложкой соли.

В отдельной чашке смешать соевый соус, мед, кукурузный крахмал, молотый перец и растертый с солью чеснок. Мелко нарезать лук. В сковороде разогреть 3 столовые ложки растительного масла, обжарить в нем нарезанный лук, разровнять и выложить на него обжаренную рыбу. Сбрызнуть уксусом и рисовым вином, пере-



вернуть на другую сторону и полить смесью соевого соуса с медом, крахмалом, молотым перцем и чесноком, продолжая прогревать рыбу на слабом огне. Перевернуть еще раз и оставить в сковороде на 1–2 минуты. Подавать на подогретом блюде.

ОКУНЬ ПО-ДОМАШНЕМУ

1 окунь (около 500 г), 100 г свинины, 50 г отварных грибов, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 десертная ложка рисового вина или настойки на апельсиновой цедре, 1 чайная ложка меда, 1 луковица, 1 ломтик корня имбиря, 1–2 молодых стебля чеснока (белая часть), 3 чайные ложки муки, арахисовое или кукурузное масло, соль, 1 чайная ложка кунжутного масла.

Рыбу очистить от чешуи, плавников, промыть, сделать ножом надсечки на спинке, натереть солью и оставить для просаливания на 10 минут. Измельчить чесночный стебель. Свинину нарезать ломтиками. Муку развести небольшим количеством воды до консистенции густой сметаны.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло. Рыбу обмазать мукой и жарить до образования желтой корочки. Выложить рыбу и дать маслу стечь. Мелко нарезать лук и имбирь, отварные грибы нарезать полосками. Оставить в сковороде немного масла и обжарить нарезанный лук, имбирь и свинину. Затем добавить рыбу, влить рисовое вино или настойку на апельсиновой цедре, соевый соус и жарить на сильном огне 2 минуты. Когда рыба потемнеет, положить грибы и влить бульон так, чтобы он полностью покрыл рыбу, и довести до кипения. Добавить мед, уменьшить огонь до слабого и тушить 15 минут. Увеличить огонь до сильного, дать полностью впитаться жидкости. Перед подачей сбрызнуть рыбу 1 чайной ложкой кунжутного масла.



РЫБНАЯ МЕЛОЧЬ ХРУСТЯЩАЯ

500 г речной рыбной мелочи (караси, окуньки, красноперки), 6 луковиц, 220 мл соевого соуса, 1 стакан 3%-ного винного уксуса, 3 столовые ложки кунжутного масла, 2 чайные ложки меда, 2 столовые ложки рисового вина, 1 большой пучок зеленого укропа.

Луковицы очистить и нарезать довольно толстыми кружками. Зелень укропа мелко нарезать. Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры или обезглавить, промыть и обсушить. Дно глубокой сковороды или широкой кастрюли с невысокими стенками плотно выложить кружками репчатого лука, покрыть слоем укропа и уложить на него подготовленную рыбу. Аккуратно (чтобы не нарушить целостность слоев) влить соевый соус, винный уксус, рисовое вино, добавить мед и, плотно закрыв крышкой, тушить на слабом огне до почти полного выкипания жидкости. Залить рыбу маслом и жарить на сильном огне до полного впитывания жидкости (маринада), масло при этом не должно полностью впитаться. Рыбу остудить и подавать. Если блюдо приготовлено правильно, рыбные кости должны полностью размягчиться.

КАРАСИ ТУШЕНЫЕ

1 кг карасей, 5 столовых ложек соевого соуса, 1 столовая ложка винного уксуса, 2 десертные ложки рисового вина или настойки на апельсиновой цедре, 2 чайные ложки меда, 1 см корня имбиря, 1½ чайной ложки молотого душистого перца, 1 палочка корицы или 1 чайная ложка молотой корицы, 1 луковица, 1½ чайной ложки соли, 200 г капустных листьев, 3 столовые ложки кунжутного масла.

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить жабры, вымыть и обсушить. Мелко нарезать имбирь и лу-



ковицу. Дно кастрюли выложить капустными листьями, на них уложить рыбу, сверху — слой нарезанного лука, смешанного с имбирем. В отдельной пиале смешать соевый соус, рисовое вино или настойку на апельсиновой цедре, мед, корицу, молотый перец, соль и кунжутное масло. Залить этой смесью рыбу, поставить кастрюлю на сильный огонь и под закрытой крышкой довести до кипения. Уменьшить огонь до очень слабого и тушить рыбу 3–4 часа. Блюдо будет готово, когда жидкость впитается практически полностью.

КРЕВЕТКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

500 г мороженных креветок, 8 зубчиков чеснока, 5 стеблей зеленого лука, 3–4 спелых томата, арахисовое или кукурузное масло для жаренья, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 1 столовая ложка густого соевого соуса, 1 чайная ложка меда, 1 столовая ложка кукурузного крахмала, 1 чайная ложка кунжутного масла.

Разморозить креветки. Чеснок мелко нарезать или раздавить. Порей нарезать колечками по 2–3 см. Вымыть томаты, обдать кипятком и снять кожицу. Нарезать их маленькими кусочками. Креветки промыть и обсушить. Разогреть масло в сковороде, потушить чеснок и лук. Положить туда же креветки и жарить их до готовности, помешивая, пока не станут розовыми. Вынуть и отставить в сторону. Масло оставить в сковороде, положить туда помидоры и разогреть. Посолить. Перемешать соевый соус, мед и кукурузный крахмал и, помешивая, добавить к помидорам. Когда масса закипит, уменьшить огонь, тушить 1 минуту. Добавить креветки и разогреть. Перед подачей сбрызнуть кунжутным маслом и подавать с рисом в подогретой пиале.



БЛЮДА ИЗ КРУП, ЯИЦ И ОВОЩЕЙ

Каша — любимая еда славян. Разнообразие их видов обусловлено множеством крупяных культур, которые у нас выращиваются. С кашами связаны и ритуальные обряды — крестины, свадьбы, поминки. Широко распространены сладкие каши, сваренные на медовой сыте. Добавляют мед и к кашам уже готовым, сваренным, перед подачей на стол или на столе.

Блюда из овощей и яиц с медом являются источником витаминов, минеральных солей, высокоценных белков, столь необходимых для обновления клеток организма и регулирования обменных процессов.

Приготовление разнообразных каш, омлетов, запеканок с медом, думается, будет с удовольствием встречено всеми членами семьи, особенно детьми.

ПШЕНИЧНАЯ КАША С МЕДОМ И МАКОМ

400 г пшеницы, 200 г меда, 200 г мака.

Хорошо очищенную пшеницу залить водой и поставить на огонь. Когда закипит, откинуть на сито, промыть холодной водой и переложить в кастрюлю или горшок,



налить воду, чтобы она только покрыла пшеницу, плотно закрыть и поставить в духовку на 4 часа. Когда упрет, остудить.

Перебранный и вымытый мак растереть в ступке и размешать с медом. К полученной массе понемногу прибавить пшеничную кашу, которая должна быть рассыпчатой, все время мешая, чтобы она хорошо пропиталась медом. Затем кашу выложить на блюдо горкой и подать к обеду.

КАША С МЕДОМ

400 г пшеницы, 600 г меда, 400 г мака.

Пшеницу на 1 сутки залить водой, чтобы она разбухла. Затем, откинув на сито, пересыпать в посуду, чуть посолив, залить водой и поставить в духовку или печь. За полчаса до того, как вынуть кашу, довести до кипения мед, размешать в нем мак и соединить с кашей: слой каши — слой меда с маком, слой каши — слой меда с маком. Сверху кашу залить медом.

КОЛИВО

2 стакана ячневой крупы, по 1 стакану молока и мака, 3 л воды, 3 столовые ложки меда, 2 столовые ложки смородинового или клюквенного варенья.

Отваренную на легком огне крупу переложить в другую посуду, залить молоком и сварить до загустения, все время помешивая, чтобы не пригорела.

Отдельно приготовить мак. Заварить его крутым кипятком, чтобы распарился. Через 5 минут воду слить, мак промыть, вновь залить кипятком и, как только появятся на поверхности воды капельки жира, слить ее.



Распаренный мак растереть в ступке, чуть подливая кипятка. Истолченный мак смешать с кашей, добавить мед, на 5–7 минут поставить на слабый огонь, непрерывно помешивая. Готовое коливо заправить вареньем.

ПШЕННАЯ КАША С ФРУКТАМИ И МЕДОМ

100 г пшена, 50 г кураги, 50 г чернослива, 2 столовые ложки изюма, 1 столовая ложка масла, 60 г меда, 1 столовая ложка молока.

Пшено всыпать в кипящее молоко и варить до загустения. Затем добавить промытые сухофрукты: курагу, чернослив, изюм. Перемешать, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку на 3–5 минут. Готовую кашу заправить маслом, медом, хорошо перемешать и подать к столу.

КУТЬЯ

400 г пшеницы, по 200 г изюма, грецких орехов, меда и мармелада, 100 г сладкого миндаля.

Пшеницу и изюм варить вместе, немножко посолив. Остудив, выложить на блюдо, смешать с миндалем и истолченными орехами. Мед развести в стакане кипяченой воды и облить им кутью. Сверху украсить мармеладом.

Кутью можно варить из обдирочного ячменя, риса, гречневой крупы. Подается она на поминках.

ГУРЬЕВСКАЯ КАША

$\frac{1}{2}$ стакана манной крупы, 0,5 кг орехов, по $\frac{1}{2}$ стакана меда и варенья, $1\frac{1}{4}$ л молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 3–4 чайные ложки молотой лимонной цедры.



Орехи, очищенные от скорлупы и пленки, измельчить в ступке. Немного молока налить в плоскую посуду, поставить в сильно нагретую духовку. Снимать образующиеся подрумяненные пенки. На остальном молоке сварить густую кашу, положить в нее орехи, мед, масло, цедру и хорошо перемешать. В глубокую сковороду или широкую эмалированную кастрюлю слоем не толще 1 см наложить кашу, закрыть молочной пенкой, вновь положить слой каши и опять переслоить пенкой. В последний слой добавить немного варенья. Поставить в хорошо нагретую духовку минут на 10. Готовую кашу вынуть, залить сверху вареньем и толчеными орехами.

РИСОВАЯ КАША С МЕДОМ И КАБАЧКАМИ

1 стакан риса, 150–200 г молодых кабачков, 1 столовая ложка меда, 2 стакана горячего молока, 4 столовые ложки сливочного масла.

Замоченный предварительно рис довести до кипения, посолить по вкусу. Не перемешивая, выложить на рис измельченные кабачки, добавить мед, влить горячее молоко, довести до кипения и варить 5–10 минут. Затем закрыть кастрюлю крышкой, укутать и пусть настаивается в течение полчаса. Подавать на стол со сливочным маслом.

РИСОВЫЙ ПУДИНГ С МЕДОМ

1 неполный стакан риса, 3 стакана молока, 2 столовые ложки изюма, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана меда, соль на кончике чайной ложки, $\frac{1}{2}$ стакана апельсинового сока, 1 столовая ложка апельсиновой цедры.

В небольшую кастрюлю положить рис и изюм, налить молоко, поставить в кастрюлю побольше с кипятком на



водяную баню и кипятить 40–45 минут. Горячий готовый рис залить остальными компонентами, варить еще 5 минут без крышки. На стол подать охлажденным. Пудинг хорош со сливками.

РИСОВАЯ КАША С МЕДОМ

100 г риса, по 1 стакану воды и молока, 2 столовые ложки меда, 20 г сливочного масла, соль.

В сваренную кашу добавить масло и мед.

РИС С МЕДОМ

1 стакан риса, 20 г изюма, 30 г обжаренных орехов, 50 г меда.

Сварить рис в слегка подсоленной воде. Откинуть на сито. Добавить изюм, обжаренные орехи и мед, перемешать.

ПЛОВ С СУШЕНЫМИ ФРУКТАМИ И МЕДОМ

20 г кураги, 15 г изюма, 15 г чернослива, 10 г миндаля, 50 г топленого масла, мед по вкусу, 150 г отваренного риса.

Обжарить в масле курагу, изюм, чернослив, миндаль. Затем добавить мед, влить воду и варить 10 минут. Подать с рисом.

РИС СО ШПИНАТОМ

1½ столовой ложки топленого масла, ½ чайной ложки соли, ¼ чайной ложки черного перца горошком, 1½ стакана промытого риса, 2½ стакана воды, 200 г свежего шпината, 1 чайная ложка зерен кори-



андра, $\frac{1}{2}$ чайной ложки поджаренного арахиса, 2 столовые ложки меда.

Топленое масло растопить в кастрюле, добавить молотый красный перец и подогреть до потемнения. Затем добавить воду, рис, черный перец. Все перемешать, пока рис не станет клейким. Добавить соль, слегка все перемешать.

До закипания рис варить на небольшом огне, затем огонь уменьшить и варить еще 12 мин. Прибавить нарезанный шпинат и кориандр. Продолжать варить еще 5 мин. Время от времени проверять готовность риса. В конце варки добавить мед и арахис, все перемешать.

ШПИНАТ С ПРОРОСШЕЙ СОЕЙ

(китайская кухня)

500 г свежего шпината, 3 зубчика чеснока, 3 стебля лука-порея, 3 столовые ложки арахисового или кукурузного масла, 1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка семян кунжута, 220 г проросшей сои (1 банка консервированной проросшей сои), 1 стручок чили, немного томатной пасты, соль и молотый перец по вкусу.

Шпинат и сою готовят отдельно. Шпинат почистить, помыть и обсушить. Вскипятить воду с солью и бланшировать шпинат в течение 30–60 секунд, затем вынуть и дать стечь воде. Чеснок и лук мелко нарезать. 1 столовую ложку арахисового (кукурузного) масла разогреть в глубокой сковороде, потушить в нем половину чеснока и лука, добавить шпинат и, помешивая, тушить 1 минуту. Добавить мед, 1 столовую ложку соевого соуса, соль, молотый перец и, помешивая, продолжать тушить. В заключение посыпать семенами кунжута и снять с плиты, сохраняя в тепле.



Проросшую сою промыть в сите под проточной водой и дать стечь. Удалить из стручка чили семена и мелко его нарезать. 2 столовые ложки масла разогреть в глубокой сковороде и потушить там вторую половину чеснока и лука. Добавить сою, чили, томатную пасту, соль, перец и жарить, помешивая, 2 минуты. Разложить на подогретой тарелке шпинат, в центре горкой выложить сою и подавать в качестве гарнира.

ОВСЯНАЯ КАША НА МЕДУ

1 стакан воды, 1 стакан молока, 1 столовая ложка меда, $\frac{3}{4}$ стакана овсяных хлопьев, соль по вкусу.

Воду и молоко вскипятить, посолить, добавить мед, всыпать овсяные хлопья и варить, помешивая, на малом огне до загустения. Затем хорошо потомить кашу в духовке. При подаче к столу полить кашу сливочным маслом и медом.

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ С ВИНОГРАДОМ И МЕДОМ

1 стакан «Геркулеса», 0,5 л молока, 1 столовая ложка меда, несколько виноградин.

«Геркулес» положить в эмалированную кастрюлю и залить кипящим молоком, накрыть крышкой и дать набухнуть. Через час овсянку хорошо перемешать с медом и выложить по кругу большой тарелки. В середину положить свежие ягоды винограда. Подавать к столу охлажденным.

ПЮРЕ ИЗ РЕВЕНЯ С МЕДОМ

200 г черешков листьев ревеня, 150 г меда.



Мелко нарезать черешки листьев ревеня и смешать с медом. Тушить до готовности на слабом огне, затем протереть через сито. Пюре хорошо подавать к чаю, молоку с блинчиками или на хлебе.

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ С МЕДОМ

15 штук мелкого молодого картофеля, 300 г меда, ванильный сахар по вкусу.

Неочищенный картофель залить кипятком, чтобы отделилась кожура, промыть его и подсушить. В эмалированной кастрюле растопить мед с ванильным сахаром, опустить в него приготовленный картофель и варить до готовности.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ, ИЗЮМОМ И МЕДОМ

300 г моркови, 1/4 стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки изюма, 3 столовые ложки меда, 100 г чернослива.

Морковь нарезать мелкими кубиками и тушить в молоке со сливочным маслом до полуготовности. Затем добавить изюм, мед, чернослив, перемешать и тушить до полной готовности.

МОРКОВЬ, ЖАРЕННАЯ С МЕДОМ

100 г моркови, 2 столовые ложки сливочного масла, 30 г меда, соль и молотый черный перец по вкусу.

Морковь нарезать кружочками и обжарить на сливочном масле (1 столовая ложка). Сложить в кастрюлю, добавить мед, 2 столовые ложки воды, оставшееся масло,



соль и молотый черный перец по вкусу. Поставить в духовку и довести до готовности. Подавать на стол горячей.

МОРКОВЬ В МЕДУ

4 стакана нарезанной соломкой моркови, 3 столовые ложки сливочного масла или жира, 3 столовые ложки апельсинового сока, 1½ чайной ложки соли, ¼ чайной ложки имбиря, 4 столовые ложки меда.

Морковь, масло, апельсиновый сок, соль, имбирь, мед положить в кастрюлю, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 20–25 мин, изредка помешивая.

Блюдо подавать к столу в горячем виде.

ФАСОЛЬ С МЕДОМ

1 средняя мелко нарезанная луковица, 1 средний болгарский перец, 1 долька чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 кг отварной фасоли, ½ стакана кетчупа, ¼ стакана меда.

Мелко нарубленный болгарский перец и толченый чеснок слегка поджарить в растительном масле. Перемешать фасоль, кетчуп и мед в кастрюле, добавить обжаренные овощи. Запекать в духовке без крышки 45 мин на умеренном огне.

ОВОЩИ ФАРШИРОВАННЫЕ

6 помидоров среднего размера.

Для начинки: 100 г раскрошенного прессованного панира, 150 г отварного белого риса, 80 г слегка поджаренных и измельченных орехов, 1 чайная ложка соли, ¾ стакана сметаны, 1 столовая ложка меда, 3 столовые ложки растительного масла.



Промыть помидоры, срезать верхушку каждого, осторожно вынуть сердцевину вместе с семенами, протереть сердцевину через сито. Семена выбросить, а мякоть использовать в начинке. После этого посыпать внутреннюю часть каждого помидора солью, перевернуть, чтобы стекла жидкость. (То же проделывается с перцем или кабачком.)

Растительное масло нагреть в небольшой кастрюле на среднем огне, добавить раскрошенный панир и поджарить, перемешивая, в течение 1–2 мин. Добавить отварной рис и другие продукты (орехи, соль). Снять кастрюлю с огня и добавить смесь сметаны с медом. Начинка готова. Овощи нафаршировать начинкой, сложить в кастрюлю, чуть заполненную водой, и тушить до готовности. Подать к столу в горячем виде.

Можно приготовить такое же блюдо, используя 6 стручков зеленого перца или 6 небольших кабачков.

ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ С МЕДОМ

670 г свежих зеленых бобов, 2¹/₂ столовой ложки муки, 1 л воды, 1 столовая ложка растительного масла, 2 чайные ложки меда, 2 чайные ложки лимонного сока, ¹/₂ чайной ложки соли, 2 помидора, разрезанных на дольки, 1 лимон, разрезанный на четвертинки.

Взять зеленые бобы, промыть, обжарить их, выложить в кастрюлю и залить водой. Довести до кипения и варить 10 мин, пока бобы не потемнеют и не станут мягкими. Процедить. Муку развести горячим отваром и варить при помешивании 15 мин. В соус добавить мед, лимонный сок, соль. Довести до кипения и высыпать готовые бобы. Проварить 5 мин.

Бобы выложить на блюдо, украсить ломтиками помидора и лимона и подать к столу.



РЕПА, ТУШЕННАЯ С МЕДОМ

200 г репы, 10 г сливочного масла, 20 г меда, 1 чайная ложка грецких орехов или миндаля, соль по вкусу.

Подготовленную репу нарезать брусочками. Добавить воду, масло (половину) и тушить до готовности. Залить медом и продолжать тушить еще 8–10 мин. При подаче к столу на репу следует положить кусочек сливочного масла и сверху посыпать тертыми грецкими орехами (миндалем).

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ С КАПУСТОЙ

450 г капусты, 4 картофелины, 1 столовая ложка измельченного имбиря, 2 гвоздики, 2 кардамона, немного корицы, 1 столовая ложка меда, 3 столовые ложки растительного масла, $\frac{3}{4}$ стакана воды, соль по вкусу.

Картофель нарезать дольками и обжарить его отдельно, чтобы он подрумянился. Вымыть и нарезать капусту на кусочки. Измельчить в порошок гвоздику, кориандр, корицу. Обжарить отдельно с пряностями капусту, часто помешивая, чтобы она не пригорала. Соединить с жареным картофелем. Добавить соль, мед и воду. Закрыть кастрюлю крышкой и кипятить на слабом огне, пока овощи не станут мягкими.

ТЫКВА С МЕДОМ

500 г мякоти тыквы, 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки сахара, 1 лимон, соль по вкусу, $\frac{1}{2}$ стакана очищенных тыквенных семечек.

Тыкву нарезать на кусочки и варить в небольшом количестве воды с сахаром и солью до полуготовности. Залить смесью из меда, лимонного сока и измельченной



цедры. Варить до готовности. Выложить на блюдо и посыпать жареными и толчеными семечками.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Вариант 1

200 г творога, 1 неполная столовая ложка пшеничной муки, 2 яйца, 30 г ядер грецких орехов, 2 столовые ложки сливочного масла, 10 г сахара, 100 г меда.

Мед подогреть, добавить подсушенные измельченные орехи, яичные желтки, пшеничную муку, сливочное масло. Все хорошенько перемешать. Добавить протертый творог и повторить предыдущую операцию. Ввести взбитые белки, осторожно перемешать. Подготовленную творожную массу выложить в металлические конусные формочки, смазанные сливочным маслом, посыпать сахарным песком и выдержать на пару. Готовую творожную запеканку полить разогретым медом.

Второй вариант

50 г меда, 500 г творога, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 яйца, 3–4 столовые ложки манной крупы, 1 столовая ложка сливочного масла, $\frac{1}{3}$ стакана изюма.

В протертый творог добавить жидкий мед, сахарный песок, яйца, манную крупу, изюм и все тщательно перемешать. Творожную массу выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, и выпекать в духовом шкафу 35–40 мин.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА

200 г черствого хлеба, 2 столовые ложки жира, 50 г меда, 100 г яблок, 1 столовая ложка сахара, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 яйца, кусочек сливочного масла.



Натереть на терке черствый хлеб и подрумянить на сковороде с жиром, смешать с медом. В приготовленную форму уложить слоями хлеб и измельченные яблоки с сахаром. Верхний слой должен быть из хлеба. Залить смесью молока с яйцом. Сверху положить маленькие кусочки масла и выпекать 30 минут в духовом шкафу.

Остывшую запеканку подать с молоком.

ЯИЧНИЦА С МЕДОМ

Вариант 1

8 яиц, 20 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 4 столовые ложки меда, соль по вкусу.

Хорошо смешать сырые яйца с молоком и солью. Вылить смесь на разогретую и смазанную сковороду и поджарить до загустения. Готовую яичницу разрезать на 4 порции и облить каждый кусок жидким медом.

Вариант 2

20 г меда, 2 яйца, 1 чайная ложка сливочного масла.

Сковороду смазать сливочным маслом, вылить на нее яйца так, чтобы желтки остались целыми. Разогреть мед и полить им яичные белки. Жарить яичницу 1–2 мин, затем довести до готовности в духовке.

ЯИЧНИЦА С ТЫКВОЙ

6–8 яиц, 2 столовые ложки сливочного масла, 200 г очищенной тыквы, 1 луковица, 2 столовые ложки меда, соль по вкусу.

Тыкву нарезать тонкой соломкой, обжарить на масле, добавить измельченный лук, накрыть на 2–3 мин крышкой, затем залить взбитым яйцом. Тушить под крышкой до загустения.



Готовую яичницу разрезать на порции, полить жидким медом и подавать к столу.

ОМЛЕТ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

15 г меда, 2 яйца, 20 г пшеничного хлеба, 10 г ядер орехов, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки сливок или сметаны.

Мякиш пшеничного черствого хлеба протереть через сито или дуршлаг и, помешивая, слегка поджарить на сковороде со сливочным маслом вместе с мелкорублеными грецкими орехами. Добавить мед и прокипятить. Яйца тщательно смешать со сливками или свежей сметаной, присоединить к смеси хлебные крошки с медом и молотыми орехами, размешать и немедленно вылить массу на горячую сковороду со сливочным маслом. Жарить, как обычный омлет. Готовый омлет переложить со сковороды на овальное блюдо и подать в горячем виде, украсив дольками яблок, груш, персиков или половинками абрикосов. Фрукты могут быть свежими, консервированными или сваренными в слабом, как для компота, сахарном сиропе.

ЧАЙНЫЕ ЯЙЦА (китайская кухня)

6 яиц, 2 столовые ложки черного чая, 2 плодика звездчатого аниса, 2 столовые ложки соли, 1 чайная ложка меда, 1 столовая ложка соевого соуса.

Яйца за 8 минут сварить вкрутую, обдать холодной водой. Слегка надавливая, покатавать по столу, чтобы скорлупа потрескалась. Надавливание не должно быть слишком сильным, пленочка внутри должна остаться целой. Все ингредиенты закипятить в 0,75 л воды и варить там яйца примерно 1 час, время от времени их по-



ворачивать, чтобы цвет везде был одинаковым. Остудить яйца прямо в этой жидкости. Осторожно почистить, пленочка внутри должна остаться. Яйца разрезать пополам и подавать, положив на листья салата или ломтики огурца.

Неадаптированный вариант приготовления этого блюда отличается тем, что яйца предварительно не отвариваются. Скорлупу сырых яиц осторожно разбивают, чтобы на ней появились трещины, а затем варят в воде с указанными ингредиентами.

ЯЙЦА МАРИНОВАННЫЕ

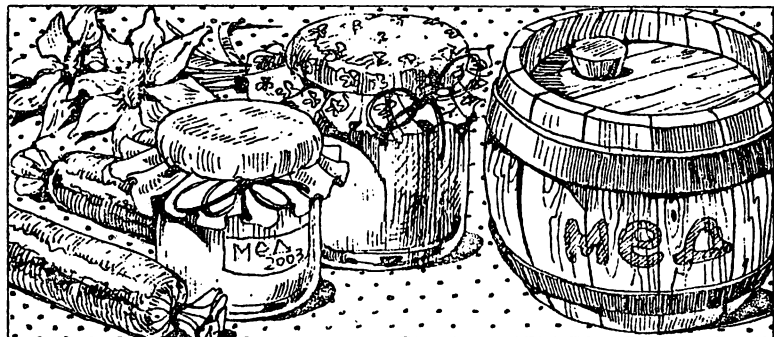
2 яйца, 1 луковица, 3 столовые ложки соевого соуса, 1 столовая ложка рисового вина, 1 столовая ложка меда, зелень кинзы и укропа, пряности (перец горошком, звездчатый анис), соль.

Куриные или утиные яйца проварить 10–12 минут и опустить в холодную воду. Очистить яйца от скорлупы и наколоть в нескольких местах. Отдельно вскипятить воду с указанными ингредиентами и проварить в этом маринаде яйца 10–15 минут. Перед подачей на стол нарезать яйца дольками.

ЯЙЦА АРОМАТНЫЕ

2 яйца, 1 столовая ложка ароматизированного чая, 1/2 чайной ложки соли, 1/2 чайной ложки меда.

Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы и наколоть в нескольких местах вилкой. Влить в небольшую кастрюлю 0,5–0,7 л воды, всыпать ароматизированный чай, соль и добавить мед. Довести жидкость до кипения, опустить в нее очищенные яйца и держать на слабом огне до тех пор, пока яйца не окрасятся в светло-желтый цвет. Вынуть яйца, обсушить и остудить. При подаче нарезать дольками или использовать для украшения салатов или мясных блюд.



ДЕСЕРТ

Десерты, неотъемлемым компонентом которых является мед, очень разнообразны. Помимо меда, они обычно включают всевозможные ягоды, фрукты, ягодные и фруктовые пюре, сухофрукты. Так как десерты завершают основной прием пищи, то их главное предназначение — снять ощущение лишней сытости и тяжести желудка.

Мед прекрасно сочетается не только с фруктами и ягодами, но и добавляется в состав десертов с такими калорийными продуктами, как творог, рис и другие. По этой причине медовые десерты с творогом или рисом часто приравниваются ко вторым блюдам.

ЧЕРНОСЛИВ С РИСОМ

100 г чернослива, 125 г меда, 2 столовые ложки сахара, 75 г риса.

Чернослив залить 1 л воды и настаивать 1 час; затем сварить в той же воде, прибавив мед и сахар.

Сварить рис до готовности. Отцедить через сито, положить в блюдо и залить остывшим компотом из чернослива.



ЕЖЕВИКА СО СЛИВКАМИ И МЕДОМ

*2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки сливок,
1 стакан ежевики.*

Соединить мед со сливками, размешать до полного растворения и добавить ежевику.

БРУСНИКА С ОРЕХАМИ И МЕДОМ

250 г ягод брусники, $\frac{1}{2}$ стакана меда, 50 г измельченных орехов.

Выложить в посуду ягоды брусники, залить их медом и посыпать измельченными орехами. Готовить за 2 часа до подачи на стол.

ЧЕРНИКА С МОЛОКОМ И МЕДОМ

1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана черники, 1 столовая ложка меда.

В холодное молоко добавить чернику и мед, размешать до растворения меда и подать на стол.

КЛУБНИКА С МЕДОМ

100 г клубники, 1 чайная ложка сахара, 35 г жидкого меда, 2 столовые ложки сливок.

Положить в блюдо промытую клубнику, посыпать сахаром и залить медом. Чтобы ягоды не были кислыми, оставить их в закрытой посуде на несколько часов. Подать на стол со взбитыми сливками.

БИГУЗИС

350 г ржаного хлеба, 100 г клюквы, 150 г меда, 100 г сливок, 1 столовая ложка сахара.



Ржаной хлеб нарезать кусочками, положить в миску и залить клюквенным соком с медом. Поставить в прохладное место на сутки. Подавать к столу со взбитыми сливками.

МЕДОВЫЙ МУСС

5 яичных желтков, 1 стакан меда, 1 стакан густых сливок.

Растереть яичные желтки с медом. Полученную массу сложить в эмалированную посуду и на слабом огне довести до загустения. Охладить, смешать со сливками и подать на стол.

МЕДОВЫЙ КРЕМ

1 стакан меда, 3 стакана простокваши, 1 столовая ложка растворенного желатина.

Мед смешать с простоквашей и добавить предварительно растворенный желатин. Все хорошо перемешать, разлить в формочки и охладить.

ЧЕРНИКА С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

600 г черники, 150 г меда, 100 г орехов.

Ягоды черники выложить в широкую посуду, залить медом и посыпать измельченными орехами.

ГРУШИ В МЕДУ

1 кг груш, 1 стакан меда, 1/2 стакана сахара.

Отварить зрелые груши в воде, разбавленной наполовину медом. Когда груши сварятся, отцедить их через дуршлаг, посыпать сахаром, выложить на противень, ус-



тланный соломой, и поставить в духовой шкаф. Спустя 15–20 минут вынуть груши, окунуть в медовый сироп и снова поставить в духовой шкаф. Процедуру повторить 3–4 раза. В последний раз перед высыханием груши посыпать корицей.

БРУСНИКА С МЕДОМ (марийская кухня)

400 г брусники, 150 г меда.

Бруснику перебрать, вымыть, переложить в кастрюлю, добавить мед и кипятить 5 минут. Подать в охлажденном виде.

ФРУКТЫ С МЕДОМ

200 г яблок, 200 г айвы, 200 г груш, 1 стакан меда.

Кислые яблоки, айву, терпкие груши разрезать на дольки, уложить в эмалированную посуду и залить медом. Через несколько часов фрукты можно подавать на стол.

ДЕСЕРТ ИЗ КЛУБНИКИ

2 столовые ложки клубники, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 2 столовые ложки меда, 2 желтка, $\frac{1}{2}$ стакана простокваши.

Тщательно взбить в миксере желтки с медом. Добавить клубнику, простоквашу, лимонный сок и взбивать еще некоторое время. Приготовленный десерт тотчас подать к столу.

КЛУБНИКА С ТВОРОГОМ

400 г клубники, 200 г творога, 50 г сахара, 50 г меда, 100 г сметаны, 1 столовая ложка мяты.



Творог тщательно растереть со сметаной, мятой и сахаром. Затем выложить на тарелку в виде конуса.

Сверху положить вымытую и очищенную клубнику, полить медом.

ЗЕМЛЯНИКА С МЕДОМ

100 г земляники, 35 г меда, 25 г сливок, 1 чайная ложка сахара.

Вымытую землянику положить на блюдо, залить жидким медом. Чтобы ягоды не были кислыми на вкус, их оставляют на 2–3 часа в холодильнике. Подавать к столу со взбитыми сливками.

ДЕСЕРТ ИЗ АБРИКОСОВ

4 абрикоса, 2 столовые ложки абрикосового нектара, 50 г крошки медового пряника, 1 чайная ложка молока, 4 столовые ложки меда, 500 г грецких орехов.

Орехи очистить, пропустить через мясорубку, перемешать с остальными продуктами. Взбивать в миксере или с помощью венчика 5 минут. Приготовленный десерт тотчас подать к столу.

БАНАНЫ С МЕДОМ

4 не слишком спелых банана, 2 столовые ложки семян кунжута, арахисовое или кукурузное масло для фритюра, 5 столовых ложек меда, сок 1 лимона.

Тесто для кляра: 80 г муки, 2 столовые ложки кукурузного крахмала, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пекарского порошка, 150 мл воды, 1 белок, 1 чайная ложка кунжутного масла.

В миске смешать муку, крахмал и пекарский порошок. Постепенно, помешивая, добавлять воду, белок



и кунжутное масло. Бананы очистить, удалить волокна и разрезать на 2–3 части. В плоской сковороде на среднем огне без жира поджарить семена кунжута, пока часть из них не приобретет светло-коричневый оттенок. Семена должны прожариться равномерно. Высыпать семена и отставить в сторону.

Масло разогреть во фритюрнице, бананы опускать в кляр и сразу жарить во фритюре 3–4 минуты, пока они не станут золотисто-коричневыми. Фритировать лучше всего порциями, чтобы бананы свободно плавали в масле. Вынуть шумовкой и дать стечь на бумажном полотенце. Мед и лимонный сок, помешивая, разогреть на водяной бане и полить им бананы. Сверху посыпать семенами кунжута.

БАНАНОВАЯ ПЕНА

4 банана, 3 столовые ложки меда, 1 столовая ложка лимонного сока, белок 1–2 яиц, 1½ стакана молока.

Очистить бананы и размять их вилкой до образования кашицы. Добавить мед, лимонный сок и белки. Взбивать массу до появления пены, постепенно добавляя холодное молоко. Приготовленный десерт тотчас подавать к столу.

ПЕРСИКИ МЕДОВЫЕ

500 г свежих персиков, 75 г сахара, 2 столовые ложки меда, молотая корица, 1–2 пряника.

Персики промыть, ошпарить кипятком и сразу же опустить в холодную воду. Снять кожицу, разрезать каждый персик пополам и удалить косточки. На дно большой миски высыпать часть сахарного песка, уложить на него подготовленные половинки персиков, свер-



ху высыпать оставшийся сахар и варить на пару 10 минут. Нарезать пряники очень маленькими кубиками. Слить выделившийся персиковый сок в отдельную емкость, персики выложить в глубокое блюдо и посыпать кубиками пряников. Поставить на огонь сотейник, влить в него 75 мл воды, добавить 75 г сахара, влить персиковый сок и на слабом огне сварить сироп. Добавить в сироп мед, молотую корицу и варить до тех пор, пока сироп не станет клейким. Полить им готовые персики и подать к столу.

МАЛИНА С МЕДОМ И МОЛОКОМ

1 стакан малины, 1 стакана молока, 4 столовые ложки меда.

Малину перебрать, промыть в дуршлаге, дать воде стечь, после чего ягоды выложить на блюдечки и залить медом. Молоко подавать отдельно.

ЯБЛОКИ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

200 г яблок, 25 г орехов, сливки, мед по вкусу.

Натереть на терке яблоки, добавить мед по вкусу и поджаренные измельченные орехи, смешать и тонким слоем выложить в посуду. Слой яблок смазать взбитыми с медом сливками. Поверх сливок положить слой яблок и т. д. Украсить блюдо взбитыми сливками и орехами.

ЯБЛОКИ С МЕДОМ

3–4 яблока, 25 г меда, 10 г сахара, 4–5 грецких ореха, 1 стакан взбитых сливок.

Свежие яблоки очистить от кожуры и сердцевины. Сварить сироп из меда и сахара, выложить в него ябло-



ки и варить на малом огне до готовности. После этого вынуть яблоки и поместить их на блюдо, отсудить. Процедить сироп, полить им яблоки, предварительно посыпав их тертыми орехами. Подавать к столу со взбитыми сливками.

ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МЕДОМ

3-4 яблока, 20 г меда, 10 г масла.

Взять яблоки примерно одинаковой величины и специальным ножом вычистить сердцевину. В отверстие положить мед и сливочное масло. Выпекать на малом огне в духовом шкафу, постепенно добавляя мед.

ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

150 г яблок, 50 г меда, 15 ядрышек орехов.

Вымытые яблоки испечь и охладить. Очищенные орехи (грецкие или фундук) подсушить в духовом шкафу, после чего измельчить и добавить в разогретый мед. Печеные яблоки разложить в вазочки или салатницы и залить медом с орехами. Подавать к столу.

ЯБЛОЧНАЯ ПЕНА

180 г меда, 1 кг яблок, белок 2 яиц, сок 1½ лимона.

Запечь яблоки в духовке, затем протереть их через сито. Охладить, смешать яблоки с белками и лимонным соком, взбивать миксером до появления пены, постепенно добавляя мед. Подать к столу с бисквитом.

ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ

1 кг яблок, 1 кг меда.



Яблоки натереть на терке, добавить в пюре мед и варить до тех пор, пока масса не загустеет. Подавать к блинам или оладьям.

ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ С МЕДОМ

2 стакана яблочной массы, 1 стакан меда.

Яблоки вымыть, вычистить ножом сердцевину, разрезать на части и сложить в глиняный горшок. Сверху замазать тестом или закрыть чистой влажной салфеткой. Затем горшок поставить в печь. Запеченные яблоки протереть через сито и варить в кастрюльке на малом огне до тех пор, пока пюре не загустеет. При этом его надо постоянно помешивать, чтобы не подгорело. Когда пюре остынет, переложить его снова в горшок и поставить еще раз в легкую печь на несколько минут, чтобы сверху оно немного засохло. Это предохраняет массу от плесени.

Полученное пюре используют как десерт к чаю, а также для начинки пирога, подают к блинам или оладьям.

ПЕЧЕННЫЕ ГРЕЙПФРУТЫ

2 грейпфрута, 1/2 стакана меда, несколько капель коньяку.

Разрезать грейпфруты на половинки, вынуть семечки и залить медом. Выпекать 15 минут в духовом шкафу. Перед подачей на стол добавить в десерт несколько капель коньяку.

ГРУШИ С МЕДОМ

6 груш, 1/4 стакана меда, 1 стакан апельсинового сока, 1/4 стакана лимонного сока, 3/4 стакана воды, 2 штуки гвоздики.



Груши очистить от кожуры и семечек, оставить стебельки. Выложить груши в сковороду. Перемешать мед с апельсиновым и лимонным соками, водой и пряностями, залить этой смесью груши, закрыть сковороду крышкой. Кипятить груши на медленном огне, время от времени поливая их соком. Подать на стол холодными.

СУШЕНЫЕ ФРУКТЫ С МЕДОМ

700 г различных сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, курага), 1 стакан очищенных грецких орехов, мед.

Вымыть сухофрукты и оставить в горячей воде на 5 минут, потом пропустить через мясорубку вместе с грецкими орехами. Добавить такое количество меда, чтобы смесь была плотной, переложить ее в плоскую коробку, выложенную пергаментной бумагой, и поместить под пресс. Через сутки разрезать смесь на кусочки, обваливать их в сахарной пудре.

МАК С МЕДОМ

10–12 столовых ложек мака, 6 столовых ложек меда.

Мак промыть в теплой воде, положить его в кастрюлю с медом и варить, помешивая, 5–8 минут. Охлажденным маком с медом намазать печенье и подать к чаю.

РИС С МЕДОМ

200 г риса, 150 г меда, 50 г изюма, 2–3 столовые ложки нарезанных цукатов, 50 г ядрышек грецких орехов, 150 г сливок, 1 столовая ложка сахарной пудры.

Рис перебрать, промыть, положить его в кипящую, слегка подсоленную воду и варить до готовности. Затем



откинуть на сито, промыть горячей водой и охладить. Добавить изюм, мед, половину измельченных грецких орехов и тщательно перемешать. Полученную массу выложить горкой в порционную посуду. Сверху можно положить взбитые сливки с сахаром, посыпать нарезанными цукатами и измельченными орехами.

РИС С ВОСЕМЬЮ ЛАКОМСТВАМИ (китайская кухня)

250 г круглого риса, 0,75 л молока, 3 столовые ложки сливочного или арахисового/кукурузного масла, 1½ столовой ложки сахара, 3 финика (без косточек), 3 засахаренные вишни, 3 засахаренные фейхоа (можно использовать свежие фрукты), 8 кусочков апельсинового цуката, 20 изюмин, 50 г очищенных грецких орехов, 100 г сладкой красной пасты из фасоли.

Сироп: ¼ л воды, 150 г меда, 2 чайные ложки кукурузного крахмала, 2 столовые ложки апельсинового ликера.

Молоко с рисом довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и на маленьком огне выпарить. Добавить масло и сахар. Фрукты нарезать кубиками или пластиночками. Выложить из ломтиков фруктов и орехов узор на дне огнеупорной формы, выложить сверху половину риса, слегка прижать. Равномерно намазать рис фасолевой пастой и сверху выложить оставшийся рис. Форму поставить на паровую подставку пароварки и парить около 1 часа над кипящей водой, при необходимости доливая воду.

Для сиропа разогреть, помешивая, воду, мед и кукурузный крахмал, уварить примерно до половины, добавить апельсиновый ликер. Форму с рисом осторожно опрокинуть на подогретое блюдо, полить сиропом и подавать в горячем виде.



РИС ИЗЫСКАННЫЙ (китайская кухня)

300 г риса, 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки сливочного масла, 200 г свежих фруктов, нарезанных ломтиками, 50 г фиников, 50 г ядер грецких орехов, 50 г миндаля.

Миндаль ошпарить, очистить от кожицы, слегка обжарить на сухой сковороде и крупно порубить. Вынуть косточки из фиников и крупно порезать. Смешать орехи и финики с нарезанными фруктами.

Рис отварить в достаточном количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг и дать стечь. Смешать рис с медом и сливочным маслом. В глубокую форму для пудинга выложить часть риса слоем в 2 см. Сверху выложить половину орехово-фруктовой смеси, затем слой риса и снова фрукты. Заключительным должен быть рисовый слой. Поместить форму с рисом в пароварку и готовить на пару в течение получаса. Форму вынуть, немного остудить, опрокинуть на подогретое блюдо и подавать.

ПРОСЛОЙКА РЖАНОГО ХЛЕБА С МЕДОМ

50 г ржаного хлеба, 20 г меда, 25 г варенья, 25 г сливок, 15 г сахара, 40 г творога.

Черствый ржаной хлеб натереть на терке и смешать с медом. Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито и смешать с сахаром. В стеклянную вазочку разложить слоями хлеб, творог и варенье. Последний слой — хлебный. Украсить взбитыми сливками, желе, ягодами.

Эту прослойку рекомендуется приготовить за несколько часов до подачи на стол для лучшего соединения составных частей.



Поддают со свежим молоком. Вместо сливок можно использовать хорошую сметану.

ТВОРОГ С МЕДОМ

450 г творога, 3 столовые ложки меда.

Тщательно растереть творог, после чего перемешать его с медом до получения однородной массы. Выложить на тарелку и подавать к столу.

ТВОРОГ С МОЛОКОМ И МЕДОМ

200 г молока, 50 г творога, 20 г меда.

Свежий творог растереть с медом и залить молоком.

СЫР С МЕДОМ

200 г твердого сыра, 50 г жидкого меда, 50 г очищенных грецких орехов.

Сыр «Пошехонский», «Буковинский» или «Пикантный» натереть на крупной терке, выложить в прозрачную вазочку, добавить жидкий мед, слегка перемешать, а сверху посыпать измельченными поджаренными орехами.

МЕДОВЫЙ СЫР

100 г меда, 300 г сыра, 1/4 чайной ложки корицы, лимонная цедра, 4–5 измельченных грецких орехов.

Растопить на сковородке мед, добавив молотую корицу, мелко нарезанную лимонную цедру. Положить в мед сыр, нарезанный ломтиками, убавить огонь.

Готовить блюдо до тех пор, пока сыр не размягчится. Выложить его на тарелки, посыпать измельченными орехами, полить медом со сковороды.



ПЛАВЛЕННЫЙ СЫРОК С МЕДОМ

200 г плавленого сыра, 4–6 листьев чеснока, 100 г майонеза, 2 столовые ложки меда, 1 яйцо.

Плавленный сырок натереть на крупной терке. Тонко порезать листья чеснока и перемешать с сыром, добавляя мед и майонез.

Полученную смесь переложить в салатницу, сверху украсить протертым вареным яйцом.

МЕДОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

500 г сливок, 150 г меда.

Сливки тщательно смешать с медом и заморозить.

РИСОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

300 г цветочного меда, 2 столовые ложки рисовой муки, 2,5 л цельного молока, 4 столовые ложки фисташковых орешков, $\frac{1}{2}$ чайной ложки измельченного кардамона.

Рисовую муку смешать с 4 столовыми ложками молока, чтобы получилось однородное тесто. Остальное молоко сварить до уменьшения его первоначального объема примерно на треть. Перемешать рисовое тесто с горячим молоком, измельченными фисташками и медом. Кипятить 10 мин и снять с огня. Охлажденную до комнатной температуры смесь разлить по формам и поставить в морозильник. Каждые 20–30 мин смесь надо помешивать, чтобы разрушить образующиеся кристаллы. Достаточно остывшую смесь, которая не будет смещаться в форме, оставить в морозильнике до полного замерзания и отвердения.

Мороженое можно ароматизировать цикорием, ванилином, украсить измельченными лесными орехами или



ягодами. Подавать к столу в формах на маленьких тарелочках.

ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ

10 яблок среднего размера, очищенных от кожуры, сердцевин и нарезанных кусочками, 2 столовые ложки масла, 300 г цветочного меда, 150 г изюма, 3 столовые ложки измельченных миндальных орехов.

Масло нагреть в кастрюле и пожарить яблоки в течение 4–5 мин, часто перемешивая. Когда они станут мягкими и коричневыми, добавить 2 столовые ложки воды. Уменьшить огонь и варить яблоки в течение 15 мин, пока они не разварятся и не загустеют. Комки яблок размять ложкой, часто помешивая во время варки, чтобы они не подгорели. Добавить мед и продолжать варить, пока смесь не станет однородной и не будет отставать от дна.

Сделав средний огонь и постоянно помешивая, ускорить выпаривание. Когда будет трудно двигать ложкой, а смесь станет по краям прозрачной, снять кастрюлю с огня, добавить изюм и орехи и проварить еще 2 мин. Затем пудинг переложить на тарелку и сделать из него плоскую лепешку толщиной в 2,5 см. Готовый и остывший пудинг нарезать на квадраты.

ПУДИНГ ИЗ РЖАНЫХ СУХАРЕЙ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ

30 г меда, 60 г ржанных сухарей, 1 яйцо, 30 г сахара, 10 г сливочного масла, 15 ядер грецких орехов, 1 чайная ложка сахарной пудры, 2 чайные ложки пшеничной муки.

Желтки растереть с сахаром, постепенно прибавляя размягченное сливочное масло, затем всыпать молотые



ржаные сухари и муку, измельченные орехи и тщательно размешать до получения однородной массы. Ввести в массу взбитые в густую пену белки и вновь осторожно перемешать. Положить массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запечь в жарочном шкафу при 230–250°C в течение 20–30 минут.

По готовности горячий пудинг вынуть из формы, положить на тарелку или вазочку, вырезать в верхней его части углубление, заполнить медом, закрыть срезанной корочкой и посыпать сахарной пудрой.

МЕДОВЫЙ ПУДИНГ

400 г яблок, 350 г меда, 200 г пшеничной муки, 200 г кукурузной муки, 1 лимон, 1 столовая ложка пищевой соды, 2 столовые ложки сливочного масла.

Нарезать ломтиками яблоки, добавить мед, пшеничную и кукурузную муку, сок лимона, пищевую соду, мелко натертую цедру лимона. Все перемешать, положить в форму, смазанную сливочным маслом, и выпекать в духовке в течение 1 часа.

ПУДИНГ ПАРОВОЙ ИЗ ТВОРОГА С ОРЕХАМИ И МЕДОМ

20 г меда, 80 г творога, 10 г муки, ½ яйца, 15 орехов, 10 г сливочного масла.

Для соуса: 15 г малины или земляники, 10 г сахара.

Разогретый мед, подсушенные и измельченные орехи, яичные желтки, муку, сливочное масло соединить и перемешать, добавить протертый творог и тщательно размешать. Взбить яичные белки, положить их в творожную массу и осторожно перемешать. Подготовленную массу выложить в металлическую конусную фор-



мочку или фаянсовую кружку, смазанную маслом, и посыпать сахарным песком. Формочки поставить в широкую посуду с горячей водой с таким расчетом, чтобы они были погружены в нее до половины своей высоты, закрыть посуду крышкой и варить пудинг при слабом кипении 25–30 минут. По готовности горячий пудинг вынуть из формочки, положить на блюдо и полить соусом.

КОНФЕТЫ С МЕДОМ

От банальной конфеты с медовой начинкой до леденцов против кашля или до медовой карамели путь не длинный и не очень сложный. Во многих странах мед дал начало развитию целой «сладкой» промышленности, изделиями которой наслаждалось не одно поколение детей.

Предлагаем несколько рецептов, не требующих особого умения. Зато результат ваших трудов наверняка порадует не только детей, но и взрослых.

Конфеты с медом обладают антисептическими и энергизирующими свойствами, поэтому они могут пригодиться в любой момент.

КОНФЕТЫ С ОРЕХАМИ

100 г меда, 100 г порошка пряничных сухарей, 150 г пропущенных через мясорубку грецких орехов, 100 г сахарной пудры, 2 чайные ложки какао, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки аниса, 40 г ореховых ядер, молоко по необходимости.

Положить измельченные орехи в кастрюлю, добавить мед, остальные сухие ингредиенты и хорошо размешать. Молоко влить тонкой струей до получения густой мас-



сы. Раскатать массу в пласт толщиной 1 см на деревянной доске, посыпанной сахарной пудрой. С помощью металлических формочек вырезать разные фигурки. Украсить каждый кусочек орехом. Дать конфетам подсохнуть при комнатной температуре.

КОНФЕТЫ МЕДОВЫЕ

1 столовая ложка меда, 250 г сахара, 1 столовая ложка уксуса, немного воды.

Смешать все компоненты и кипятить до получения массы консистенции помадки. Снять с огня и выложить на противень, смазанный воском. После охлаждения разрезать на небольшие кубики.

КАРАМЕЛЬ ШОКОЛАДНАЯ

90 г меда, 50 г сливочного масла, 3 плитки тертого шоколада, 1 столовая ложка сахара, несколько грецких или лесных орехов.

Тщательно перемешать все продукты, добавить 1 столовую ложку воды и кипятить 10 мин. Выложить массу на противень, предварительно смазанный сливочным маслом. После охлаждения разрезать на квадраты 3×3 см. На каждый квадратик положить дольку грецкого ореха или половину лесного ореха.

Карамель завернуть в целлофан или пергаментную бумагу.

КАРАМЕЛЬ МЕДОВАЯ

2 стакана сахара, 2 стакана меда, 1/2 стакана сливочного масла, 1 стакан сухого молока, немного соли.



Смешать сахар с медом и солью и варить на сильном огне, изредка помешивая. Постепенно добавить сливочное масло и сухое молоко. Кипятить до затвердения массы, постоянно помешивая. Выложить на смазанный сливочным маслом противень. После охлаждения разрезать на квадратики и завернуть в целлофан или вощеную бумагу.

КАРАМЕЛЬ МЕДОВАЯ С МОЛОКОМ

400 г сахара, 1 плитка тертого шоколада, 150 г сухого молока, 150 г меда, немного сливочного масла, 100 г толченых грецких орехов, 1 столовая ложка воды.

Смешать сахар с тертым шоколадом, сухим молоком и 1 столовой ложкой воды. Кипятить 5 мин на слабом огне. Снять с огня и добавить в теплую еще массу мед и сливочное масло (кусочек величиной с орех). Хорошо смешать и после охлаждения всыпать туда толченые орехи. Готовую массу разложить на противень или доску, предварительно смазанные сливочным маслом. Через несколько часов разрезать массу на квадратики, обвалять их в толченых орехах или завернуть в целлофан.

ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ

Восточные сладости имеют своеобразный, экзотический вкус. У них есть свои поклонники, поэтому восточные сладости наравне с остальными сладкими блюдами можно смело подавать на десерт — гости с удовольствием их попробуют. И это не случайно, ведь в большинстве восточных сладостей основным компонентом является натуральный пчелиный мед, который, как известно, обладает превосходными вкусовыми качествами.



СУДЖУК КАШТАНОВЫЙ

1 столовая ложка меда, 400 г южных каштанов, 50 г сахарной пудры, 40 г сливочного масла, 1 желток, 50 г грецких орехов, немного корицы.

Сварить каштаны, очистить и пропустить через мясорубку. Добавить сахар, измельченные орехи, желток, сливочное масло, корицу и все хорошенько размешать. Если полученная масса слишком жидкая, можно добавить порошок пряничных сухарей. Выложить массу на деревянный поднос, предварительно посыпанный сахарной пудрой, и сформировать из нее жгут. Покрыть жгут бумагой и оставить в холодном месте. Затем покрыть остывший жгут шоколадной глазурью. На другой день суджук косо разрезать на тонкие куски.

КОЗИНАКИ

500 г меда, 100 г сахара, 500 г ядер грецких орехов.

Вскипятить мед и сахар, всыпать в сироп измельченные и слегка обжаренные ядра грецких орехов и варить 15 минут.

Готовые козинаки выложить на тарелки, предварительно смоченные холодной водой, выровнять поверхность и охладить. Затем тарелки слегка подогреть, снять козинаки целиком, разрезать на ромбики и выложить на блюдо.

БОЛКОЙМАК

2 стакана сметаны, 150 г меда, 1 столовая ложка муки.

Сметану налить в сотейник и, помешивая, довести до кипения на умеренном огне. Когда масло всплывет на



поверхность, смешать с предварительно доведенным до кипения в другой посуде медом и хорошенько взбить, добавляя понемногу муку, чтобы масса была более густой и тягучей.

Взбивать болкоймак надо как можно быстрее, чтобы масса не успела остыть. Болкоймак едят в горячем виде.

ГОЗИНАКИ

1 кг очищенных орехов, 1 кг меда, 50 г сахарной пудры.

Орехи слегка поджарить на сковороде на слабом огне, затем нарезать небольшими кубиками, но не очень мелко. Миндаль и фундук следует предварительно ошпарить и снять кожицу, а затем обжарить.

Мед прокипятить в алюминиевой или медной миске и уварить до такого состояния, чтобы капля, взятая на пробу, не растекалась на блюде.

Всыпать в мед орехи и продолжать варить, непрерывно помешивая, пока не появится аромат и вкус поджаренного. Затем всыпать сахарную пудру, которая придаст гозинаки хрупкость.

Выложить массу на деревянную доску, предварительно смоченную холодной водой (или на мраморную, смазанную маслом), раскатать в пласт толщиной 1 см скалкой, также смоченной в воде. Когда масса остынет, нарезать на квадраты 5×5 см, сушить до затвердения.

НУГА ОРЕХОВАЯ

500 г муки, 100 г сливочного масла (50 г для теста, 50 г для смазки), 150 г меда, 3 яйца, 1/2 стакана молока, 1/2 чайной ложки соды.

Сахар, мед, воду сварить почти до карамельной пробы. Белки взбить в плотную пену, перемешать с сахар-



ной пудрой и соединить с медово-сахарной карамелью, а затем, непрерывно помешивая, уварить на слабом огне.

В чашку с холодной водой влить несколько капель массы и соединить их в шарик. Если шарик твердый — масса готова. К массе добавить измельченные орехи, ваниль или цедру, перемешать, выложить на пергамент, раскатать в пласт толщиной 1,5–2 см и, когда остынет, нарезать на куски.

ЮГАТЕРТ

500 г сахара, 1 столовая ложка сахарной пудры, 300 г меда, 1 стакан воды, 300 г очищенных грецких орехов, 10 яичных белков, ваниль на кончике ножа, или 1 чайная ложка сухой лимонной цедры, или цедра 1 лимона.

Замесить тесто из муки, яиц, горячего молока, масла, соды. Раскатать в тонкий пласт толщиной 1–2 мм, смазать маслом, сверху слегка посыпать мукой, свернуть конвертом или рулетом и повторить эту операцию 6 раз. Последний раз раскатать тесто в пласт толщиной 4–5 см в виде блина, положить на смазанную маслом сковороду и выпекать в духовом шкафу 10–15 мин. Затем разрезать на квадратики и залить растопленным медом.

КУРАБЬЕ

500 г муки, 250 г сливочного масла, 200 г сахарной пудры, 50 г меда, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 8 штук гвоздики, 1 чайная ложка лимонной цедры, 1 пакетик ванильного сахара, кардамон.

Сливочное масло растереть до пенообразного состояния, добавить сахарную пудру, мед, молотые пряности



и вновь тщательно растереть до получения однородной массы. Затем развести смесь в молоке, взбить и замесить на этой основе тесто.

Тесту дать выстояться 10–15 мин в холодном месте, затем раскатать в пласт толщиной 1 см. Вырезать тонким стаканом круглое печенье и выпекать его на сухом листе в течение 3–5 минут на слабом огне в предварительно разогретом духовом шкафу.

После выпечки дать слегка остыть и еще теплое печенье посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром или ванилином. Иногда курабье глазируют сверху сахаром, смешанным с кислым фруктовым соком — гранатовым или лимонным.



МЕДОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Медовая выпечка очень разнообразна. Приведенные ниже рецепты — тому подтверждение. Это и хлеб, и пироги, и пряники, и коврижки... Мед не только делает их более вкусными, ароматными, приятными на цвет, но и придает им особое свойство не черстветь, долго сохранять мягкость и сочность. Обусловлено это его гигроскопичностью — способностью поглощать и удерживать влагу. Даже ложка меда, добавленная в тесто, изменяет структуру изделия.

Пироги и булки смазывают, а пышки и пирожки заливают медом или уваренной медовой сытой, куда для аромата добавляют еще и пряности. Это древняя традиция, исконное мастерство, дань трогательного уважения хлебу — главной пище людей.

МЕДОВЫЙ ХЛЕБ

Вариант 1

2 кг пшеничной муки (можно пополам с ржаной), 0,5 л воды или кипяченого молока, $\frac{1}{2}$ стакана меда, $\frac{1}{2}$ пачки прессованных дрожжей, $1\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 100 г сливочного масла, 1 яйцо.



В теплой воде распустить дрожжи, влить мед, прибавить соль и размешать, пока она не растворится. В воде развести муку, все смешать. Тесто должно получиться мягким и липким. Если оно слишком крутое, прибавить воду (по чайной ложке) и каждый раз перемешивать, пока оно не приобретет необходимую густоту. Тесто оставить на ночь в теплом месте. На утро его выложить на доску и внести в него масло, чуть-чуть посыпав доску и руки мукой. Из теста сделать 2 хлеба, покрыть полотенем, чтобы на нем не подсохла корка, которая трескается при выпечке, и поставить в теплое место, чтобы поднялись. Выпекать минут 30–40 в не слишком горячей печи. Медовый хлеб долго не черствеет.

Вариант 2

1 кг ржаной муки, 1 кг меда, 20 г пищевой соды, по 10 г аниса, имбиря, кардамона.

В прокипевший и остывший до температуры парного молока мед засыпать половину муки и соду, замесить тесто и оставить в тепле, чтобы оно поднялось. Затем подмешать оставшуюся муку и пряности. Тесто раскатать на толщину пальца, положить в смазанную маслом форму и выпечь.

ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ

По 1 стакану пшеничной муки, отрубей и кислого молока, по 1/2 стакана меда и изюма, 1 чайная ложка пищевой соды, соль на кончике чайной ложки.

Муку, соду и соль смешать и просеять, добавить остальные составные, замесить тесто и выпекать в нежаркой печи минут 40. Если количество молока увеличить, хлеб будет более нежным.



ИМБИРНЫЙ ХЛЕБ

2 стакана муки, $\frac{1}{2}$ стакана меда, $\frac{1}{3}$ стакана масла, $\frac{3}{4}$ стакана кислого молока, 2 яйца, 1 столовая ложка имбиря.

Разогреть мед с маслом, снять с плиты, прибавить молоко и яйца, смешать и потихоньку вылить в кастрюлю с мукой и имбирем. Приготовить тесто. Оно должно быть довольно крутым. После того, как оно поднимется, выпекать хлеб.

ТЕМНЫЙ ХЛЕБ

1 стакан ржаной муки, 2 стакана крупчатки, 1 стакан темного меда, 2 стакана молока, 1 стакан кислого молока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды, 1 чайная ложка соли.

В просеянную муку добавить молоко и другие компоненты. Тесто оставить в тепле, чтобы поднялось. Выпекать в форме 3,5 часа.

КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ

1 стакан кукурузной муки, 2 стакана ржаной и пшеничной, 1 неполный стакан меда, 2 стакана кислого молока, 1 чайная ложка соли, $1\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды, 1 стакан изюма.

Смешать муку и соль, прибавить молоко и мед, влить соду, распущенную в кипятке, и положить изюм. Вымешанное тесто лучше выпекать в закрытых формах, смазанных маслом, заполняя две трети объема.

ЯБЛОЧНЫЙ МЕДОВЫЙ ПИРОГ

350 г пшеничной муки, 50 г меда, 75 г масла, 1 стакан молока, 25 г дрожжей, 25 г сахара, 1 щепотка соли.



Начинка: 500 г яблок, 50 г меда, 250 г сметаны, 1 яйцо.

В теплое молоко положить дрожжи, сахар, соль и столько муки, чтобы закваска стала густой, как сметана. Когда она подойдет, прибавить разогретое масло, часть меда, муку и замесить тесто. Дать подняться. Затем прибавить оставшийся мед, еще раз промесить, раскатать пласт толщиной 1 см, положить на приготовленный, посыпанный мукой лист и дать подняться.

Сверху выложить начинку. Яблоки для начинки очистить от кожицы и семян, разрезать на дольки, залить смесью яйца, сметаны и меда. Испеченный и остывший пирог разрезать на части.

Вместо яблок пирог можно начинять ягодами или творогом с медом.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ С МЕДОМ

100 г маргарина, 100 г жидкого меда, 2 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана сахарного песка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды, $1\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки, 500 г яблок.

Растопить маргарин, соединить его с медом, добавить яйца, сахарный песок, соду, муку, все хорошо перемешать и замесить тесто. Измельчить 500 г яблок, удалив сердцевину. Смешать с тестом, выложить в промасленную форму и выпекать в духовке.

ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ

По 1 стакану муки и меда, 5 яиц, 1 лимон.

Желтки взбить вместе с медом, белки отдельно — до бела. Все смешать, добавить сок лимона, замесить тесто, выложить в форму и выпекать на малом жару.



АНГЛИЙСКИЙ ПИРОГ

Вариант 1

По 1 кг пшеничной муки и меда, 200–250 г масла, 2 лимона, 1 мускатный орех.

В растопленное масло налить мед, сок лимонов, добавить тертый орех. Все замесить с мукой. Тесто раскатать в тонкие листы, нарезать кусочками и слегка поджарить в масле.

Вариант 2

1 кг муки, 1 кг меда, 250 мл растительного масла, 1 тертый мускатный орех, щепотка корицы.

Смешать 150 мл растительного масла, мед, тертый мускатный орех, корицу, всыпать муку. Вымесить тесто, раскатать в тонкие листы, нарезать ломтиками и поджарить в оставшемся растительном масле.

ФРАНЦУЗСКИЙ ПИРОГ

150 г сахарной пудры, 0,5 л молока, 400 г меда, 300 г пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды.

Смешать в кастрюле сахарную пудру с молоком, добавить мед и варить полученную смесь несколько минут. Затем добавить муку, соду. Замесить тесто, раскатать толстый корж и выпекать в течение часа.

ПИРОГ В ДОРОГУ

$1\frac{1}{2}$ стакана муки, 1 стакан меда, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, 3 яйца, 1 столовая ложка лимонного сока.

Все соединить и тщательно перемешать. Выпекать 20 минут.



ПИРОГ К ЧАЮ

2 стакана муки, 1 стакан меда, по 1/2 стакана сливок и масла, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соды.

Подготовить тесто и выпекать на умеренном огне.

БУЛКА К ЧАЮ

750 г муки, 1 стакан меда, 1/2 чайной ложки соли, 2 чайные ложки соды, 2 столовые ложки масла, 3 яйца, 1 стакан молока или сливок.

Масло, взбитые яйца, молоко и мед соединить и хорошо размешать с мукой, просеянной вместе с солью. Подопревшим тестом наполнить смазанную маслом форму и выпекать в жарко натопленной печи 8 минут.

БУЛКИ МЕДОВЫЕ К ЧАЮ

500 г пшеничной муки, 350 г меда, 250 г молока или сливок, 3 яйца, 15 г дрожжей, соль по вкусу.

Замесить тесто, сформовать и выпекать булки.

ПЫШКИ МЕДОВЫЕ

Вариант 1

500 г пшеничной муки, 350 г меда, 250 мл молока, 1 яйцо, 2 столовые ложки сливочного масла, 15 г дрожжей, соль по вкусу.

Замесить тесто, сформовать и выпекать пышки.

Вариант 2

350 г муки, 120 г меда, 4 яйца, 1 чайная ложка сахара, 12 г дрожжей, 350 мл воды, соль по вкусу.



Смешать муку, яйца, сахар, дрожжи, воду, соль. Из полученного теста испечь мелкие оладьи (пышки). Уложить их в посуду и залить 30 г меда. Закрыть посуду крышкой и встряхивать пышки, пока весь мед не впитается в них. Подать к столу с молоком.

Вариант 3

По 1 стакану молока и меда, 1 яйцо, 2 столовые ложки масла или смальца, 1 чайная ложка пищевой соды, щепотка соли, мука по потребности.

Мед растереть с маслом, прибавить взбитое яйцо и другие составные части, хорошо смешать и подсыпать муки столько, чтобы тесто можно было легко раскатать на доске. Потом нарезать пышки и выпекать. Мед придает пышкам приятный коричневый цвет и сочность, которую они долго сохраняют.

Вариант 4

1 стакан кислого молока, 2 яйца, 1½ стакана светлого меда, 2 столовые ложки масла, 1 чайная ложка пищевой соды, щепотка соли, мука по потребности.

Соду погасить в молоке, соединить все составные части, подсыпать муку и замесить тесто. Раскатать и нарезать пышки. Выпекать в духовке на нежарком огне.

ЛЕПЕШКИ МЕДОВЫЕ

Вариант 1

300 г пшеничной муки, 400 г сухарей, 500 г меда, 8 яиц, 1 стакан кислого молока, по ½ чайной ложки пищевой соды и цукатов.

Мед закипятить, непрерывно помешивая и снимая пену, чуть охладить. Смешать молоко, яичные желтки,



толченые и просеянные сухари, соединить с медом, высыпать муку и замесить тесто. Взбить белки с содой, мелко нарезанными цукатами и пряностями и добавить к медовой массе.

Полученное тесто раскатать в пласт толщиной в палец, нарезать стаканом лепешки и выпекать.

Вариант 2

350 г муки, 1 стакан молока, 100 г меда, 30 г сахара, 75 г масла, $\frac{1}{2}$ палочки дрожжей, соль.

Начинка: 100 г овсяных хлопьев, 200 г меда, 100 г лесных орехов, 2 яйца, 75 г масла, мука по надобности.

В теплое молоко положить дрожжи, соль, сахар и немного муки. Эту закваску смешать с остальной мукой, маслом и медом. Когда тесто поднимется, придать ему форму колбасы равномерной толщины и нарезать кусочки. Раскатать их круглыми, уложить на лист, чтобы поднялись. Дном стакана выдавить середину, оставив края высотой 1 см. Сердцевину заполнить начинкой, дать подняться и выпекать.

Начинка: разогреть мед и масло, прибавить немного подсушенный «Геркулес», размельченные ядра орехов и взбитые яйца. Если масса жидкая, добавить муку.

СИБИРСКИЕ ПИРОЖКИ

800 г муки, 2 столовые ложки меда, 400 г изюма, 2-3 яйца, 2 столовые ложки масла, щепотка соды, вода по потребности.

Из всех продуктов, кроме изюма, замесить довольно густое тесто, разрезать на кусочки, раскатать их в кружок, в середину положить по ложке изюма и слепить



пирожки. Жарить на растопленном масле или смальце. Пирожки вкусные и долго не черствеют.

ПИРОЖКИ

400 г муки, 300 г меда, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 5 г соды.

Мед с молоком кипятить на слабом огне. Когда остынет, прибавить муку и соду, хорошо вымесить, разложить по формочкам и выпекать в течение 1 часа.

ПИРОЖКИ ПО-ЕВРЕЙСКИ

1 кг пшеничной муки, 300 г меда, 3 яйца, 100 г изюма, 1 столовая ложка сахара, 400 г мака, 25 г дрожжей, щепотка соли, молоко по надобности.

Муку, яйца, сахар, соль и дрожжи замесить на молоке, взятом в таком количестве, чтобы получилось густое тесто. Дать ему подняться. Подошедшее тесто разрезать на небольшие кусочки, раскатать, придать им форму треугольника и начинить. Выпекать в духовке как обычные пирожки.

Начинка: мак промыть кипятком, растереть в ступке и прибавить в него изюм и мед.

ГРЕЧНЕВЫЕ БЛИНЫ

2 л воды, 1 чайная ложка соли, кусочек прессованных дрожжей, 1 столовая ложка меда, гречневая мука.

В чуть теплой воде растворить соль, добавить дрожжи, мед и хорошо размешать. Потом всыпать муку, чтобы получилось не очень жидкое тесто. Его надо долго размешивать и взбивать. Гречневые блины хорошо пропекаются, подрумяниваются и приобретают тонкий вкус.



МАННЫЕ ОЛАДЬИ НА МЕДУ

50 г меда, 2 чайные ложки сливочного масла, 1 яйцо, манная крупа.

Смешать мед, сливочное масло и 100 мл воды, довести до кипения в кастрюле. Помешивая, всыпать манную крупу, закрыть кастрюлю крышкой и оставить на малом огне еще на 5 минут. Затем добавить яйцо, хорошо размешать и снять кастрюлю с огня. Смазать маслом сковородку и жарить небольшие оладьи до образования румяной корочки. Подавать к столу с вареньем.

ОЛАДЬИ С МЕДОМ

6 г дрожжей, 1 стакан молока, 1 стакан муки, $\frac{1}{2}$ яйца, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка жира.

Развести дрожжи в теплом молоке, всыпать муку. Вымесить тесто и поставить в теплое место. Как только оно поднимется, положить в него яйцо, сахар, вымесить и дать тесту вторично подняться. Жарить на хорошо разогретой сковородке с жиром. Оладьи обжаривать с обеих сторон до румяной корочки.

На стол подавать с медом и сметаной.

ОЛАДЬИ НА МЕДУ

700 г муки, 500 г топленого молока, 15 г сухих дрожжей, 1–2 столовые ложки меда, 1 столовая ложка сливочного масла, 2–3 яйца, соль по вкусу.

Топленое молоко, муку и сухие дрожжи размешать. Когда тесто дойдет до консистенции сметаны и поднимется, взбить его лопаткой, положить соль, хорошо взбитый мед, сливочное масло, яйца цельные или взбитые белки, дать тесту вторично подняться. Затем тесто вы-



ложить на сковороду, смазанную вторично растопленным маслом, подрумянить с одной стороны, перевернуть на другую и также поджарить.

К оладьям подать мед.

БЛИНЧИКИ С МЕДОМ

3 яйца, 1 стакан молока, 2 столовые ложки сливочного масла, сахар, соль по вкусу, мука по потребности.

Размешать яичные желтки, сахар, соль, добавить $\frac{1}{2}$ стакана молока. Всыпать муку, добавить разогретое сливочное масло и вымесить в однородную массу. Затем тесто развести оставшимся молоком и добавить взбитые яичные белки. Выпекать на смазанной маслом сковородке. Сложить вчетверо и подать на стол в горячем виде с медом.

ЗУЛЬБИЕ (таджикское блюдо)

1 стакан меда, 5 стаканов пшеничной муки, 4 яйца, $1\frac{1}{2}$ –2 стакана молока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, 600–800 г растительного масла.

Крутое пресное тесто, приготовленное из пшеничной муки, молока и яиц, выдерживать 40–50 минут, затем переложить в таз и постепенно разводить молоком до получения однородной массы сметанообразной консистенции, затем вылить ее тонкой струйкой на сковородку или в котел с большим количеством растопленного жира. Тесто обжаривается в виде решетки с двух сторон до коричневого цвета. Обжаренный продукт положить в заранее подготовленный сироп из меда и сахара. В сиропе его выдержать 5–7 минут. К зультбие можно подавать отдельно мед, соки.



ГНЕЗДЫШКИ (прикамская кухня)

600 г пшеничной муки, 350 г меда, 2 яйца, 250 г сливочного масла, $\frac{1}{4}$ стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 чайная ложка соды.

Из муки, меда, яиц, сливочного масла, молока, соды и соли быстро замесить крутое тесто, разделить его в виде шариков по 25–30 г. В центре каждого при помощи скалки сделать ямки (гнездышки). Затем выпечь на слегка смазанном жиром противне в духовке. После этого сложить гнездышки в кастрюлю, облить сметаной и поставить на несколько минут в духовку, чтобы они отмякли. Затем снова положить на противень и подсушить в духовке до образования золотистой корочки.

ОРЕХОВЫЕ ТРУБОЧКИ

3 стакана муки, 1 стакан сметаны, 150 г сливочного масла.

Для начинки: $1\frac{1}{2}$ стакана ядер грецких орехов, 1 стакан сахара, $\frac{1}{4}$ стакана меда, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотой корицы или кардамона, яичные желтки для смазывания изделий.

В посуду положить размягченное сливочное масло и взбить его до пышного состояния. Добавить при перемешивании сметану, а затем небольшими порциями — пшеничную муку (50% нормы) и замесить тесто. Замешанное тесто выложить на посыпанный мукой стол, добавить в него оставшуюся муку и продолжать одновременно месить еще 7–10 минут до однородного состояния.

Одновременно приготовить ореховую начинку. Для этого ядра грецких орехов пропустить через мясорубку, добавить сахарный песок, толченый кардамон или корицу, мед и все тщательно перемешать.



Готовое тесто разделить на кусочки по 50 г. Каждый кусочек теста раскатать в полоску так, чтобы один конец был несколько расширен. Поверхность теста смазать маслом. На полоски положить начинку и свернуть их, начиная с широкого конца, трубочкой.

Подготовленные трубочки положить на смазанный маслом противень, смазать желтком и выпекать 20–30 минут в горячем духовом шкафу.

Готовые трубочки посыпать сахарной пудрой с ванилином.

МЕРЕНГА ОРЕХОВАЯ С МЕДОМ (венгерское блюдо)

Вариант 1

140 г меда, 300 г муки, 2 яйца, 1 лимон, 15 г рома, 100 г сливочного масла, 100 г грецких орехов.

Муку хорошо перемешать со сливочным маслом и медом, добавить белок яиц, измельченные грецкие орехи, тертую цедру одного лимона и его сок, ложку рома и немного соды. Тесто хорошо вымесить, раскатать и вырезать выемкой или рюмкой круглые лепешки. Печь до румяности. Когда изделие остынет, его можно смазать шоколадной глазурью, а сверху на каждый кусочек положить половину ядра грецкого ореха.

Вариант 2

300 г белой муки, 100 г сливочного масла, 140 г меда, 3 яйца, 2 белка, 80 г измельченных орехов фундук, 1 лимон, 1 столовая ложка рома, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды, готовая шоколадная глазурь.

Перемешать муку, сливочное масло, мед, прибавить яйцо, 2 белка, измельченные орехи, сок и тертую цедру лимона, столовую ложку рома и соду. Хорошо вымесить



тесто, раскатать и вырезать рюмкой круглые лепешки. Печь до подрумянивания. После охлаждения смазать шоколадной глазурью, а сверху на каждую лепешку положить 1 лесной орех.

ПИПАРКООК (эстонская кухня)

1 кг муки пшеничной, 100 г меда, 4 столовые ложки сахара, 100 г патоки, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1/2 стакана воды, 3 чайные ложки корицы, 7 бутонов гвоздики, 1 1/2 чайной ложки имбиря, 1/2 чайной ложки молотого мускатного ореха, 1 1/2 чайной ложки пекарского порошка, состоящего из смеси соды, углекислого аммония и винно-каменной соли (его можно заменить смесью соды и лимонной кислоты, взятых в равных частях).

Сливочное масло растереть с сахаром и корицей, к этой смеси по одному добавлять яйца, растирая их добела. На яично-масляной смеси замесить некрутое тесто, прибавить к нему разведенный в воде горячий мед, патоку, всыпать остальную муку вместе с молотыми пряностями и пекарским порошком, замесить крутое тесто. Тесто сразу же раскатать в пласт толщиной 1–1,5 см, нарезать прямоугольниками 3×5 см, нанести узор в виде параллельных линий, смазать желтком и выпекать в духовке на умеренном огне не более 10 минут (до появления запаха пряностей).

ПЕЧЕНЬЕ ДОМАШНЕЕ

Вариант 1

350 г меда, 250 г сливочного масла, 200 г сахарного песка, 1 чайная ложка соды, мука.



Смесь сливочного масла и сахарного песка взбить, положить в нее мед и влить стакан холодной воды. Муку смешать с содой и добавлять к взбитой смеси до тех пор, пока не получится крутое тесто. Его, предварительно раскатав, разрезать на кружки или серпики стаканом с тонкими краями. Чтобы к стакану тесто не прилипало, его нужно погружать в муку. Разделанное тесто уложить на смазанный сливочным маслом противень и сразу выпекать при средней температуре. Сверху печенье можно посыпать ванильным сахаром, сахарным песком или сахарной пудрой.

Вариант 2

500 г меда, 250 г сливочного масла, 4 яйца, 200 г пахты или кислых сливок, 1 чайная ложка соды, мука.

Готовить так, как описано в первом варианте.

Вариант 3

3 стакана муки, 2-3 яйца, 250 г масла или маргарина, 1 стакан сахара, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, $\frac{1}{2}$ пакета ванилина, 1 столовая ложка меда.

Яйца растереть с сахаром добела, добавить размягченное масло или маргарин, соду, ванилин, мед, перемешать и, добавляя муку, замесить очень крутое тесто (как на лапшу). Готовое тесто пропустить через мясорубку, выходящие из решетки жгуты разложить небольшими кусочками в виде печенья на лист, слегка смазанный маслом, и поставить в духовой шкаф для выпечки. Готовое печенье посыпать сахарной пудрой.

ПЕЧЕНЬЕ СЛИВОЧНОЕ

350 г меда, 250 г сметаны или сливок, 1 чайная ложка соды, мука.



Готовить, как печенье домашнее (вариант 1), только тесто замесить менее круто.

ПЕЧЕНЬЕ УКРАИНСКОЕ

350 г меда, 250 г свиного смальца, 80 г сахарного песка, соль по вкусу, 1 чайная ложка соды, мука.

Готовить, как печенье домашнее (вариант 1).

ПЕЧЕНЬЕ МИНДАЛЬНОЕ

350 г меда, 200 г сахарного песка, 250 г сливочного масла, 4 яйца, 2 стакана толченого миндаля, мука.

Готовить, как печенье домашнее (вариант 1).

ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ

150–200 г меда, 200 г сахарного песка, 20 г сливочного масла, 2 яйца, 6 столовых ложек молока, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, 1 чайная ложка соды, соль по вкусу, овсяная мука или толокно.

Готовить, как печенье домашнее, только тесто замесить на овсяной муке и раскатать его не очень тонко.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С МЕДОМ

1 стакан муки, 1 стакан овсяных хлопьев, $\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка, $\frac{1}{2}$ стакана меда, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 яйцо, 100 г масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды.

Муку перемешать с содой и просеять через сито. Масло растереть с сахаром до бела, в процессе перемешивания добавить мед, сметану, яйцо, овсяные хлопья и муку с содой. После добавки муки все перемешать в течение



1–2 минут, раскатать тесто скалкой в тонкую лепешку (3–5 мм) и сделать из него формами (выемкой) разные фигуры. Выпекать печенье 10–15 минут при температуре 200–220 °С.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ «ГЕРКУЛЕСА»

100 г «Геркулеса», 50 г пшеничной муки, 75 г жира, 25 г меда, 25 г сахара, 125 г орехов, 1/2 чайной ложки пищевой соды, 2 яйца.

Жир, яйца и сахар взбить. Прибавить закристаллизованный мед и продолжать взбивать. Когда масса увеличится вдвое, прибавить размельченные орехи, муку и соду. Все тщательно перемешать. На приготовленные листы чайной ложкой разложить тесто и выпекать при средней температуре.

ПЕЧЕНЬЕ «СТЕПНОЙ АРОМАТ»

1 кг меда, 4 яйца, 200 г рубленого миндаля, сок 2 лимонов, 1 столовая ложка водки, 10 г сухих дрожжей, пряности (корица, гвоздика, лимонная или апельсиновая корка) по вкусу, пшеничная мука или ржаная.

Мед разогреть, снять пену и остудить. Затем к нему прибавить яйца, водку, миндаль, пряности, лимонный сок и сухие дрожжи, все перемешать. Смесь тщательно перемешать с мукой, чтобы получилось не очень крутое тесто. Его раскатать, разрезать на кусочки и выпекать. Сверху можно смазать яичным белком.

ПЕЧЕНЬЕ ОРЕХОВОЕ С МЕДОМ

150 г муки, 250 г меда, 150 г сахарного песка, белки от 10 яиц, 300 г очищенных орехов, 1 чайная ложка пищевой соды.



Орехи ошпарить кипятком, очистить от шелухи, слегка подсушить. Затем их истолочь с сахаром, смешать с белками от 5 яиц и содой. Эту смесь дважды пропустить через мясорубку, чтобы в тесте не было комочков, и добавить к нему муку и белки от 3 яиц. Все хорошо перемешать до получения однородной массы. Готовое ореховое тесто разложить ложкой на противень, застланный бумагой. Чтобы тесто отставало от ложки, ее смазать маслом. Выпекают печенье 12–15 минут при 200 °С.

ПЕЧЕНЬЕ АМЕРИКАНСКОЕ

1 кг пшеничной муки, 700 г темного меда, 100 г рубленого миндаля, 2 лимона, 2 яйца, 2 г сухих дрожжей, 1 г аммония, пряности по вкусу (корица, мускатный орех).

Разогреть мед до кипения, остудить, прибавить все компоненты и приготовить тесто. Раскатать тесто, вырезать формочками печенье, смазать его белком с сахаром и выпекать в печи или в духовке.

МЕДОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

150 г меда, 250 г муки, 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка пищевой соды, по 1/2 чайной ложки гвоздики и корицы.

Разогреть мед, всыпать в него муку, хорошо перемешать до образования густого теста. Когда тесто остынет, положить в него сливочное масло, соду, смешанную с 1 столовой ложкой муки, гвоздику и корицу, добавить яйца и месить 15–20 минут. Затем раскатать тесто слоем 0,5 см, нарезать фигурными формочками, сверху смазать белком куриного яйца, выложить на разогретый, смазанный маслом противень и выпекать в умеренно горячей духовке.



МЕЛКОЕ ПЕЧЕНЬЕ

50 г масла, 40 г меда, 15 г сахара, 75 г муки пшеничной, 25 г картофельной муки, 1 яйцо.

Масло, закристаллизованный мед, сахар, яйцо взбивать до тех пор, пока масса не увеличится вдвое. Добавить картофельную и пшеничную муку, соду, погашенную уксусом. Тесто тщательно вымесить. Выжимать из кондитерского шприца разные формы печенья и выпекать.

ОРЕХОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С МЕДОМ

150 г пшеничной муки, 250 г меда, 350 г сахарной пудры, 300 г орехов.

Размельчить слегка поджаренные ядра орехов, посыпать сахарной пудрой. Перемешать сначала с мукой, а затем с медом до получения однородной массы. Готовое тесто выложить порциями на противень, смазанный сливочным маслом, и выпекать в духовке в течение 12–15 минут при температуре 180–200 °С.

ПЕЧЕНЬЕ «МЕЗЕЛЬМЕН»

500 г муки, 150 г сахара, 6–8 столовых ложек растительного масла, 8 столовых ложек воды, 1/2 чайной ложки соли, 3 столовые ложки меда, 1–2 горсти кедровых орешков или миндаля.

Из муки, сахара и растительного масла замесить тесто, добавив воду и соль. Дать тесту постоять, после чего раскатать его в пласт толщиной 1 см. Стаканом нарезать круглое печенье. Испечь в духовке. Готовое печенье выложить на бумагу, смазать медом и посыпать измельченными кедровыми орешками или миндалем.



МЕДОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ-ШАРИКИ

100 г меда, $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ стакана сахарной пудры, 1 стакан растительного масла, 2 яйца, 1 чайная ложка пищевой соды.

Мед смешать с сахарной пудрой, подогреть, добавить растительное масло, яйцо, соду и несколько зерен истолченной в ступке гвоздики. После этого смесь взбить и добавить постепенно муки столько, сколько потребуются для получения теста умеренной густоты. Из готового теста сделать шарики величиной немного больше лесного ореха, уложить их на противень и выпекать в духовке при умеренной температуре.

МЕДОВЫЕ ШАРИКИ С МИНДАЛЕМ

5 столовых ложек меда, 1 стакан сахарной пудры, 1 стакан молотого миндаля, 1 чайная ложка соды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы, 5–6 зерен гвоздики, 3–4 горошины черного перца.

Мед смешать с сахарной пудрой, добавить молотый миндаль, соду, корицу, гвоздику и черный перец, истолченные в ступке, пшеничную муку до получения теста умеренной густоты. Затем нарезать кусочки теста для шариков величиной с грецкий орех. Шарики уложить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой. Выпекать печенье в умеренно горячей духовке.

МЕДОВЫЕ ШАРИКИ С ОРЕХАМИ

100 г меда, $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры, 1 стакан молотых ядер грецких орехов, 1 чайная ложка соды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы, 5 зерен истолченной в ступке гвоздики и 3 горошины черного перца, мука по потребности.



Подогреть мед, добавить сахарную пудру, ядра грецких орехов, соду, корицу, зерна истолченной в ступке гвоздики и 3 горошины черного перца, пшеничную муку и месить до получения теста умеренной густоты. Затем тесто нарезать на кусочки, сформовать шарики величиной с грецкий орех, уложить их на промасленный и посыпанный мукой противень и выпекать в духовке.

ХЛЕБЦЫ МЕДОВЫЕ (КЕКСЫ)

700 г муки, 700 г меда, 250 г сливочного масла или смальца, 2 стакана изюма, 1 чайная ложка пищевой соды, 1/2 чайной ложки корицы.

Замесить тесто, выложить в высокую форму. Когда оно поднимется — выпекать.

МЕДОВЫЕ ШАРИКИ

100 г меда, 1/2 стакана сахарной пудры, 2 яйца, 1 стакан растительного масла, 1 чайная ложка соды, 1/2 чайной ложки гвоздики, мука по потребности.

Подогреть мед, смешать с сахарной пудрой, добавить яйца, растительное масло, соду и гвоздику. Взбить смесь и добавить муку, чтобы получилось тесто умеренной мягкости. Сформовать из теста шарики величиной с грецкий орех, уложить их на промасленный и посыпанный мукой противень и выпекать в духовке.

РОМБИКИ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ С МЕДОМ

1/2 стакана меда, 1/2 стакана сахарного песка, 1 стакан муки, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 1/2 чайной ложки пищевой соды.



Тщательно растереть сливочное масло с сахаром, добавить мед, сметану, яйцо, овсяные хлопья, муку, соду. Все перемешать и раскатать тесто скалкой в лепешку толщиной 3–5 миллиметров, нарезать ромбиками. Выпекать печенье в духовом шкафу 10–15 минут при температуре 200 °С.

МЕДОВЫЙ КЕКС

200 г меда, 1 стакан крепкого чая, 1/2 стакана сахарной пудры, 3 столовые ложки растительного масла, по 1 чайной ложке корицы и пищевой соды, 5 зерен гвоздики, 1 стакан измельченных ядер грецких орехов, 3 стакана пшеничной муки, немного лимонной или апельсиновой цедры.

Мед растворить в стакане крепкого чая, добавить при помешивании сахарную пудру, растительное масло, корицу и соду, гвоздику, растолченную в ступке, грецкие орехи, муку, лимонную или апельсиновую цедру. Тщательно перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму для кекса. Выпекать в духовке. Готовый кекс посыпать сахарной пудрой и охладить.

БУЛОЧКИ РЖАНЫЕ

350 г меда, 800 г ржаной муки, 250 г масла, 7 яиц, 2 чайные ложки дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.

Яйца растереть с медом, прибавить 1 стакан теплой воды, растопленное масло, соль, дрожжи, разведенную немного молоком или водой ржаную муку и замесить густое тесто. Затем тесту дать подняться, сделать из него маленькие булочки, положить их на лист, дать им подняться, намазать яйцом и поставить в духовку. Готовые булочки обсыпать сахаром.



КОРЖИКИ МЕДОВЫЕ

800–1000 г муки, 700 г меда, 100 г сахарного песка, 200 г сливочного масла, 3 яйца, 1 чайная ложка соды, 1½ чайной ложки пряностей (корицы и гвоздики).

Растереть сливочное масло с сахаром. Затем всыпать в растертое масло пряности, соду, влить горячий мед и всыпать понемногу муку. Положить яйца, смесь хорошо взбить, выложить на противень, тонко смазанный несоленым маслом, и выпекать. Когда тесто слегка подпечется, вынуть лист, быстро разрезать недопеченное тесто на равные квадратики и выпекать дальше.

ПАХЛАВА

1½ стакана муки, 60 г масла топленого, 4 столовые ложки молока, 1 яйцо, 8 г дрожжей, 200 г миндаля очищенного или ядер орехов, 200 г сахара, по щепотке ванилина, шафрана, 1 столовая ложка меда.

В слегка подогретое молоко добавить дрожжи и соль, размешать до полного растворения, добавить яйцо, топленое масло и замесить крутое тесто. Через 1–1,5 часа тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см.

На противень, смазанный маслом, положить елой теста, сверху посыпать измельченным миндалем или орехами, смешанными с сахаром, и закрыть вторым слоем теста, смазать маслом и снова посыпать начинкой. Так сделать несколько слоев. Затем разрезать пахлаву на ромбы размером 10×4 см, смазать желтком, смешанным с шафраном. В середину каждого ромба поместить половинку ядра ореха.

Выпекать пахлаву в духовом шкафу при температуре 180–200 °С в течение 35–40 минут. За 15 минут до готовности глазировать пахлаву сверху сиропом или медом.



ПАХЛАВА СЛОЕНАЯ (армянское блюдо)

Для теста: 750 г муки, 50 г дрожжей, 200 г воды.

Для начинки: 300 г ядер грецких орехов, 300 г сахарного песка, 3 г кардамона.

Для прослойки: 175 г топленого масла.

Для заливки: 150 г меда, 110 г топленого масла.

Для смазывания пахлавы: 2 яичных желтка.

В посуду влить теплую воду с разведенными в ней дрожжами, затем постепенно всыпать муку при непрерывном помешивании. После этого замешивать тесто в течение 15–20 минут и поставить его в теплое место на 30–40 минут, прикрывая полотенцем.

Начинку готовят так же, как и для пахлавы сдобной.

Тесто делят на 14 частей. На столе, подпыленном мукой, раскатать скалочкой кусочки теста в виде пластов и смазать их растопленным сливочным маслом. На смазанный маслом противень положить тесто в три слоя, причем на третий слой теста насыпать $\frac{1}{3}$ часть приготовленной начинки и сверху снова пласт теста. Затем посыпать начинкой четыре раза через каждые два слоя; покрыть тремя слоями теста, смазать поверхность яичным желтком, надрезать ромбиками и поставить в горячий духовой шкаф на 30–35 минут. Спустя 10–12 минут после посадки в печь изделие залить растопленным маслом. Готовую пахлаву залить по линии надрезов подогретым медом.

ПАХЛАВА СДОБНАЯ (армянское блюдо)

750 г муки, 180 г топленого сливочного масла, 2 яйца, 35 г дрожжей, 200 мл воды.



Для начинки: 500 г грецких орехов, 500 г сахара, 5 г кардамона.

Для смазывания изделия: 110 г топленого масла, 175 г меда.

В посуду влить воду с растворенными в ней дрожжами, туда же разбить яйца, тщательно перемешать. При непрерывном помешивании в смесь добавить муку и снова все перемешать. Затем влить растопленное масло и месить тесто в течение 10–15 минут, после чего поставить в теплое место на 2 часа.

Одновременно приготовить начинку (ядра грецких орехов измельчить на мясорубке и перемешать с сахаром и толченым кардамоном).

Готовое тесто выложить на стол и разделить пополам. Каждую часть раскатать в пласт толщиной в 2–3 миллиметра. Один пласт теста положить на смазанный маслом противень, а сверху — слой начинки толщиной 3 миллиметра, и покрыть вторым пластом теста. Края теста соединить и защипать. Поверхность изделия смазать яичным желтком и сделать надрезы в виде ромба. Выпекать пахлаву в горячем духовом шкафу в течение 30–40 минут. Через 10 минут с момента посадки пахлавыв в духовой шкаф вынуть противень с изделием, залить тесто по разрезу растопленным маслом и снова поставить в духовой шкаф. После выпечки изделие по линии надреза залить медом и разрезать на куски.

ПАХЛАВА СЛОЕНАЯ С МИНДАЛЕМ (азербайджанское блюдо)

400 г муки высшего сорта, 150 г миндаля, 1 стакан сахарного песка, 1 чайная ложка дрожжей, 2 столовые ложки меда, 150 г топленого масла, $\frac{1}{2}$ яичного желтка, $\frac{1}{3}$ чайной ложки кардамона, соль по вкусу.



В кастрюлю налить воду, развести в ней дрожжи и перемешать. Затем, продолжая помешивать, засыпать муку и замесить тесто. Выложить его на стол и оставить на 30 минут, чтобы тесто подошло.

Очищенный миндаль пропустить через мясорубку и перемешать с сахарным песком и кардамоном.

Тесто раскатать толщиной 2 мм, положить на противень, предварительно смазанный маслом. Сверху полить маслом, покрыть другим слоем теста, который также смазать маслом. Чередовать через каждые два слоя теста слой начинки.

Пахлаву сверху смазать яичным желтком и разрезать на кусочки в виде ромбов весом по 80–100 г. Выпекать в жарочном шкафу при температуре 170–180 °С 30–35 минут. Сверху готовую пахлаву залить маслом и затем — медом.

ОТЛУЧЕНЦЫ СМОЛЕНСКИЕ

*1½ стакана толченых сухарей из ржаного хлеба,
1½ стакана сухой малины, 350 г меда, орехи по вкусу.*

К протертой в порошок сухой малине добавить толченые орехи и толченые сухари из ржаного хлеба. Вскипятить мед, добавить приготовленную смесь и варить до густоты. Полученную смесь разложить на противень лепешками, охладить и подсушить.

РУЛЕТ С МАКОМ

На 1 кг муки — 1½ стакана молока, 5 яиц, 1 стакан сахара, 100–125 г масла или маргарина, неполную чайную ложку соли, 30 г дрожжей.

Для начинки: 300 г мака, 150 г меда, ¾ стакана сахара.



В теплом молоке развести дрожжи, всыпать половину муки и поставить опару. Когда опара увеличится в объеме примерно вдвое, положить соль и яичные желтки, растертые добела с сахаром, размешать, всыпать оставшуюся муку и замесить тесто. Затем прибавить растопленное масло или маргарин, тесто вымесить так, чтобы оно отставало от стенок посуды. В тесто для аромата можно положить ванилин или лимонную цедру. После этого тесто оправить, слегка посыпать мукой, накрыть и поставить в теплое место для подъема.

Отдельно приготовить мак: положить его в кастрюлю, залить кипятком, плотно закрыть крышкой и дать постоять в течение 30–40 мин.

Затем слить всю воду, слегка отжать мак и растереть его в ступке или в миске, прибавляя постепенно мед, а потом и сахарный песок, чтобы получилась масса, по консистенции напоминающая густое повидло.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной около 1 см, положить на тесто слой подготовленного мака, разровнять и свернуть тесто в трубку, после чего переложить рулет на лист, слегка смазанный маслом, и поставить в теплое место для подъема. Затем смазать рулет яйцом и поставить в жаркий духовой шкаф на 20–30 мин для выпечки.

При подаче к столу рулет нарезать на куски и посыпать сахарной пудрой.

РУЛЕТ С ОРЕХАМИ

2 столовые ложки меда, 3 яйца, 100 г манной крупы, 100 г грецких орехов, 50 г сахарного песка, немного лимонной цедры.

Взбить яйца с сахаром, медом и лимонной цедрой до появления пены. Примешать манную крупу и пропу-



щенные через мясорубку орехи. Залить массу в форму, застланную бумагой. Выпекать до золотистого цвета.

Выложить изделие на чистую влажную салфетку. Осторожно удалить бумагу и вместе с салфеткой свернуть пласт. Дать постоять около минуты. Затем развернуть, удалить салфетку, вновь свернуть и дать постоять до полного охлаждения. Охлажденный рулет начинается ореховым кремом и украшается по желанию.

РУЛЕТ ШОКОЛАДНЫЙ

200 г меда, 5 столовых ложек манной крупы, 30 г шоколада, 1 столовая ложка сахарной пудры, 4 яйца.

Распустить шоколад в меде на небольшом огне. Снять с огня, добавить желтки, сахар и тщательно перемешать. Взбить в пену белки, одновременно добавляя смесь шоколада с медом и манную крупу. Выложить в форму, застланную бумагой, и выпекать на среднем огне. Далее поступать, как указано в предыдущем рецепте. Когда рулет остынет, смазать его ванильным кремом, покрыть шоколадной глазурью и украсить.

РУЛЕТ ОРЕХОВЫЙ

(азербайджанская кухня)

400 г муки высшего сорта, 175 г сметаны, 100 г сливочного масла, 200 г грецких орехов, 1 стакан сахарного песка, 1 столовая ложка меда, 1 яичный желток, 1/2 чайной ложки корицы, соль по вкусу.

В кастрюлю положить сливочное масло и сбивать 15 минут. Затем добавить сметану, муку, соль, перемешать и выложить тесто на стол.

Очищенные орехи слегка поджарить на сковороде и пропустить через мясорубку. Перемешать с сахарным песком, медом и корицей.



Тесто разделить на небольшие порции и затем раскатать в форме круга толщиной 5 мм, присыпая его мукой, чтобы не прилипало. Затем ровным слоем положить начинку и закатать тесто в форме рулета. Поверхность смазать яичным желтком и выпекать на противне при температуре 190–200 °С 30–35 минут.

РУЛЕТ ОРДУБАДСКИЙ (азербайджанская кухня)

400 г муки, 150 г сметаны, 100 г сливочного масла, 200 г грецких орехов, 1 стакан сахарного песка, 1 столовая ложка меда, 1 яичный желток, 1/2 чайной ложки корицы, соль по вкусу.

Сливочное масло взбивать 15 минут. Затем добавить сметану и перемешать. Всыпать муку и замесить тесто. Выложить его на стол и вымешивать еще 5–7 минут.

Очищенные орехи слегка поджарить на сковороде, затем измельчить в мясорубке и перемешать с сахарным песком, медом и корицей.

Тесто разделить на порции по 300 г каждая и раскатать в круг толщиной 5 мм. На середину ровным слоем положить начинку и закатать тесто в виде рулета. Сверху смазать яичным желтком и выпекать на противне при температуре 190–200 °С 30–35 минут.

УГОЛКИ С ЯБЛОКАМИ

100 г меда, 400 г муки, 250 г сахарной пудры, 60 г сливочного масла, 3 яйца, 300 г тертых яблок, 60 г толченых орехов, 20 г какао, 1/2 чайной ложки корицы, 10 г пекарского порошка.

Яйца, мед, сахар, корицу и какао растереть до появления пены. Добавить орехи, топленое масло и муку, примешать пекарский порошок, замесить некрутое тес-



то, раскатать в пласт, который нарезать на треугольники. Положить на середину каждого треугольника по 1 чайной ложке тертых яблок и загнуть углы. Выпекать на противне, застланном бумагой, на среднем огне. Когда уголки остынут, посыпать их сахарной пудрой.

КЕКС НА МЕДУ

250 г меда, 200 г сметаны, 2 яйца, $\frac{1}{4}$ стакана слегка нагретого сливочного масла, 300 г муки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды, 1 пакетик порошка ванильного сахара (10 г), 1 чайная ложка пекарского порошка.

Взбить в пену мед с яйцами, добавить сметану, пекарский порошок, ваниль и соду, залитую лимонным соком. Добавить масло, а муку всыпать понемногу, чтобы не было комочков. Влить смесь в форму для кекса, смазанную маслом и посыпанную мукой. Выпекать на среднем огне. Форма должна быть достаточно большой, так как смесь сильно увеличивается в объеме.

КЕКС С ИЗЮМОМ

180 г меда, 220 г муки, 2 яйца, 1 желток, 120 г изюма, цедра $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы, 50 мл молока, аммоний.

Взбить вместе яйцо, желток и мед до появления пены. Примешать муку и молоко с растворенным в нем аммонием. Перемешивать около 10 мин. Затем добавить апельсиновую цедру, корицу и изюм. Выпекать в более глубокой форме, хорошо смазанной маслом и посыпанной мукой. Время выпечки — 1 час. Выложить кекс из формы прежде, чем он остынет. Остывший кекс покрыть глазурью.



ПАЛОЧКИ С МЕДОМ

370 г меда, 200 г сахара, 5 г аниса, 125 г молока, 750 г муки, 10 г пекарского порошка.

Растворить мед и сахар в теплом молоке, добавить анис. Просеять муку, примешать к ней пекарский порошок, замесить из муки и сиропа однородное тесто, которое раскатать на пласты. При помощи тесторезки нарезать полоски шириной 2 см и длиной 8–10 см, которые по желанию смазываются белком. После выпекания они станут блестящими. Палочки можно смазать и сахарным сиропом, выпекать на среднем огне примерно 15 мин.

МЕДОВЫЕ СЕРДЕЧКИ

400 г муки, 300 г меда, 150 г сахарной пудры, 2 яйца, щепотка углекислого аммония, 1 чайная ложка аниса, корицы, гвоздики.

Слегка нагреть мед. Отдельно взбить белки с сахаром, пряностями и аммонием. Смешать их с медом и добавить муку. Замешать некрутое тесто, которому дать постоять покрытым салфеткой 5 часов. Затем раскатать пласт толщиной 3 мм, из которого вырезать сердечки. Смазать их взбитым яйцом и выпекать на смазанном маслом противне, на сильном огне.

Остывшие пряники покрыть белковой глазурью при помощи корнетика.

ВАФЛИ

2 стакана просеянной муки, 2 чайные ложки пекарского порошка, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{4}$ маргарина, 2 столовые ложки меда, 3 яйца, $1\frac{1}{2}$ стакана сметаны.



Просеять все сухие продукты вместе. Перемешать маргарин с медом, желтками, сметаной, сухими продуктами до получения однородной массы. Затем примешать эту массу ко взбитым в пену белкам, влить в неглубокую форму, смазанную маргарином, и выпечь. Остудить. Разрезать на ромбы.

КОВРИЖКИ

Коврижка — исконно русское узорное сдобное медовое изделие. Огромные круглые, причудливо расписные коврижки раньше подносили на свадьбе молодым. Бытовали даже забавы: в праздник и на затейливых деревенских вечеринках парни брались за концы коврижки и старались как можно больше отломить. Самый удачливый получал право поцеловать девицу-мастерицу.

КОВРИЖКА МЕДОВАЯ

2 стакана муки, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 150 г меда, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, 50 г орехов, молотые корица и гвоздика.

В миску разбить яйцо, растереть с сахаром, добавить мед, пряности и соду, все перемешать, всыпать муку и в течение 5–10 минут вымешивать тесто. Для придания коврижке коричневого цвета мед обычно используют темный, гречишный, или добавляют жженку. Готовят ее из 1–2 кусков рафинада, пережженного на сковороде. Его растворяют в 2 столовых ложках воды, кипятят и подмешивают в тесто с медом. Тесто выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, посыпать измельченными орехами и поставить в нежаркую духовку на 15–20 минут. Охлажденную коврижку разрезать на куски желаемой величины.



КОВРИЖКА МЕДОВАЯ «КАЛЯПУШ»

Вариант 1

550 г муки, 200 г меда, 50 г масла, 2 г корицы, 1/2 чайной ложки соды, 1 стакан воды.

Разведенный в воде мед прокипятить. Муку насыпать горкой и сделать в ней воронку, в которую налить остывшую медовую сыту, распущенное масло, добавить молотую корицу и пищевую соду. Замешанное тесто раскатать, нарезать круглые лепешки, проткнуть их ножом и выпекать в не очень жаркой печи 20–22 минуты. Поверхность коврижки покрыть глазурью.

Вариант 2

50 г меда, 550 г муки, 150 г сахара, 25 г воды, 2 г корицы, 50 г маргарина.

Сахар с медом и водой перекипятить и поставить остывать, просеять муку, сделать воронку в середине и вылить остывший сироп, распущенное масло или маргарин, добавить корицу, чайную ложку соды, хорошо перемешать и замесить тесто. Затем раскатать круглые лепешки (в виде каляпуш), проткнуть ножом и поставить в печь (не очень горячую) на 20 минут. Поверхность коврижки заглазировать помадкой желаемого цвета и отделать глазурью разнообразного цвета или помадкой.

КОВРИЖКА ПРЯНАЯ

800 г пшеничной муки, 400 г меда, 5 яиц, 1 стакан молока, 100 г сахара, по 1 чайной ложке корицы и соды, 1/2 чайной ложки гвоздики.

Желтки взбить с сахаром, прибавить теплый мед, молоко и специи. Постепенно высыпать муку, добавить разведенную в горячей воде соду. Тесто хорошо выме-



силь, выложить в смазанную маслом форму или на лист и выпекать на среднем жару. Коврижка выходит весом около 1200 г.

КОВРИЖКА ДОМАШНЯЯ

2,7 кг муки, 2 кг меда, 100 г пищевой соды.

В разогретый мед положить соду (ее можно брать меньше), прибавить муку и замесить очень крутое тесто. Оставить на 1–2 суток в теплом месте, чтобы поднялось. Увеличивается оно обычно в несколько раз. Тесто перемешать снова, раскатать, нарезать лепешки толщиной приблизительно 0,5 см любой формы, разложить на железном листе, смазанном подсолнечным маслом, и на 15–20 минут задвинуть в печь. Большая или меньшая продолжительность выпечки имеет существенное значение. Если перепустить, то мед пригорит и коврижка приобретет горьковатый вкус. Коврижки выпекаются мягкие, рыхлые, толщиной 3–4 см.

КОВРИЖКА ОБЫКНОВЕННАЯ

400 г пшеничной муки, 400 г меда, 8 яиц, по 1/2 чайной ложки корицы и гвоздики.

Мед взбить, пока не поднимется, добавить белки и взбить еще раз. К этой массе понемногу подсыпать муку и хорошо вымесить, чтобы не было комков, прибавить толченые пряности. Тесто разложить в формы и выпекать в духовке.

КОВРИЖКА ПРОСТАЯ

По 2 стакана меда, пшеничной и ржаной муки, 4 яйца, 1 чайная ложка соды.



Все замешать, выложить на лист, дать постоять часа два и печь на легком духу. Коврижку смазать смесью меда с яичным белком. Это придаст ей блёск.

КОВРИЖКА ЧАЙНАЯ МЕДОВАЯ

5 стаканов пшеничной муки, 600 г меда, 3 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла или 2 ложки сметаны, 2 чайные ложки соды, 1 чайная ложка толченой корицы.

Все компоненты тщательно смешать и приготовить тесто за 4 часа до выпечки. Потом переложить на противень с глубокими (3–4 см) краями, смазать верх теста белком, взбитым с медом, украсить измельченными орехами и поставить в печь на 20 минут. Чтобы узнать, поспела ли коврижка, пользуются тонкой лучиной — древним простым и надежным способом. Если к воткнутой лучине тесто не прилипает, коврижка готова. Ее снимают с противня, накрывают полотном и, когда остынет, разрезают на ломти.

КОВРИЖКА МЕДОВАЯ

300 г муки, 150 г меда, 100 г сахарного песка, 1 яйцо, 50 г рубленого миндаля, 1/2 чайной ложки пищевой соды, пряности в порошке (корица, гвоздика) по вкусу.

Разбить яйцо в миску, прибавить сахар и растереть. Добавить мед, пряности, соду, перемешать, всыпать муку и вымешивать тесто 5–10 минут. Чтобы тесто получилось темным, вместе с медом нужно добавить жженку (1–2 куска сахара пережечь на маленькой сковородке, разбавить 1–2 ложками воды и вскипятить).

Тесто выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, посыпать миндалем и выпекать 15–



20 минут. Готовую коврижку охладить, нарезать и уложить в блюдо.

Коврижку можно разрезать посередине, промазать повидлом, а сверху покрыть глазурью. После этого нарезать, как печенье.

КОВРИЖКИ МЕДОВЫЕ БЕЗ НАЧИНКИ

550 г муки (50 г пойдут на подсыпку), 250 г меда, 150 г сахарного песка, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соды, 1/4 стакана кофе, пряности в порошке (корица, гвоздика) по вкусу.

В растворенный в 150 граммах воды сахарный песок добавить мед, масло, яйца и тщательно перемешать и растереть. Затем медленно, непрерывно помешивая, добавлять муку, смешанную с содой и пряностями. Чтобы тесту придать коричневый цвет, добавить кофе. Тесто раскатать, после чего выдержать его 15–20 минут, разложить на смазанный жиром противень. Чтобы не было вздутия, коврижку прокалывают в нескольких местах и выпекают.

МЕДОВАЯ КОВРИЖКА

1 яйцо, 1/2 стакана сахара, 150 г меда, 2 стакана муки, 1 столовая ложка пережженного сахара, 1/2 чайной ложки соды, немного корицы и гвоздики в порошке.

Растереть яйцо с сахаром, добавить мед, соду, корицу и гвоздику. Все перемешать, всыпать 2 стакана муки и вымешивать тесто 5–10 минут. Для придания тесту темно-коричневого цвета добавить 1 столовую ложку пережженного сахара. Тесто выложить на противень, смазать маслом, посыпать мукой, разровнять и поставить



на 15–20 минут в нежаркую духовку. Готовую коврижку охладить и нарезать кусочками.

КОВРИЖКИ

650 г муки, 600 г меда, 5 яиц, желтки 10 яиц, $\frac{1}{3}$ стакана миндаля, 1 чайная ложка соды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки имбиря.

Желтки и яйца взбивать деревянной лопаточкой, пока не покажется пена, мед взбить с имбирем и смешать с яйцами, не переставая взбивать. Затем постепенно всыпать муку с содой, продолжая взбивать. Тесто положить на противень, обсыпать миндалем и выпекать. Подавать к чаю, кофе.

КОВРИЖКИ «ДЕРЕВЕНСКИЕ»

400–500 г муки, 300 г меда, 3 яйца, 200 г сахарного песка, 250 г сметаны или простокваши, 2 чайные ложки пряностей, 1 чайная ложка пищевой соды.

Мед уварить и охладить. Желтки растереть добела с сахаром, добавить к желткам сметану, мед, пряности, часть смешанной с медом муки и хорошо взбить. Отдельно взбить белки, посыпать их оставшейся мукой, ввести в тесто и осторожно перемешать. Выложить тесто на противень и выпекать 30 минут на легком жару.

КОВРИЖКИ «МОСКОВСКИЕ»

300 г ржаной муки, 400 г меда, 4 яйца, 1 столовая ложка соды, пряности по вкусу.

Замесить тесто из меда, муки, яиц, соды и пряностей. Готовое тесто выложить на лист, дать ему постоять



2 часа, а затем выпекать. Чтобы придать коврижкам блеск, надо смазать их медом с яичным белком.

ПРЯНИКИ

Всем известные и многими любимые пряники просто невозможно представить без меда. Этот питательный и полезный продукт входит в рецепты почти всех пряников. Ведь русские кулинары издавна выпекали мучные изделия с натуральным медом. Пряники имеют чудесные свойства долго не черстветь и сохранять свои вкусовые качества. В тесто для пряников добавляют молотые корицу, душистый перец, гвоздику, кардамон, мускатный орех, бадьян, имбирь.

ПРЯНИКИ «МОСКОВСКИЕ»

800 г муки, 250 г меда, неполный стакан сахара, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 яйца, 1 столовая ложка пряностей, 1 чайная ложка соды.

Сахар, мед и пряности разогреть. Яйца растереть с маслом, смешать с мукой и содой, прибавить остывший мед и замесить довольно крутое тесто. Поместить его на холод на 2–3 часа. Затем раскатать толщиной 6–7 мм, вырезать пряники и выложить их на лист, смазанный жиром и посыпанный мукой. Испечь. Когда пряники остынут, можно покрыть их глазурью.

ПРЯНИКИ «ТУЛЬСКИЕ»

250 г муки, 75 г сахара, 75 г меда, 25 г сливочного масла, 2 яйца (одно оставить для смазки изделия), 1/4 чайной ложки соды, 1/4 чайной ложки пряностей, 3 столовые ложки воды, 160 г густого варенья или



джема, сахарный сироп из 4 столовых ложек сахарного песка.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм, разрезать на прямоугольники или сделать круглые лепешки, положить посередине густое варенье и размазать его почти до краев лепешки, края смазать яйцом, сверху накрыть другой лепешкой. Чтобы варенье не вытекало, нужно прижать края лепешек. Выпекать 10–12 минут при температуре 240–250 °С. Испеченные пряники глазировать сахарным сиропом.

ПРЯНИКИ «БАТОНЫ»

450 г муки, 300 г меда, 50 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, $\frac{1}{4}$ чайной ложки смеси молотой гвоздики с корицей.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 6–8 мм и нарезать на прямоугольники размером 6х12 см. Положить пряники на слегка смазанный маслом противень, смазать яйцом, вилкой нанести рисунок и выпекать 12–15 мин при температуре 200–210 °С.

ПРЯНИКИ «АЛЕНУШКИНЫ»

Для теста: 1,5 кг муки, 500 г меда, 300 г сахара, 4 яйца, 200 г сливочного масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 чайные ложки соды, пряности.

Для глазури: белок 1 яйца, 150 г сахарной пудры, мятные капли.

Мед подогреть, смешать с пряностями, прибавить сахар, жир, яйца, муку с содой, замесить крутое тесто и поставить в закрытой посуде на сутки в холодное место. Затем раскатать, вырезать пряники различной формы и выпекать в духовом шкафу 25–30 мин. Когда остынет,



покрыть глазурью, подсушить в нежаркой духовке 2–3 мин. Чтобы приготовить глазурь, белки нужно растереть с сахарной пудрой и прибавить мятные капли.

ПРЯНИКИ «ЕЛОЧНЫЕ»

600 г муки, 40 г сливочного масла, 200 г сахара, 250 г меда, 2 яйца, 30 г цукатов, 30 г миндаля или орехов, ½ чайной ложки соды, гвоздика, корица.

Для глазури: белок 1 яйца, ½ стакана сахарной пудры.

Мед разогреть, смешать с пряностями, остудить. Муку смешать с содой, прибавить яйца, растертые с маслом и сахаром, соединить все с медом, вымесить. Раскатать тесто в пласт толщиной 5–7 мм. Фигурными формочками вырезать пряники, уложить их на противень, смазанный жиром и посыпанный мукой, и выпекать в горячем духовом шкафу 25–30 мин.

Остывшие пряники смазать глазурью (белок растереть с сахарной пудрой) и поставить в теплую духовку на 3–5 мин. Хранить в закрытой коробке.

ПРЯНИКИ «НОВОГОДНИЕ»

Для теста: 700–800 г муки, 250 г меда, 250 г варенья, 100 г жира, 2 яйца, 1 чайная ложка соды, пряности.

Для глазури: 200 г сахара, 1 столовая ложка воды. 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка какао (порошок).

Варенье смешать с медом, всыпать пряности, подогреть, прибавить яйца, жир, соду и муку. Все вымесить и поставить на холод. Затем раскатать, вырезать пряники различной формы и выпекать в горячем духовом шкафу 25–30 мин. Когда остынут, покрыть глазурью, подсушить в духовке.



Если тесто получится жидким, его можно запечь на листе целиком. Когда остынет, нарезать на куски, смазать повидлом и покрыть глазурью.

Чтобы приготовить глазурь, нужно сахар смешать с водой, разогреть на слабом огне, прибавить сливочное масло, порошок какао и все тщательно растереть.

Из этого же набора продуктов можно испечь фигурные пряники, всыпав в тесто больше муки и прибавив еще $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды. Формочкой вырезать пряники, испечь в горячей духовке. Когда выпечка остынет, покрыть глазурью.

ПРЯНИКИ ИЗЮМНЫЕ

450 г муки, 300 г меда, 50 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, щепотка пряностей, 1 стакан изюма, сахарный сироп из 6 столовых ложек сахарного песка.

Изюм перебрать, промыть и положить в тесто перед замесом. Готовое тесто раскатать в шарики величиной с грецкий орех. Положить шарики на смазанный маслом противень и, прижав ладонью, придать им плоскую форму. Выпекать пряники 8–10 мин при температуре 210–220 °С. Когда остынут, глазировать сахарным сиропом.

АНГЛИЙСКИЙ ПРЯНИК

600 г жидкого меда, 150 г сливочного масла, 1 кг рисовой или пшеничной муки, 20 г корицы, 10 г гвоздики, 1 чайная ложка воды.

Подогреть на огне жидкий мед и сливочное масло, хорошо смешать. Затем добавить рисовую или пшеничную муку, толченую корицу, гвоздику и соду (растворив ее предварительно в небольшом количестве кипятка). За-



месить довольно крутое тесто, прибавляя по мере необходимости муку. Полученное тесто выложить на железный лист и в течение 1,5–2 часов выпекать в умеренно жаркой печи.

МЯГКИЕ ПРЯНИКИ

100 г меда, 25 г сахара, 75 г жира, 2 яйца (1 яйцо для смазки теста), 200 г пшеничной муки, ароматизирующие вещества, 1 чайная ложка пищевой соды, орехи для обсыпки.

Мед и жир вскипятить, прибавляя половину муки, и взбивать, пока масса не станет отставать от краев посуды. Когда тесто немного остынет, прибавить поджаренный сахар, размельченные ароматизирующие вещества, пищевую соду, взбитое яйцо и остальную муку. Все основательно размешать. Массу выложить слоем в 1 см на приготовленный лист, смазать яйцом и обсыпать размельченными орехами. Печь при средней температуре, пока тесто не станет сухим. Остывшее тесто разрезать на ромбики или квадратики.

Эти пряники можно приготовить также из ржаной муки и крупного помола.

ПРЯНИКИ «ПЧЕЛОВОДНЫЕ»

1–1,5 кг муки, 1 кг меда, 3 яйца, 1 чайная ложка соды, 1/2 чайной ложки пряностей.

Тесто для пряников замесить так, чтобы оно не было крутым или жидким. После того, как оно подойдет, разложить его на большие противни в виде лепешек. Выпекать пряники следует при умеренной температуре, иначе они подгорят снизу или на них образуется плотная корка, они будут недостаточно рыхлыми. Когда при легком надавливании пальцем на поверхности пряников не



останется ямки, их можно вынимать из печи. Пряники, выпеченные на противне пластом, разрезать на куски и заглазировать взбитой на яичном белке сахарной пудрой.

ПРЯНИКИ «ОХОТНИЧЬИ»

1–1,5 кг муки, 1 кг меда, 2–3 яйца, 500 г смальца, 1 чайная ложка пряностей.

Готовить их так же, как и пряники «Пчеловодные».

ПРЯНИКИ ДОМАШНИЕ

1 кг муки, 1 кг меда, 250 г сметаны (можно пополам с простоквашей), 1 чайная ложка соды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пряностей.

Готовить так же, как и пряники «Пчеловодные».

ПРЯНИКИ МЕДОВЫЕ

Вариант 1

250 г меда, 500 г пшеничной муки, 150 г сахарного песка, 600 г сливочного масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пищевой соды, корица, гвоздика и ванилин по вкусу.

Сахарный песок растворить в $\frac{1}{2}$ стакана кипяченой воды, положить туда пряности, мед, ванилин и все перемешать. Всыпать в смесь муку, предварительно перемешанную с пищевой содой, замесить тесто. Его раскатать до толщины 1 см, проколоть несколько раз вилкой, формовать выемкой или рюмкой. Выпекать пряники нужно на смазанных маслом противнях на среднем огне 8–10 минут.

**Вариант 2**

800 г меда, 800 г пшеничной муки, 8 яиц, 10 ядер горького миндаля, цедра одного лимона.

Мед вскипятить, остудить и взбивать деревянной лопаточкой 45 минут. Затем положить в него муку, взбитые желтки, толченый горький миндаль, изрубленную лимонную цедру. Взбить белки и смешать их с тестом. Готовое тесто кусочками разложить на смазанные маслом противни и выпекать.

Вариант 3

150 г меда, 1 стакан муки, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 лимон, желток 1 яйца.

Разогреть мед, всыпать в него стакан муки и хорошо перемешать. Когда тесто остынет, положить в него сливочное масло, предварительно смешанное с 1 столовой ложкой муки, измельченную цедру лимона и месить до однородной консистенции. Готовое тесто раскатать до толщины 1 см, посыпать мукой, нарезать формами, выложить на разогретый, смазанный маслом противень и смазать яичным желтком. Выпекать в духовке.

Медовые пряники вкусны, питательны, имеют приятный запах, долго не черствеют.

ПРЯНИКИ «ДЕРБЕЦЕНСКИЕ»
(венгерская кухня)

1 кг муки, 25 г соды, 1 кг меда, 120 г сахара, 3 яйца, немного сладкого молока.

Замесить 500 г муки и соду в сильно разогретом меду и оставить на 2–3 часа. Затем добавить еще 500 г муки, сахар и 3 желтка, хорошо вымесить тесто и тонко раскатать; вырезать различные фигурки или кружочки. По-



сыпать противень мукой, выложить пряники и выпекать.

Готовые пряники смазать сладким молоком, чтобы они приобрели глянцевый оттенок.

ПРЯНИКИ ЛИМОННЫЕ

1 кг меда, 200 г сахарного песка или пудры, 250 г сливочного масла, сок двух лимонов или апельсинов, мука.

Смешать мед, сахарный песок, подогретое сливочное масло и лимонный сок. Смесь сильно взбить и добавлять к ней пшеничную муку до тех пор, пока тесто не станет крутым. Готовое тесто раскатать, разрезать на куски и выпекать.

ПРЯНИКИ БЕЗ СПЕЦИЙ

1,2 кг меда, 20 яиц, мука.

Мед вскипятить, снять пену, остудить до температуры парного молока и взбивать деревянной лопаточкой 30 минут. Затем добавлять по одному яйцу, продолжая взбивание (каждое яйцо добавлять тогда, когда предыдущее совершенно размешается с медом). Всыпать в мед муку и размешать до образования густого теста. Тесто разделить на 20 частей, положить на приготовленные противни и выпекать.

ПРЯНИКИ МАЛИНОВЫЕ

Сухая малина, сухари из белого хлеба, мед, сахар.

Сухую малину залить кипятком, чтобы он только покрывал ее. Посуду поставить на огонь и кипятить содержимое до тех пор, пока малина не станет мягкой. Тогда



ягоды протереть через сито и приготовить морс. На каждый стакан малинового морса положить стакан меда и смесь вскипятить. Растолочь сухари и сухую малину, смешать их в равных частях и добавлять, помешивая, в горячий морс с медом до тех пор, пока не получится густое тесто. Тесто поставить на огонь и варить, чтобы сухая масса разварилась. Разложить лепешками на лист и подсушить на огне. Готовые пряники пересыпать сахаром и сложить в банку.

ПРЯНИКИ БИСКВИТНЫЕ

300 г меда, 250 г муки, 75 г сладкого миндаля или фундука, 100 г сахарного песка, 4 яйца, 1 чайная ложка соды, 1 чайная ложка пряностей.

Растереть и взбить дсбела желтки с сахаром. Мед уварить с пряностями, дать остыть и добавлять его по одной ложке в желтки, продолжая их растирать. Истолочь миндаль, взбить белки, смешать муку с содой, положить все приготовленные желтки и осторожно перемешать. Тесто выложить на противень слоем не толще двух сантиметров и выпекать в легком жару 20 минут.

ПРЯНИКИ ШОКОЛАДНЫЕ

500 г меда, 500 г пшеничной муки, 200 г масла, 4 яйца, 3 чайные ложки порошка какао, 1 чайная ложка соды, 1 чайная ложка пряностей.

Мед, масло, пряности и порошок какао растирать лопаточкой 5–6 минут, затем, продолжая растирать, добавить желтки. Массу слегка перемешать с хорошо взбитыми яичными белками, добавить муку, предварительно положив в нее соду, и слегка перемешать до получения однородного теста. Тесто положить на противень и выпекать.



ПРЯНИКИ «СПОРТИВНЫЕ»

2 столовые ложки меда, 400 г муки, 50 г сливочного масла, 300 г сахарного песка, 2 яйца, 2 столовые ложки молока, $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, $\frac{1}{2}$ мускатного ореха, 4 шт. гвоздики, $\frac{1}{2}$ стакана миндаля.

Нагреть мед с сахаром. Когда сахар растворится, прибавить масло, молоко, растертую корицу, мускатный орех, гвоздику, лимонную цедру и лимонный сок. Мас-су размешать, охладить до комнатной температуры, до-бавить в нее 1 яйцо, муку с содой и вновь тщательно раз-мешать. Тесто раскатать в пласт толщиной 5–7 милли-метров, разрезать на прямоугольники, положить на противни, смазать поверхность теста яйцом, разложить на ней очищенный миндаль и выпекать в печи.

ПРЯНИКИ НА ДРОЖЖАХ ГЛАЗИРОВАННЫЕ

Вариант 1

500 г муки, 150 г меда, 100 г дрожжей, 100 г миндаля, 1 чайная ложка пряностей.

Дрожжи развести в $\frac{3}{4}$ стакана теплой воды и, доба-вив 1 стакан муки, замесить жидкое тесто — опару. По-ставить кастрюлю в теплое место (30–35 °С). Через 2 часа добавить в опару остальные продукты и замесить кру-тое тесто. Из него сформовать шарики или раскатать тесто в пласт и вырезать из него различные фигурки. Положить их на слегка смазанный маслом противень, поставить на 20–30 минут в теплое место для брожения, а затем выпекать 8–10 минут при температуре 210–220 °С.

Так как большое количество меда или сахара отри-цательно действует на дрожжи, то для этого сорта пря-ников тесто делают не очень сладким, но пряники гла-



зируют в густом сахарном сиропе. Пряники высыпают в кастрюлю, заливают ароматизированным сахарным сиропом, закрывают кастрюлю крышкой и встряхивают, чтобы они со всех сторон покрылись сиропом. Затем их укладывают на чистый противень. Если через 1–2 минуты пряники не подсохнут, то их подсушивают 1 минуту в нежарком духовом шкафу.

Вариант 2

Для опары: 160 г муки, 10 г дрожжей, 1 стакан воды.

Для теста: 320 г муки, 150 г меда, 100 г маргарина, 1 чайная ложка пряностей, сахарный сироп из 100 г сахара.

Развести дрожжи в теплой воде и замесить жидкое тесто — опару. Поставить кастрюлю с опарой в теплое место (30–35 °C). Через 2 часа добавить в опару все остальные продукты и замесить крутое тесто. Из теста сформовать шарики или раскатать его в пласт и вырезать выемками или ножом всевозможные фигурки. Положить их на слегка смазанный жиром противень и поставить на 20–30 мин в теплое место для подъема теста. Выпекать 8–10 мин при температуре 210–220 °C.

Пряники сложить в кастрюлю, залить ароматизированным сахарным сиропом, уваренным до пробы на толстую нитку, закрыть крышкой и встряхнуть, чтобы они со всех сторон покрылись сиропом. Затем выложить на чистый противень и разъединить.

ПРЯНИЧНАЯ МЕЛОЧЬ

2 стакана муки, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 50 г маргарина, $\frac{1}{3}$ стакана воды, 2 столовые ложки меда, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы.



Муку с содой и корицей перемешать, просеять через сито. Сахар, воду и мед нагреть до растворения сахара и охладить до комнатной температуры. Затем добавить маргарин, все продукты смешать и замесить тесто. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 6–8 мм и выемками сделать разные мелкие фигурки. Положить их на сухой противень и выпекать 8–10 минут при температуре +210–220 °С.

ТОРТЫ И ПИРОЖНЫЕ

Торт — главное блюдо любого сладкого стола. Вряд ли кто-нибудь из гостей откажется попробовать кусочек, особенно если торт испечен самой хозяйкой. Достаточно не просто испечь красивый и вкусный торт. Для этого необходимы определенные знания, умения и фантазия.

Мед наряду с другими немаловажными компонентами широко применяется и при выпечке пирожных. Он не только используется при составлении различных кремов и глазурей для них, но и добавляется непосредственно в тесто, придавая готовому изделию неповторимый медовый аромат и вкус.

ТОРТ МЕДОВЫЙ

Для теста: 300 г муки, 100 г меда, 100 г маргарина, 1 яйцо, 100 г сахара, 1 чайная ложка соды, 1 чайная ложка уксуса (для гашения), лимонная цедра.

Для крема: 150 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры, 6 столовых ложек сметаны.

Маргарин растопить и смешать с жидким медом, добавить яйцо, растереть с сахаром, всыпать цедру лимона, муку, соду, замесить тесто. В форме, смазанной жиром, выпечь три коржа.



Приготовить крем. Для этого размягченное сливочное масло растереть с сахарной пудрой, добавить взбитую сметану. Кремом промазать коржи и покрыть верх торта.

ТОРТ ШОКОЛАДНЫЙ

150 г меда, 9 столовых ложек манной крупы, 100 г сахарной пудры, 7 яиц, около 40 г шоколада, 3 столовые ложки теплой воды, 1 чайная ложка пекарского порошка.

Распустить шоколад в меду на пару, постоянно помешивая. Соединить с сахарной пудрой, водой, желтками и взбивать до появления пены. Примешать белковую пену с добавленным в нее пекарским порошком и манной крупой.

Полученную однородную массу влить в форму для торта и поставить в духовку. Выпекать на среднем огне. Выпеченную лепешку разрезать горизонтально на пласты, которые смазать густым шоколадным кремом. Украсить готовое изделие цветным фруктовым желе.

ТОРТ ФРУКТОВЫЙ

120 г меда, 150 г муки, 100 г сахарной пудры, 5 яиц, 100 г грецких орехов, 100 г изюма, цедра и сок $\frac{1}{2}$ лимона, немного толченой корицы и аниса, 100 г варенья из дыни, 100 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пекарского порошка, мармелад из смородины.

Нагреть масло в небольшой кастрюле. Измельчить грецкие орехи, мелко нарезать изюм и фрукты из варенья. Взбить вместе (не менее 20 мин) желтки, мелко нарезанные фрукты, мед, сахар, лимонную цедру, корицу и анис. Добавить понемногу топленое масло. Под конец



добавить муку, к которой примешан пекарский порошок вместе со взбитыми в пену белками. Залить тесто в форму для торта и выпекать в духовке. Разрезать на три пласта и смазать их мармеладом из смородины. Поверхность торта глазируется лимонной глазурью. Украсить свежими или консервированными фруктами.

ТОРТ АПЕЛЬСИНОВЫЙ

300 г меда, 150 г муки, 1 столовая ложка молотых сухарей, 40 г сливочного масла, 1 апельсин, 5 яиц, 1/2 чайной ложки корицы, 1/2 чайной ложки пекарского порошка.

Нагреть в посуде на пару мед и сливочное масло. Прибавить 4 желтка, 1 яйцо и взбить до получения однородной массы. Примешать корицу, апельсиновый сок, цедру 1/2 апельсина. Хорошенько взбить. Соединить толченые сухари с мукой и пекарским порошком. 4 белка взбить в крепкую пену, которую вместе с мукой и толчеными сухарями подмешать к массе. Залить в форму для торта и выпекать на среднем огне. Разрезать на два или три пласта и смазать абрикосовым кремом. Покрыть лимонной глазурью. Украсить кружочками апельсина.

ТОРТ С МЕДОМ И ИЗЮМОМ

5 столовых ложек меда, 500 г муки, 120 г сахарной пудры, 2 желтка, 100 г сливочного масла, немного лимонной цедры, 100 г изюма, 2 чайные ложки пекарского порошка, 150 г джема.

Смешать муку с пекарским порошком. Промыть изюм и пропустить через мясорубку. Слегка нагреть масло и смешать его с медом, желтками, изюмом, лимонной цедрой и мукой. Замесить некрутое тесто и дать



постоять ему сутки. Раскатать пласт, вырезать из него круглые формы. Половину круглых пластов оставить целыми, в остальных вырезать посредине выемкой или стаканом круглое отверстие. Смазать пласты белком и выпекать на сильном огне. Когда они будут готовы, намазать джемом и сложить пласты, чередуя целый пласт и пласт с отверстием. Посыпать сверху сахарной пудрой.

ТОРТ ВАФЕЛЬНЫЙ

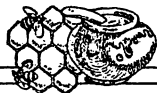
150 г меда, 200 г сливочного масла, 80 г шоколада, 120 г грецких орехов, $\frac{1}{2}$ пакетика порошка ванильного сахара, 1 столовая ложка мармелада из смородины, 1 пачка вафель.

Хорошо перемешать мед со сливочным маслом. Поджарить орехи, пропустить через мясорубку. Размягчить шоколад и добавить к смеси вместе с орехами, мармеладом и ванильным сахаром. Хорошо взбить до получения однородной смеси и смазать ею вафли. Поставить торт под пресс и дать постоять на холоде, чтобы прослойка затвердела. Затем покрыть лимонной глазурью. Украсить глазурью из какао при помощи корнетика и фруктами.

ТОРТ «МРАМОРНЫЙ»

250 г меда, 1 стакан манной крупы, 7 яиц, 2 столовые ложки рома, 1 столовая ложка какао, 3 столовые ложки молотых грецких орехов, щепотка углекислого аммония, корица, 50 г апельсиновых цукатов.

Мед и желтки взбить в пену. Прибавить ром, мелко нарезанные апельсиновые цукаты, углекислый аммоний и опять взбить. Поделить массу на две равные части. Одну из них поместить в отдельную посуду. К одной



половине добавить какао, к другой — молотые орехи. Взбить в пену белки, поделить на две части, как и манную крупу. Примешать к соответствующим массам. Залить в форму для торта обе массы. Выпекать в духовке. После того, как торт остынет, разрезать его на два пласта и начинить малиновым джемом или кремом из рома. Сверху глазировать «мраморной» глазурью.

ОРЕХОВЫЙ ТОРТ

300 г меда, 1 стакан пропущенных через мясорубку грецких орехов, 1 стакан манной крупы, 8 яиц, щепотка корицы, цедра $\frac{1}{2}$ лимона.

Мед, желтки, корицу, лимонную цедру и половину количества молотых орехов тщательно перемешать и взбить в пену. Остальные орехи смешать с манной крупой и добавить к массе вперемешку со взбитыми в пену белками. Тесто вылить в форму для торта. Поставить в духовку. Готовую лепешку разрезать на три пласта, которые необходимо смазать ванильным кремом. Сверху торт покрывается глазурью из какао или шоколада.

ТОРТ «МИШКА»

2 яйца, 1 стакана сахара, $\frac{1}{2}$ стакана меда, 3–4 стакана муки, 1 чайная ложка гашеной соды.

Для крема: 600 г сметаны, 1 стакан сахара, 300 г орехов, 1 г ванилина.

Глазурь: $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 1 столовая ложка какао, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Растереть яйца с сахаром и медом, добавить соду погашенную, пшеничную муку и замесить тесто густой консистенции. Оставить его на 10–12 часов для созревания. Затем разделить тесто на 5–6 частей, каждую



раскатать, подсыпая муку, на коржи. Выпекать их 5 мин при 180–200 °С. После чего коржи охладить и промазать кремом. Поверхность торта покрыть глазурью. Через 5–6 часов торт готов.

Крем: сметану, сахар, орехи, ванилин взбить до пышности.

ТОРТ «РЫЖИК»

2 яйца, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки меда, 2 чайные ложки соды, уксус, 100 г маргарина, 3 стакана муки.

Для крема: 3 яйца, 2 стакана сахара, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка молока.

Яйца и сахар растереть. Соду погасить уксусом. Маргарин натереть, добавить 2 столовые ложки меда. Все смешать и подогреть на плите. Затем добавить муку, замесить тесто, разделить на 7–8 частей и испечь коржи.

Крем: 1) 3 желтка и 1 стакан сахара взбить. Добавить столовую ложку муки и столовую ложку молока. Все смешать и нагревать, до кипения не доводить.

2) 3 белка и 1 стакан сахара взбить.

Смешать 1) и 2) и смазать коржи.

ТОРТ «АВСТРИЙСКИЙ»

1 яйцо, 2 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка пищевой соды (погасить), 2 столовые ложки меда, 1½ стакана муки.

Для крема: 200 г масла и 100 г сгущенки.

Яйцо, сахар, сливочное масло, соду (погасить), мед перемешать, поставить в кастрюлю с кипящей водой и смешать до однородной массы. Снять с бани и добавить муку, тщательно перемешать, разделить на 8 шариков.



Раскатывать теплыми, при раскатывании посыпать мукой. Испечь коржи, промазать кремом.

Крем: взбить масло и сгущенку.

ТОРТ «АНЕЧКА»

2½ стакана муки, 100 г сливочного масла, 100 г меда, яйцо, стакан сахара, 1–2 столовые ложки сметаны, 20 шт. толченых грецких орехов.

Выпечь три сочня, промазать сметаной. Верх торта покрыть глазурью.

ТОРТ «МАКОВЫЙ»

200 г мака, 8 яиц, 250 г сахарной пудры, 50 г тертой булки, 250 г молотых орехов (фундук или грецкий), 1–3 столовые ложки меда.

Для крема: 1 стакан гоголь-моголя, 1 столовая ложка кофе, 250 г сливочного масла, 100 г водки.

Мак промыть и очистить от загрязнений, залить кипятком, чтобы вода покрывала мак на 2 см, варить около 30 мин на слабом огне, помешивая. Выпаренный, остуженный мак дважды пропустить через мясорубку (попробовать, не ощущаются ли под языком зерна), затем растереть мак деревянным пестиком в макитре, добавляя растопленный мед, молотые сухари и мелкие орехи. Вымыть яйца, разбить, вылить в миску, стоящую над паром, и всыпать сахар, взбивая ручной метелкой или миксером, регулируя огонь так, чтобы масса не твердела на стенках миски, а получилась густой и пушистой. Когда масса будет готова, 1 чашку оставить на крем, к остальной массе добавить мак, тщательно, но осторожно мешая, можно добавить ванилин. Форму на торт смазать маслом, обсыпать молотыми сухарями и перело-



жить в нее маковую массу. Выпекать сначала 5 мин при 230 °С, а потом при температуре 180–200 °С выпекать еще 35 мин. Остывший торт разрезать и смазать кисловатым вареньем, а потом кремом.

Крем: смешать гоголь-моголь, кофе, масло и водку.

ТОРТ «ИДЕАЛ»

50 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 3 яйца, 1 столовая ложка меда, 4 стакана муки, 1 чайная ложка соды.

Для крема: 300–400 г сливочного масла, 1 банка сгущенного молока.

Тесто делать на паровой бане. Размешать сливочное масло, сахар, яйца, 2 стакана муки, добавить 1 столовую ложку меда. Затем в эту разогретую массу добавить соль и соду, держать массу на паровой бане, постоянно помешивая, около 10 мин, потом всыпать 2 стакана муки и, перемешивая, держать еще 5 мин, чтобы масса хорошо прогрелась. Выложить тесто на стол и, пока оно не остыло, подмесить мукой. Разделить тесто на 6 равных частей и раскатать в очень тонкие коржи, придавая квадратную форму. Выпекать при 150 °С. Готовые коржи промазать кремом. Сверху торт обсыпать крошкой. Поставить на несколько часов для пропитки, но не в холодильник.

Крем: растереть добела сливочное масло, добавить сгущенку и тщательно размешать.

ТОРТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

200–250 г муки, 100 г сахара, 100 г толченых орехов, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соды, гашенной лимонным соком, 100 г жидкого меда, сок 1 лимона.



Для крема: 500 г чернослива, 1 стакан грецких орехов, 200 г масла (можно вместо масла 1 стакан сметаны), 1 стакан сахара.

Яйца растереть с сахаром, соду перемешать с лимонным соком, прибавить мед, замесить тесто, как на оладьи. Сковороду обильно смазать жиром, тесто разделить на 4 части, мокрой рукой выложить на сковороду и поставить в печь. Получатся твердые коржи.

Крем: взбить сметану, растолочь орехи, чернослив замачивать 5 ч, затем пропустить через мясорубку. Смешать чернослив и орехи, добавить взбитую сметану, все перемешать и смазать коржи.

ТОРТ «ЛАКОМКА»

2 столовые ложки меда, 1 чайная ложка соды, 1 стакан сахара, $\frac{1}{2}$ стакана растопленного сливочного масла, 2 яйца, $2\frac{1}{4}$ стакана муки.

Для крема: 400 г сметаны, 1 стакан сахара.

Мед растопить, добавить соду и, как поднимется пена, снять с огня. Постепенно добавить сахар, масло, яйца, муку и затем замесить тесто, разделить его на 4 части и раскатать, после чего на промасленной кальке сформировать коржи. Выпечь и промазать их кремом.

Крем: взбить сметану и сахар.

ТОРТ «ПАЛОЧНЫЙ»

3–4 яйца, 1 стакан молока, 1 чайная ложка соды.

Для сиропа: 1 стакан меда, 1 стакан сахара.

Тесто делается крутое, раскатать толще, чем на лапшу, и разделить тонко, как спички, жарить палочки в любом жиру.



Сироп: мед и сахар кипятить 4–6 мин.

Затем все хорошо перемешать, завернуть в кальку и придать форму.

ТОРТ «ОРЕХОВЫЙ»

3 яйца, 3 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки подсолнечного масла, 1 столовая ложка меда, мука по потребности.

Для крема: 0,5 л молока, 250 г сахара, 80 г орехов, 300 г сливочного масла.

Из муки, яиц, сахара, подсолнечного масла и меда сделать тесто, как на пельмени. Выпечь коржи, обрезать, промазать кремом и дать постоять.

Крем: в молоко добавить сахар, довести до кипения, добавить орехи, пропущенные через мясорубку. Остудить и добавить сливочное масло.

МЕДОВО-ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

Для теста: 150 г пшеничной муки, 100 г сливочного масла, $\frac{1}{4}$ стакана сахарного песка, 1 яичный желток.

Для начинки: 100 г меда, 400 г свежего творога, 2 яичных желтка, 50 г сливочного масла, 3 яичных белка, 2 столовые ложки сахарной пудры, несколько грецких орехов.

Сливочное масло слегка подогреть, затем смешать с сахарным песком, яичным желтком, мукой и хорошо вымесить. Тесто положить в форму для выпечки тортов, предварительно смазанную маслом, и посыпать мукой, поместить в духовку и выпекать до полуготовности. Когда корж затвердеет, но останется светлым, не зарумянится, его вынуть и охладить.



Грецкие орехи очистить и ядра измельчить. Из белков и сахарной пудры взбить крутую пену. Для приготовления начинки творог протереть через дуршлаг, вбить в него два желтка, добавить сливочное масло, мед и тщательно растереть до получения однородной массы.

На остывший корж положить начинку, на нее — взбитые белки и сверху посыпать измельченными ядрами грецких орехов. Торт поместить в горячую духовку и допечь до готовности. Через 10–15 минут торт будет готов, его надо вынуть и охладить. Разрезать холодным.

ТОРТ «ПОЛЬ РОБСОН»

2 яйца, 3–4 стакана сахара, 1 стакан засахаренного меда, 1/2 чайной ложки пищевой соды, гашенной в уксусе, 3 стакана муки.

Для крема: 400 г сметаны, 150 г сахара, 50 г орехов.

Яйца с сахаром растереть, добавить муку, мед, соду. Замесить тесто, выдержать на холоде 12–24 часа, разделить на 4 коржа, выпекать до золотистого оттенка. Готовые коржи переслоить кремом. Торт выдержать на холоде.

Крем: сметану, сахар и орехи взбить.

ТОРТ «ЧУДО»

60 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки меда, 2 чайные ложки водки, 3 яйца, 2 чайные ложки пищевой соды, 3 стакана муки.

Для крема: 300 г сметаны, 100 г сахара.

Тесто делается на паровой бане. Масло растопить с сахаром, добавить мед, водку, снять временно с огня. Отдельно взбить яйца и добавить в массу. Снова поста-



вить на огонь и добавить соду. Мешать, пока масса не увеличится в 3 раза. Снять с огня и всыпать муку.

Крем: сметану, сахар взбить и промазать торт.

ТОРТ «МАРМЕЛАДНЫЙ»

200 г муки, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки меда, 1 яйцо, 1 столовая ложка топленого масла, 1/2 чайной ложки пищевой соды, 250 г мармелада, 100 г грецких орехов, соль.

Просеять муку, сделать посередине углубление, положить сахар, мед, яйцо, топленое масло, соду, посолить. Замесить тесто, раскатать 6 коржей и испечь в форме торта.

На следующий день переложить их мармеладом, сверху и вокруг тоже промазать мармеладом и посыпать слегка поджаренными, измельченными орехами.

ТОРТ «СЮРПРИЗ»

Для теста: 1 стакан сахарного песка, 1 яйцо, 200 г сливочного масла, 2 столовые ложки меда, 1 чайная ложка пищевой соды.

Для крема: 500 г сметаны, 1 стакан сахарного песка, шоколад, орехи.

Сахарный песок, яйцо, размягченное масло смешать. Мед подогреть до кипения и в нем погасить 1 чайную ложку соды, влить его в первую смесь. Добавить муки, замесить тесто до мягкой консистенции. Разделить его на 5 частей, каждую раскатать толщиной в 1 сантиметр и выпекать по одному.

Для приготовления крема сметану и сахар взбить.

Готовые коржи обрезать по форме, смазать обильно кремом, в том числе и верхний слой. Верх готового тор-



та и бока посыпать мелкой крошкой от оставшихся срезов, дополнить мелкой стружкой шоколада и толченого ореха. Через 2 часа торт можно подать к столу.

ТОРТ «БАНЯ»

1 яйцо, 1 столовая ложка меда, 50 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, мука по потребности.

Для крема: $\frac{1}{2}$ банки сгущенки, 200 г сливочного масла.

В узкую кастрюлю положить мед, масло и сахар, вбить яйцо. Кастрюлю поставить в миску с кипящей водой. Содержимое кастрюли перемешать до однородной массы, добавить соду и муку. Кастрюлю можно снять, тесто довести до пельменной густоты. Сделать 6 коржей. Выпекать на листе, посыпанном мукой, в течение 3–6 мин. Готовые коржи промазать кремом.

Крем: сгущенку и сливочное масло тщательно растереть.

МЕДОВИК «ДЕД МОРОЗ»

Для теста: 1 стакан меда, 1 стакан сахарного песка, 2 стакана муки, 1 стакан молока, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, 3 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, $\frac{1}{4}$ чайной ложки пищевой соды, погашенной уксусом.

Для глазури: 3 яичных белка, $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры.

Муку просеять и смешать с содой. Яйцо взбить, смешать с сахарным песком, медом и хорошо взбить, затем, продолжая перемешивание, постепенно добавлять муку и изюм, после чего тонкой струйкой влить молоко. Тесто хорошо вымесить, выложить в форму, смазанную маслом, и поставить в духовку на небольшой огонь. По-



луготовый медовик покрыть белковой глазурью и выпечь до готовности.

Для приготовления глазури свежие яичные белки смешать с сахарной пудрой и взбить до густой крутой пены.

ТОРТ ПЕСОЧНЫЙ

500 г ржаной или пшеничной муки, 400 г меда, 200 г сахарного песка, 5 яиц, 200 г сметаны, 1 чайная ложка пищевой соды, пряности (корица, гвоздика, ванилин и др.) по вкусу.

В растопленный мед добавить сахар, яйцо, сметану, пряности, соду и муку. Замесить тесто до густоты сметаны, вылить его в форму, смазанную маслом, и выпекать при умеренной температуре.

НОВОГОДНИЙ МЕДОВИК

Вариант 1

300–350 г натурального меда, 60 г сахарного песка, 400 г муки, 4 яйца, 125 г сливочного маргарина, $\frac{1}{2}$ рюмки рома, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотой корицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотой гвоздики, несколько грецких орехов.

Грецкие орехи очистить и разделить на четвертинки. Мед поставить на огонь, добавить в него сахарный песок, сливочный маргарин и, периодически помешивая, довести до кипения. Разбить свежие яйца, отделить желтки от белков и белки взбить в крутую пену. Муку просеять и поместить в глубокую посуду, влить в нее горячую медовую смесь. Массу хорошо вымесить и, пока она не остыла, ввести в нее ром, пряности, яичные желтки и взбитые белки. В конце помешивания добавить



ядра грецких орехов. Форму для выпечки смазать маслом и посыпать мукой. Во время выпечки тесто поднимается, поэтому надо заполнить форму тестом только до половины. Выпекать медовик при низкой температуре.

Вариант 2

300 г муки, 250 г меда, 1 яйцо, 1 лимон, по 1/2 чайной ложки корицы и гвоздики, 1 пакетик порошка для печенья, сахарный сироп, лесные орехи.

Муку смешать с разогретым медом, яйцом, цедрой лимона, корицей, гвоздикой, добавить пакетик порошка для печенья. Вымесить тесто и раскатать его в пласт толщиной 1–1,5 см, вырезать фигурки и выложить их на противень, смазанный жиром. Обмазать сахарным сиропом и положить сверху по 1 лесному ореху. Выпекать в духовке при умеренной температуре.

МЕДОВИК СМЕТАННЫЙ

1 кг муки, 250 г сливочного масла, 250 г сахара, 6 яиц, 6 яичных белков, 250 г меда, 1 чайная ложка корицы, 500 г сметаны, 1 чайная ложка пищевой соды, 100 г рубленых грецких орехов.

Сливочное масло растереть добела с сахаром, вбить яйца, добавить мед, сваренный с корицей. Затем влить сметану, всыпать муку, соду. Растирать массу до появления пузырьков.

Яичные белки и рубленые грецкие орехи взбить в крепкую пену и добавить в приготовленную смесь. Смешать, вылить полученную массу в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой. Выпекать в духовке (сначала при низкой температуре, затем — при средней) в течение часа.



МЕДОВИК

Вариант 1

500 г меда, 1 стакан сахарного песка, 2–3 столовые ложки сливочного масла, 4 стакана пшеничной муки, 4–5 яиц, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы.

В мед положить сахарный песок, сливочное масло и довести до кипения. Затем снять с огня и в эту смесь всыпать муку и замесить. Получившееся заварное тесто охладить, затем добавить яйца, соду, гвоздику, корицу и тщательно перемешать. Тесто раскатать до 2–3 сантиметров, уложить на смазанный маслом противень и поставить выпекать.

Вариант 2

200 г меда, 3 стакана пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 яйца, $\frac{1}{4}$ чайной ложки корицы, $\frac{1}{4}$ чайной ложки гвоздики, 1 г имбиря.

Нагреть мед, добавить в него растопленное сливочное масло, хорошо перемешать. Всыпать сахар, имбирь и снова перемешать. После этого добавить яйца, корицу, гвоздику и постепенно, помешивая, всыпать муку. Тесто хорошо вымесить, раскатать толщиной в 1 см, нарезать кусками и выложить на разогретый, смазанный маслом противень.

МЕДОВИК «БУТЛЕРОВСКИЙ»

120 г пшеничной муки, 200 г меда, 200 г миндаля, 5 яиц, по щепотке мускатного ореха и корицы.

Взять белки из 5 яиц, желтки из 3 яиц. Взбить с медом, добавить пшеничную муку, толченый мускатный орех, корицу и немного аниса. Все компоненты тщатель-



но перемешать и добавить слегка поджаренный, крупно истолченный миндаль. Готовое тесто раскатать до толщины 1 сантиметра и нарезать формами в виде фигурных пряников или выпекать целиком.

МЕДОВИК СДОВНЫЙ

120 г сахара, 300 г ржаной муки, 3 яйца, 300 г меда, по 1½ чайной ложки молотой корицы, гвоздики, ванильного сахара, тертая цедра 1 лимона, 50 мл рома, 1 чайная ложка пищевой соды, 5–7 лесных орехов.

Растереть добела сахар, 1 яйцо и 2 яичных желтка, добавить мед, корицу, гвоздику, ванильный сахар, тертую цедру лимона, соду. Соединить с мукой, ромом и крепкой пеной двух взбитых яичных белков. Выложить массу в смазанный жиром и посыпанный мукой противень, сверху уложить на равном расстоянии орехи. Выпекать в духовке при умеренной температуре до готовности.

МЕДОВИК ДЛЯ ЛЮБИМОЙ

300 г меда, 3–4 стакана крепкого чая, 1 яйцо, 1½ стакана сахарного песка, 60 г сливочного масла, 550 г муки, 1½ чайной ложки пищевой соды, 20 г масла для смазывания формы, 10–15 шт. измельченной гвоздики.

В жидкий мед прибавить размягченное масло, сахар, яйцо, чай, гвоздику и все тщательно перемешать. Всыпать пшеничную муку, соду и замесить тесто. Форму хорошо смазать сливочным маслом, выложить тесто и выпекать в духовом шкафу при температуре 200 °С.

МЕДОВИК «ТОРАДАЙСКИЙ»

0,5 кг ржаной муки, 2 яйца, 4 яичных желтка, 25 г смальца, 25 г сливочного масла, по 1½ чайной ложки пищевой соды и корицы.



Для глазури: 10 г смальца, 2 чайные ложки меда.

К муке добавить яйца, яичные желтки, смалец, сливочное масло, соду и корицу, влить 50 мл теплой воды и вымесить густое тесто. Разделить тесто на 3 части, раскатать в пласты толщиной 1 см и покрыть глазурью (смалец, мед и немного воды тщательно взбить).

МЕДОВЫЙ ТОРТ

Вариант 1

250 г меда, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 стакан подсолнечного масла, $\frac{1}{2}$ стакана грецких орехов и изюма, 4–5 цукатов, 1 чайная ложка корицы, 1 чайная ложка какао, 4–5 зерен гвоздики, 1 чайная ложка соды; муки столько, чтобы получилось некрутое тесто.

Мед развести в воде, влить подсолнечное масло. Последовательно добавить измельченные орехи и изюм, мелко нарезанные цукаты, какао и корицу, гвоздику (истолченную в ступке), соду и муку. Готовое тесто раскатать толщиной 2 сантиметра, положить на смазанный маслом противень и запекать в умеренно горячем духовом шкафу примерно около часа. На стол торт подать остывшим, покрытым белковой глазурью. Для украшения часть глазури можно окрасить пищевой краской. Такой торт посыпают сахарной пудрой.

Вариант 2

250 г меда, 1 стакан подсолнечного масла, $\frac{1}{2}$ стакана измельченного миндаля, 5 штук цукатов, 1 чайная ложка пищевой соды, по щепотке какао, корицы, гвоздики, мука по потребности.

Развести мед в $\frac{1}{2}$ стакана воды, добавить подсолнечное масло, ядра сладкого миндаля, мелко нарезанные



цукаты, какао, корицу, гвоздику, соду и муку, чтобы получилось мягкое тесто. Перемесить, раскатать до толщины 2 см, положить на противень и выпекать в умеренно горячей духовке.

ТОРТ МЕДОВЫЙ СЛОЕНЫЙ

2 стакана муки, 3 столовые ложки молока, 1 яйцо, 2 столовые ложки меда, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды.

Для крема: 500 г сметаны, $\frac{2}{3}$ стакана сахарного песка, немного смородины, протертой с сахаром, или варенье.

Молоко, яйцо, мед положить в эмалированную посуду и поставить на водяную баню, все время помешивая. Когда все растворится, снять миску, добавить соду, муку и замесить тесто. Разделить тесто на 5 частей и раскатать коржи. Выпекать в духовке до светло-коричневого цвета.

Крем: сметану взбить с сахаром, добавить смородину, протертую с сахаром, или варенье, размешать.

Прослоить коржи кремом, обмазать торт и поставить в холодильник.

ЧАК-ЧАК (татарская кухня)

Вариант 1

500 г пшеничной муки, 5 яиц, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 столовая ложка сахара, 1 стакан топленого масла для обжаривания, соль.

Для сиропа: 450–500 г меда, 100 г сахара.

Яйца, молоко, сахар, соль смешать, всыпать муку и замесить тесто. Разделить на куски по 100 г, раскатать



колбасками толщиной в 1 см и нарезать шарики величиной с фасоль. Обжарить их в небольшом количестве масла. Готовые шарики должны иметь желтоватый цвет.

В мед всыпать сахар и варить до тех пор, пока взятая спичкой капля, стекая, не станет ломкой. Слишком долго кипятить мед нельзя, так как он может потемнеть и испортить вид и вкус блюда.

Обжаренные шарики положить в широкую посуду, облить подготовленным медом и хорошо перемешать. После этого переложить чак-чак на блюдо и смоченными в холодной воде руками придать ему желаемую форму (пирамиды, конуса и т. п.).

Вариант 2

500 г муки, 500–600 г меда, 5–6 яиц, 100–150 г сахара, 150 г бараньего сала, 350 г хлопкового масла или 500 г топленого масла.

Замесить крутое тесто на яйцах, тонко раскатать его, нарезать лапшу длиной 4–5 см. Готовую лапшу отряхнуть от муки, обжарить в смеси бараньего сала и хлопкового или топленого масла. Жареную лапшу разложить на бумаге, чтобы она остыла.

В металлической миске растопить мед и, помешивая, добавить в него сахарный песок, чтобы чак-чак хорошо затвердел. Смесь держать на огне, пока сахар не растает, затем снять с огня, несколько горстей лапши положить в глубокую миску и, перемешивая, постепенно залить ее медом. Затем быстро переложить полученную массу в посуду, выстланную пергаментной бумагой, хорошо спрессовать руками (руки предварительно смочить водой) и придать определенную форму. Потом поставить в холодильник или в прохладное место. Когда масса затвердеет, украсить мелкими разноцветными конфетами или леденцами. Перед подачей на стол нарезать небольшими красивыми кусочками.

**Вариант 3**

6 яиц, 300 г меда, 1 стакан сахара, мука, 0,5 кг орехов, жир.

Замесить тесто, как на пельмени, нарезать, жарить в жиру. Готовые кусочки залить сахаром с медом, добавить орехи и придать массе любую форму. Поставить на холод.

Вариант 4

1 кг меда, 1 кг пшеничной муки, 10 яиц, 500–550 г масла, 100 г молока, 150–200 г сахара, щепотка соли.

Яйца смешать с молоком, добавить 20–30 г сахара и соль, все перемешать, всыпать муку и вымесить тесто. Тесто разделить на кусочки по 100 г, раскатать в жгуты толщиной 1 см, нарезать шарики величиной с кедровый орешек и жарить в кипящем масле минуты 2–3, перемешивая, чтобы ровнее поджарились. Готовые шарики принимают желтоватый оттенок.

В отдельной посуде в мед насыпать сахарный песок и кипятить, пока стекающая со спички струйка жидкости после остывания не сделается твердой и ломкой. Однако слишком долго кипятить нельзя, так как мед может подгореть и испортить вид и вкус блюда.

Поджаренные орешки положить в широкую посуду, облить медом и хорошо перемешать. Орешки переложить на поднос или тарелку и смоченными в холодной воде руками придать им желаемую форму (конуса, пирамиды и др.). Это блюдо украшает стол.

МЕДОВЫЙ БИСКВИТ С ЯБЛОКАМИ

4 яйца, 4 столовые ложки пшеничной муки, 4 столовые ложки картофельной муки, 25 г сахара, 4 столовые ложки меда, сахарная пудра.

Начинка: 0,5 кг яблок, 50 г меда, 50 г сахара.



Яичные желтки, половину сахара и мед (закристаллизованный) взбить. Прибавить просеянную пшеничную и картофельную муку. Осторожно ввести взбитые с оставшимся сахаром белки. Тесто выровнять на листе слоем в 1 см и печь до готовности при средней температуре.

Еще теплый бисквит смазать яблочной массой, подслащенной медом, свернуть в трубочку и нарезать на куски, посыпать сахарной пудрой.

Для смазывания можно брать крем, подслащенный медом.

Медовый бисквит можно использовать для изготовления торта. Бисквит можно изготовить из пшеничной муки крупного помола.

БИСКВИТ МЕДОВЫЙ

600 г муки-крупчатки, 200 г меда, 300 г сахарного песка, 6 яиц.

Желтки растереть с сахаром, постепенно прибавляя по одному желтку. Разогреть мед, влить в желтки и вымешивать, пока смесь не загустеет. В полученную смесь прибавить муку, перемешивая тесто. Затем взбить белки и добавить их в тесто. Приготовить формочки, смазанные маслом, наполнить их до половины и печь в среднем жару.

БИСКВИТ МЕДОВЫЙ НА ПРОСТОКВАШЕ

300 г меда, 400 г муки, 200 мл простокваши, желтки 2 яиц, 1 столовая ложка смальца, 1 чайная ложка соды, 1 чайная ложка соли.

Муку, смалец, соль, соду и простоквашу смешать, добавить мед и размешать. Тесто раскатать, нарезать на кусочки и печь в негорячей печи или в духовке.



КОФЕЙНЫЙ БИСКВИТ С ОРЕХАМИ И МЕДОМ

2½ столовой ложки муки, 1 чайная ложка дрожжей, 1 чайная ложка соды, ½ чайной ложки корицы, ½ чайной ложки гвоздики, 1 столовая ложка сахара, молотый имбирь на кончике ножа, ⅓ столовой ложки растопленного сливочного масла, 2 яйца, ⅓ столовой ложки меда, 1½ столовой ложки лимонной цедры, ½ столовой ложки измельченных грецких орехов, ½ стакана крепкого кофе, немного соли.

Муку просеять и добавить к ней соль и пряности. Одновременно взбить сливочное масло, постепенно вводя в него сахар, муку, затем яйца. Тщательно все перемешать и прибавить лимон и мед. В полученную смесь влить кофе и всыпать грецкие орехи. Все это переложить в смазанную маслом форму и выпекать на умеренном огне около часа.

БИСКВИТ С МЕДОМ

400 г пшеничной муки, 180 г меда, 150 г сахарного песка, 15 яиц.

Яйца взбить с сахаром, пока их объем не увеличится в 3 раза (взбивать нужно в прохладном месте или слегка охладить яйца). В полученную массу добавить мед и взбивать до пышности. Затем всыпать муку, и смесь перемешивать венчиком до тех пор, пока она не станет однородной.

Бисквитное тесто переложить в форму, смазанную сливочным маслом или застланную чистой белой бумагой. Форму следует заполнить только наполовину. Нормальная толщина бисквита — 3–3,5 сантиметра, поэтому форму с тестом надо быстро поставить в печь, иначе оно осядет и бисквит будет плотным.



Выпекают бисквит при температуре 170–200 °С в течение 30–40 минут. Готовность определяют по цвету корочки и упругости теста. Если при надавливании на него в бисквите остается ямочка, значит, бисквит сырой. В готовом изделии этого не происходит.

БИСКВИТЫ С МЕДОМ

50 г меда, 2 яйца, 150 г сметаны, 150 г нагретого сливочного масла, 400 г муки, 1 пакетик ванильного сахара, 1 чайная ложка аммония, немного соли.

Смешать взбитые яйца с медом, сливочным маслом, сметаной, аммонием и солью. Всыпать муку и замесить некрутое тесто. Накрыть салфеткой и дать постоять 20–30 мин. Раскатать пласт толщиной 0,5 см, вырезать при помощи выемок фигурки, которые разложить на противне на расстоянии 2–3 см и выпекать на малом огне.

ПИРОЖНОЕ ВЕНСКОЕ

200 г пшеничной муки, 200 г меда, 5 яиц, цедра 1 лимона, 1 стакан рубленого миндаля.

Мед смешать с яйцами и цедрой от лимона, всыпать постепенно муку, непрерывно помешивая. Тесто выложить на лист, слегка смазанный маслом, выровнять ножом, посыпать миндалем и поставить на 30 минут в умеренный жар. Выпеченное тесто нарезать полосками толщиной в 1 сантиметр и изогнуть кольцом.

ПИРОЖНОЕ МЕДОВОЕ

Вариант 1

400 г пшеничной муки, 300 г меда, 7 яиц, 300 г сливочного масла, 100 г смальца, соль по вкусу.



Яйца смешать со 100 г слегка подогретого сливочного масла, положить соль, постепенно всыпать муку и все перемешать до получения однородной массы средней густоты. Тесто раскатать в жгут диаметром 4–5 сантиметров, затем разрезать на мелкие кусочки, которые опустить в кастрюлю с кипящим маслом и смальцем и жарить, пока оно не станет светло-желтого цвета.

Мед сгустить, уваривая на слабом огне. Когда он достаточно уварится, положить в него обжаренное тесто и осторожно перемешать деревянной ложкой.

Готовые пирожные разложить на тарелке или доске, смазанной маслом.

Вариант 2

120 г пшеничной муки, 200 г сметаны, 400 сливочного масла, 100 г муки, 4 яйца, сахарная пудра по вкусу.

Масло взбить с засахарившимся медом, постепенно прибавляя к смеси по одному желтку, пока масса не станет светлой и не удвоится в объеме. Затем прибавить большую часть просеянной муки, сметану, размельченные орехи и размешать. Остальную муку добавлять по частям со взбитыми белками.

Тесто выложить в смазанные жиром и обсыпанные мукой формы и выпекать в течение 30–40 минут. Пирожное готово, если воткнутая в него палочка остается сухой. Вынуть из формы пирожное и посыпать сахарной пудрой.

ПИРОЖНОЕ МИНДАЛЬНОЕ

150 г белого меда, 100 г сахарного песка, 400 г сладкого миндаля, 100 г кедровых орехов, 2 чайные ложки муки, 1 рюмка ликера.



Смешать толченый миндаль с кедровыми орехами, прибавить к смеси сахар, мед, муку, ликер. Муку и ликер следует добавлять постепенно при постоянном перемешивании. Из теста сделать лепешки, выпекать в духовом шкафу.



КРЕМЫ И ГЛАЗУРИ ДЛЯ ТОРТОВ, РУЛЕТОВ И ПИРОЖНЫХ

На основе простейшего способа, испытанного каждой хозяйкой, а именно — смешивания сливочного масла с медом, можно изготовить очень вкусные и питательные кремы и начинки для тортов и пирожных. Предлагаемые ниже рецепты готовятся быстро, а полученные кремы легко усваиваются, удовлетворяя самые разные вкусы. Для того чтобы десерт имел приятный и привлекательный вид, рекомендуется несколько рецептов глазурей.

Однако наряду с достоинствами крем имеет и крупный недостаток — он скоро портится и очень чувствителен ко всякого рода бактериальным загрязнениям. Хранят крем в холодном месте, учитывая, что при температуре $+2-5^{\circ}\text{C}$ размножение микробов замедляется.

Изделия с кремом нельзя хранить более 36 часов, а с заварным кремом — более 3 часов при температуре $+5^{\circ}\text{C}$.

Масляные кремы

Масляные кремы наиболее распространены, они очень легко принимают различные рельефные формы и устойчиво их сохраняют. Ниже приводятся рецепты основных кремов (с различной дозировкой масла): на сгущенном



молоке, сахарном сиропе, сахарной пудре, молоке и яйцах.

Белковые кремы

Основой белковых кремов является яичный белок, взбитый с сахаром. Белковые кремы используют для намазки и украшения поверхности тортов и пирожных, а также для наполнения трубочек. Эти кремы, вследствие нежной и пышной структуры, непригодны для прослойки, т. е. склеивания выпеченных пластов.

В основные белковые кремы можно вводить ароматические и вкусовые вещества, получая при этом ароматизированные белковые кремы. Дозировка этих веществ, рекомендованных для масляных кремов из 100 г масла, пригодна и для белковых кремов, приготовленных из трех яичных белков.

Заварные кремы

Заварные кремы быстро скисают и портятся, особенно если их хранить в теплом месте.

Чтобы заварной крем не пригорал, его нужно нагревать в кастрюле с толстым дном на небольшом огне и размешивать не венчиком или ложкой, а деревянной лопаткой, которая плотно прилегает ко дну кастрюли. После варки крем охлаждают до $+10^{\circ}\text{C}$ в холодильнике. Чтобы на поверхности крема не образовалась плотная корочка, ее посыпают сахаром или в процессе охлаждения крем периодически перемешивают. Охлажденный крем быстро используют для приготовления изделий.

Заварные кремы не следует применять для украшения поверхности тортов и пирожных, так как из них не получается рельефных рисунков. Эти кремы используют для заполнения трубочек, корзиночек, а также для



украшения поверхности дрожжевых изделий и для прослойки и намазки тортов и пирожных.

При замене в рецептах на кремы отдельных продуктов или добавления новых можно получить ароматизированные заварные кремы с различным вкусом и ароматом.

Сливочные кремы

Крем из взбитых сливок отличается пышностью, нежностью и легкостью, высокой питательностью и отличным вкусом. Приготовление этого крема требует обязательного соблюдения ряда условий.

Свежие жидкие сливки нужно нагревать на слабом огне в течение 20–30 минут при $+80^{\circ}\text{C}$ (пастеризовать), после чего погибают микробы, вызывающие порчу и закисание сливок. Затем охладить сливки до температуры $3-4^{\circ}\text{C}$ и выдерживать при этой температуре 24–36 часов. За это время сливки созревают, делаются более густыми и пенистыми. Наилучшая температура для взбивания сливок $+2-3^{\circ}\text{C}$, а уже при $+10-13^{\circ}\text{C}$ сливки взбиваются плохо, творожатся и превращаются в масло. Поэтому сливки, посуда и венчик должны быть максимально охлаждены. Окружающий воздух должен быть холодным и чистым, так как посторонние запахи легко воспринимаются кремом.

Густые сливки, содержащие 35% жира, взбиваются хорошо; из сливок 20% жира крем можно получить только с добавлением желатина.

Взбивают сливки венчиком (вначале медленно, затем быстрее), до получения густой пышной пены. Если сливки во время взбивания творожатся, следует прекратить взбивание, выложить сливки на чистое сито и дать стечь жидкости, после чего взбивание продолжить. Повторная неудача указывает на то, что сливки были жидки-



ми или теплыми и крема из них не получится. Такие сливки можно взбивать деревянной лопаточкой до получения масла.

Крем из сливок надо приготавливать перед употреблением. Изделия с этим кремом можно хранить не более 2–3 часов в холодном месте.

Крем из взбитых сливок без желатина быстро теряет приданную ему форму. Крем с желатином лучше и дольше сохраняет форму, но структура его не воздушная, а студенистая.

Сливочные кремы используют для украшения поверхности пирожных и тортов, а также для заполнения трубочек, корзиночек и свернутых в виде трубочек вафель. Для прослойки сливочные кремы применяют только в бисквитных тортах и пирожных. Прослаивать этими кремами песочные и слоеные пласты не рекомендуется, так как под тяжестью верхнего пласта крем «садится» и при резке и во время еды выдавливается.

Сметанные кремы

Сметана для приготовления крема должна быть свежей, без признаков брожения, без резкой кислотности. Лучше использовать сметану высшего сорта, содержащую 30% жира. Так же, как и сливки, сметану перед взбиванием надо сильно охладить, взбивать ее следует при низкой температуре воздуха.

Сметанные и сливочно-сметанные кремы нестойки при хранении, изделия с ними можно хранить не более 2–3 часов в холодном месте.

ШОКОЛАДНЫЙ КРЕМ

2 столовые ложки меда, 250 г сливочного масла, 2 яйца, 3 столовые ложки сахарной пудры, 40 г шоколада.



Яйцо, один желток, сахар и размельченный шоколад взбивать в эмалированной кастрюле на пару до тех пор, пока шоколад полностью не растворится и смесь не загустеет (но не закипит). Отдельно смешать сливочное масло с медом и постепенно добавить их в остывшую смесь. Затем взбить до получения однородной массы.

ОРЕХОВЫЙ КРЕМ С МЕДОМ

80 г меда, 120 г сливочного масла, 1 стакан грецких орехов, желток 1 яйца, 3 столовые ложки сахарной пудры, ванильный порошок по вкусу.

Сливочное масло, орехи, сахар, желток и ванильный порошок растереть добела. Добавить мед и взбивать крем до получения однородной массы.

КРЕМ ИЗ КАКАО

80 г меда, 200 г сливочного масла, 2 яйца, 150 г сахарного песка, 1 столовая ложка какао, 1 столовая ложка рома.

Перемешать на пару яйца, сахар, ром и какао. Снять загустевшую массу с огня и дать ей остыть. Смешать сливочное масло с медом и добавить к остывшей массе.

ВАНИЛЬНЫЙ КРЕМ

100 г меда, 200 г сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан сахарной пудры, ванильный порошок по вкусу.

Смешать яйца и сахарную пудру в эмалированной кастрюле на слабом огне, постоянно помешивая. Держать на огне до тех пор, пока смесь не станет жидкой. Охладить смесь и снова поставить на огонь, пока она не сгустится. Отдельно смешать сливочное ванильное масло с



ванильным порошком и постепенно добавить остывшую смесь. Мед вливать тонкой струей, постоянно помешивая, до получения однородной массы. Крем можно использовать и для украшения тортов.

КРЕМ АБРИКОСОВЫЙ

1 столовая ложка меда, 150 г сливочного масла, 1 столовая ложка сахарной пудры, 150 мл молока, 100 г джема из абрикосов, 1 столовая ложка пшеничной муки.

Смешать молоко, сахар, муку. Поставить на слабый огонь, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет. Снять с огня и продолжать помешивать, пока смесь не остынет. Добавить сливочное масло, джем, мед. Тщательно все перемешать до получения однородной массы.

КРЕМ С ОРЕХАМИ

(начинка для рулетов)

120 г меда, 60 г сливочного масла, 1 стакан измельченных орехов, 500 мл молока, ванильный порошок по вкусу.

Залить орехи горячим молоком и хорошо перемешать. Добавить мед, ваниль, сливочное масло и взбивать до появления пены. Охладить в течение 30 мин и затем использовать как начинку для рулетов.

КРЕМ С ЯЙЦАМИ

(для уголков)

1 столовая ложка меда, 250 г сливочного масла, 4 яйца, 150 г сахарного песка, 30 г шоколада.

Взбить яйца вместе с сахаром и шоколадом на пару до загустения. Смешать мед со сливочным маслом и по-



степенно добавить их к остывшей массе. Взбивать до получения однородной консистенции.

ГЛАЗУРЬ БЕЛКОВАЯ

1 белок, неполный стакан сахарной пудры, 1 чайная ложка меда.

Взбить тщательно белок с дважды пропущенной сквозь частое сито сахарной пудрой и медом до получения твердой блестящей пены. Если пена слишком жидкая, нужно добавить сахар. В обратном случае добавить несколько капель процеженного лимонного сока. Если не используется вся глазурь, ее нужно покрыть мокрой салфеткой, чтобы она не подсохла.

ГЛАЗУРЬ ИЗ КАКАО

80 г просеянного сквозь сито сахара, 1 белок, 1 столовая ложка какао, 1 столовая ложка меда.

Готовится, как глазурь из белка.

ШОКОЛАДНАЯ ГЛАЗУРЬ

100 г сахарной пудры, 4 столовые ложки воды, 80 г шоколада, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка меда.

Вскипятить на слабом огне сахарную пудру с шоколадом, медом и водой, постоянно размешивая, до получения загустевшей смеси. Снять с огня, добавить сливочное масло, хорошо размешать. К слишком густой глазури можно добавить теплую воду и кофе.

ГЛАЗУРЬ ИЗ ЛИМОНА

230 г сахарной пудры, 2 столовые ложки лимонного сока, 2–3 столовые ложки горячей воды, 1 столовая ложка меда.



Все компоненты хорошенько перемешать до получения блестящей смеси. Если получается слишком густая глазурь, добавить лимонный сок. В обратном случае — добавить сахар.

ГЛАЗУРЬ ИЗ РОМА

200 г сахарной пудры, 3 столовые ложки горячей воды, 2 столовые ложки рома, 2 столовые ложки меда.

Смешать сахарную пудру с горячей водой, добавить ром, мед. Продолжать размешивать до получения нужной плотности глазури.

ГЛАЗУРЬ ИЗ МОЛОКА

230 г сахарной пудры, 5 столовых ложек горячего молока, 1 чайная ложка рома, 1 столовая ложка меда.

Смешать все компоненты до получения желаемой плотности. Дать глазури просохнуть.

КРЕМ МОЛОЧНЫЙ ЗАВАРНОЙ МЕДОВЫЙ

2 яйца, 2 столовые ложки пшеничной муки, 0,5 л молока, 4 столовые ложки сахарного песка, 4 столовые ложки меда.

Яйца и пшеничную муку растереть, чтобы не было комков, и развести в молоке. Затем при помешивании влить тонкой струей смесь кипящего молока с сахарным песком и медом. Массу, непрерывно помешивая, довести до загустения, но не кипятить. Сваренный крем охладить до $+10^{\circ}\text{C}$.

Приготовленный крем нужно употреблять быстро, не позднее чем через 5 часов.



КРЕМ МЕДОВЫЙ

3 стакана простокваши, 350 г меда, 1 столовая ложка желатина.

Холодную простоквашу хорошо взбить металлическим венчиком, положить в нее мед и предварительно размоченный в холодной, а затем в горячей воде желатин. Все хорошо перемешать, вылить в формочки и охладить.

МАСЛЯНЫЙ КРЕМ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ С МЕДОМ

200 г сладкого сливочного масла, 8 столовых ложек сгущенного молока, 20 г меда.

Разогреть масло в кастрюле до консистенции густой сметаны и взбить его металлическим венчиком или деревянной лопаточкой до получения пышной эластичной массы белого цвета. Затем, не прекращая взбивания, влить в масло небольшими порциями сгущенное молоко и взбивать в течение 10–15 минут до получения пышной однородной массы. Если сгущенное молоко засахарилось, его надо предварительно вскипятить и охладить до комнатной температуры.

Если крем «отсекается» (делается рябоватым), надо слегка подогреть его и взбить. Если это не помогло, крем следует охладить, перемешать, откинуть на частое сито и после отделения жидкости слегка подогреть и снова взбить или добавить немного размягченного масла.

Украшения из теплого крема имеют красивую глянцевую поверхность, но рисунки из такого крема нерельефны, украшения из холодного крема матовые, рисунки рельефные.



КРЕМ МАСЛЯНЫЙ МЕДОВЫЙ

200 г сливочного масла, 4 столовые ложки молока, 4 столовые ложки сахарного песка, 2 яйца, 2 столовые ложки меда, 3 столовые ложки фруктового сока.

К основному масляному крему перед окончанием взбивания добавить мед, хорошо перемешать, взбить до получения пышной массы. Готовый крем выложить в металлическую форму и охладить до $+5^{\circ}\text{C}$. Перед подачей на стол крем вынуть из формы на блюдо.

В небольшую кастрюлю налить молоко и положить сахарный песок. Помешивая, довести смесь до кипения. Взбить венчиком яйца и, не прекращая взбивания, влить в них горячее молоко с сахаром. Смесь нагреть почти до кипения и охладить до комнатной температуры.

Сливочное масло нагреть в кастрюле до консистенции густой сметаны и взбить до получения пышной массы. Не прекращая взбивания масла, постепенно вливать в него небольшими порциями охлажденный молочный сироп.

Готовый крем выкладывают в металлическую форму и сохраняют не более 36 часов при температуре $+5^{\circ}\text{C}$.

МАСЛЯНЫЙ КРЕМ НА САХАРНОМ СИРОПЕ С МЕДОМ

200 г сладкого сливочного масла, 6 столовых ложек сахарного песка, 20 г меда, 8 столовых ложек воды.

Всыпать в кастрюлю сахарный песок, влить воду, размешать ложкой, прокипятить до полного растворения сахара, снять пену. Готовый сахарный сироп охладить до комнатной температуры.

Взбить масло, как указано в предыдущем рецепте. Во время взбивания постепенно небольшими порциями вливать охлажденный сахарный сироп. Взбивать до получения пышной массы.



МАСЛЯНЫЙ КРЕМ НА САХАРНОЙ ПУДРЕ С МЕДОМ

200 г сладкого сливочного масла, 8 столовых ложек сахарной пудры, 20 г меда.

Крем изготовлять таким же способом, как масляный крем на сгущенном молоке с медом, с той лишь разницей, что в него во время взбивания добавлять небольшими порциями сахарную пудру.

МАСЛЯНЫЙ КРЕМ НА МОЛОКЕ И ЯЙЦАХ С МЕДОМ (ШАРЛОТТ)

200 г сливочного масла, 4 столовые ложки сахарного песка, 2 яйца, 4 столовые ложки молока, 20 г меда.

Из сахара, молока и яиц приготовить сахарный сироп. Для этого налить в кастрюлю молоко, положить сахар, помешивая, довести смесь до кипения.

В отдельной кастрюле слегка взбить венчиком яйца и, не прерывая взбивания, влить сюда же тонкой струйкой горячее молоко с сахаром. Общую смесь довести почти до кипения, после чего охладить молочный сироп до комнатной температуры. Пока сироп охлаждается, взбить масло. Не прекращая взбивания масла, постепенно влить в него небольшими порциями охлажденный молочный сироп и взбить до получения пышного крема.

МАСЛЯНЫЙ КРЕМ НА ЯЙЦАХ С МЕДОМ (ГЛАССЕ)

200 г сливочного масла, 4 столовые ложки сахарного сиропа, 2 яйца, 20 г меда.

В кастрюлю положить сахарный песок и яйца. Подогреть смесь до 45 °С, взбить ее венчиком до увеличения



объема в 2,5–3 раза. Затем, продолжая взбивать, охладить массу до комнатной температуры. В отдельной кастрюле разогреть масло до консистенции густой сметаны, взбить его добела и, продолжая взбивать, постепенно влить массу из яиц с сахаром. Общую смесь взбить до образования пышного крема.

КРЕМ СЛИВОЧНЫЙ С ЖЕЛАТИНОМ И МЕДОМ (основной)

1½ стакана сливок 20–30%-й жирности, ½ чайной ложки желатина, 1½ столовой ложки меда.

Промыть в воде желатин и откинуть на частое сито, положить в стакан, добавить ½ стакана сливок и перемешать. Через 2 часа, когда желатин набухнет, поместить стакан в горячую воду и размешивать содержимое до полного растворения желатина, затем немного охладить раствор (до +40–50 °C).

Остальные охлажденные сливки взбивать венчиком при низкой температуре до получения густой пышной пены. Не прекращая взбивания, добавить мед и влить тонкой струей раствор желатина. Крем подкрасить пищевыми красками, пока он не стал студенистым, и обязательно ароматизировать, чтобы уничтожить привкус желатина. В крем, употребляемый для начинки, можно добавить рубленые орехи или кусочки фруктов. Использовать крем надо сразу же после добавления желатина.

КРЕМ СЛИВОЧНО-ЯИЧНЫЙ С ЖЕЛАТИНОМ И МЕДОМ

1 стакан сливок 20–35%-й жирности, 3 яйца, 2 столовые ложки меда, 1 чайная ложка желатина.



Подготовить раствор желатина со сливками так, как описано в предыдущем рецепте. Яйца с медом тщательно растереть венчиком, подогреть кастрюлю со смесью на водяной бане до 40–50 °С, одновременно взбивая смесь. Снять кастрюлю с водяной бани, поставить ее в холодную воду и продолжать взбивать смесь до образования пышной массы, охладив ее до температуры холодной воды.

В отдельной кастрюле взбить охлажденные сливки до густой пышной пены. Затем перемешать взбитые сливки со взбитыми яйцами, добавляя теплый раствор желатина (40–50 °С). Ароматизировать крем, подкрасить его и быстро использовать в изделия, пока он не стал студенистым.

ЖЕЛЕ НА ЖЕЛАТИНЕ

Желе в остывшем виде представляет собой блестящую полупрозрачную студнеобразную массу, которая легко режется на хорошо сохраняющие форму куски; в неостывшем виде это сироп. Фигурками и кусочками желе украшают торты, пирожные, кексы. Приготавливают желе из меда, сахара, воды, желатина или агара, лимонной кислоты, ароматизирующих веществ и краски. Фрукты на изделиях можно заливать неостывшим желе, после остывания они становятся блестящими, красивыми.

3 столовые ложки меда, $\frac{3}{4}$ чайной ложки желатина, 6 столовых ложек воды, 3 столовые ложки фруктового сока или вина, 6 капель раствора лимонной кислоты.

Желатин промыть в холодной воде, откинуть на ситечко и замочить на 2 часа в кипяченой холодной воде.

В воду с набухшим желатином добавить мед, лимонную кислоту и, мешая, нагреть до кипения, после уда-



ления шумовкой накипи (пены) охладить до 40–60°C, затем добавить пищевые краски и ароматизировать вином или прозрачными ароматическими веществами, применяемыми для помадок и сиропов для промочки.

При изготовлении желе для украшения в виде кусочков или фигур сироп вылить в блюдечко или тарелку и поставить в прохладное место для застывания.

Если желе предназначается для глазирования фруктов, уложенных на пирожные или торты, то сироп охлаждают до тех пор, пока он не сделается немного тягучим. Тогда надо набрать сироп кисточкой или ложечкой и быстро залить им фрукты. Это следует делать в прохладном месте.

Затвердевшее желе в случае необходимости превращают в полужидкое, разогревая на слабом огне.

Желе можно хранить в прохладном месте 3–4 дня.



НАПИТКИ С МЕДОМ

Медовые напитки могут удовлетворить любой вкус. Это и витаминные напитки, и тонизирующие, и коктейли... Они очень разнообразны. Но объединяет их один основной компонент — мед.

Медовые напитки хорошо освежают, приятны на вкус, а главное — очень полезны. Их одинаково любят и взрослые, и дети.

ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ С МЕДОМ

ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С МЕДОМ

10 столовых ложек сушеных ягод шиповника, 10 столовых ложек меда, 10 стаканов воды.

Ягоды промыть, раздробить помельче, заварить крутым кипятком и кипятить 10 минут. Слив в чистую стеклянную посуду, отвар накрыть полотном и выдержать в теплом месте 10–12 часов. После этого настой процедить через двойной слой марли, а ягоды отжать. В витаминном напитке размешать мед. Витаминный медовый напиток следует использовать в течение 12–24 часов пос-



ле изготовления, пока витамин С не разрушился. Взрослым достаточно 2 стакана в день, детям принимать по 1 стакану напитка.

НАПИТОК МЕДОВЫЙ ОСВЕЖАЮЩИЙ

1 кг меда, 1 кг малины, 400 мл медового или фруктового уксуса.

Хорошо перебранную малину размять, залить уксусом и выдержать 5 дней, изредка помешивая. Затем процедить, прибавить мед и кипятить 5 минут. Горячим разлить раствор в бутылки, укупорить и поставить на холод. Для употребления в 1 стакане воды развести 3 столовые ложки отвара.

НАПИТОК ИЗ МЕДА

1 стакан воды, 1 чайная ложка меда, 1 г лимонной кислоты.

В горячей воде развести мед и кипятить 3–4 минуты, добавить лимонную кислоту. Напиток должен быть прозрачным, поэтому его тщательно процедить. На стол подать в холодном виде.

НАПИТОК ИЗ РЯБИНЫ

1 стакан воды, 30 г рябины, 1 чайная ложка меда.

Рябина годится черноплодная, садовая и дикая. Плоды промыть теплой водой. В кастрюлю воды налить столько, чтобы она покрыла ягоды. Под крышкой на огне рябину томить минут 15–20. После кипячения отвар слить в отдельную посуду, а ягоды размять деревянной толкушкой и отжать. Полученный сок смешать с рябиновым отваром, добавить мед и снова довести до



кипения. Затем положить отжатые ягоды и кипятить еще 5–6 минут. Напиток процедить и на сутки выставить на холод. Пить холодным.

МЕДОВЫЙ НАПИТОК ИЗ КАЛИНЫ

1 л воды, 200–250 г калины, 150 г меда.

Перебрав, ягоды промыть холодной водой и размять в глубокой посуде. Потом влить мед, разведенный в воде, поставить на огонь и дать закипеть. Напиток охладить, процедить, поместить в холодильник. Пить холодным.

НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

1 л воды, 200–250 г чернослива, 100 г меда.

Плоды хорошо промыть, опустить в холодную воду, добавить мед и довести до кипения. Как только напиток остынет, его процедить. Пить холодным.

МЕДОВО-ЯГОДНЫЙ НАПИТОК

½ стакана ягодного сока, 1 стакан воды, 1 чайная ложка меда.

Воду вскипятить, остудить до 50 градусов, прибавить мед и любой ягодный сок, охладить. Напиток готов. Ягодный сок иногда заменяют лимонным или лимонной кислотой.

МЕДОВЫЙ НАПИТОК С ЦВЕТОЧНОЙ ПЫЛЬЦОЙ

100 г меда, 50 г цветочной пыльцы, 1 л воды.

Кипяток охладить до 50 градусов, добавить мед и пыльцу, хорошо размешать. Посуду накрыть чистой сал-



феткой и держать при комнатной температуре 2–3 дня. Все это время идет ферментация, отчего напиток приобретает очень приятный вкус, цвет и высокие лечебные свойства. Недаром его называют напитком здоровья.

ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ С МЕДОМ

15 г ягод лимонника, 1½ стакана воды, мед по вкусу.

Истолченные в ступке ягоды залить крутым кипятком и держать на водяной бане 15 минут. После пастеризации настоять 1–2 часа, процедить, добавить мед. Пить по 1 столовой ложке 2–3 раза в день. Напиток обладает стимулирующим действием.

ШИПОВНИКОВЫЙ ЧАЙ С МЕДОМ

1 столовая ложка шиповника, 1½ стакана воды, мед по вкусу.

В кипящую воду высыпать ягоды, варить 5 минут в закрытой посуде, дать отстояться. Горячий чай процедить и уже остывший приблизительно до 50 градусов подсластить медом.

МЕДОВЫЙ НАПИТОК С ЛИПОВЫМ ЦВЕТОМ

800 г меда, 10 л воды, лимонная кислота по вкусу, липовые цветы (их берут сушеными в таком количестве, чтобы напиток получился красивого золотистого цвета).

Воду вскипятить, залить липовые цветы и полчаса дать настояться. Процедить, добавить мед, лимонную кислоту по вкусу и хорошо остудить.

Напиток можно квасить. Дрожжи (10–15 г) прибавить к теплomu напитку и оставить на 12–24 часа. При-



готовляя напиток таким способом, вначале берут одну часть меда, а остальную добавляют при употреблении.

РОМАШКОВО-МЯТНЫЙ ЧАЙ С МЕДОМ

По 1 чайной ложке сухой мяты и ромашки, 1½ стакана воды, мед по вкусу.

В кипящую воду положить ромашку и мяту, снять с огня и оставить в закрытой посуде напариться. После отстоя чай процедить через ситечко. Когда он остынет до 50 градусов, размешать в нем мед.

МЕДОВЫЙ НАПИТОК С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

600 г черной смородины, 1,5–2 л кипяченой воды, мед по вкусу.

Ягоды протереть через сито, смешать с медом и развести водой (можно газированной). В стаканы с напитком кладут кубики льда.

ЯБЛОЧНАЯ ВОДА С МЕДОМ

500 г яблок, 1 литр воды, 5 столовых ложек меда, цедра 1 лимона.

Нарезанные дольками яблоки (без семян) залить водой. В нее добавить лимонную цедру, а затем мед и кипятить на слабом огне 20 минут. Напиток охладить, процедить и подать к столу. Он очень полезен детям.

ЛИЧНО-МЕДОВЫЙ НАПИТОК

4 желтка, 0,5 л воды, 2 столовые ложки меда, сок одного апельсина (если используют готовый сок, то его берут 2 столовые ложки).



Яичные желтки смешать с медом и развести горячей водой (обязательно кипяченой). Горячую воду нужно прибавлять очень медленно, чтобы не заварить желтки. К охлажденной смеси добавить сок апельсина. Этот напиток очень полезен детям.

НАПИТОК МЕДОВО-ОВСЯНЫЙ

1/2 стакана овса, 2,5 литра воды, 2–3 столовые ложки меда.

Овес промыть, добавить воду и варить, пока не выпарится половина воды. Отвар процедить, прибавить к нему мед, вскипятить и охладить.

НАПИТОК ИЗ МЕДА, МОРКОВИ И ЛИМОНА (польская кухня)

2 столовые ложки меда, 1 кг моркови, 1 1/2 стакана воды, сок 1 лимона, соль, зелень укропа по вкусу.

Морковь тщательно очистить щеткой, натереть на терке, отжать сок, размешать с охлажденной кипяченой водой, приправить по вкусу солью, соком лимона и медом. К готовому напитку можно добавить мелко нарубленную зелень укропа.

НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С МЕДОМ

125 г свежей клюквы, 75 г меда, 1 л воды.

Клюкву перебрать, промыть, размять деревянным пестиком в неокисляющейся посуде и отжать сок. В отжимки клюквы влить воду и прокипятить в течение 5–8 минут. После процеживания в отвар добавить мед и отжатый сок. Дать меду раствориться, после чего напиток охладить.



НАПИТОК БРУСНИЧНО-КЛЮКВЕННЫЙ С МЕДОМ

2 столовые ложки сока брусники, 3 столовые ложки сока клюквы, 50 г меда, 1 л воды.

К воде добавить брусничный и клюквенный соки, мед, все размешать и охладить.

НАПИТОК ВИШНЕВО-МЕДОВЫЙ

1/2 стакана вишневого сока, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки меда, соль по вкусу, 100 г молока.

Смешать вишневый и лимонный соки, добавить мед, соль и тщательно перемешать в молоке.

ЛИМОННЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ

Вариант 1

2 лимона, 1/2 стакана меда, 5 стаканов воды.

Отжать сок из лимонов, а цедру измельчить и добавить оставшуюся после отделения сока массу. Цедру варить в воде 10 минут, настаивать 30–40 минут. Отвар процедить, отжать оставшуюся массу, добавить мед и лимонный сок, хорошо размешать и охладить.

Вариант 2

1 яйцо, 1 столовая ложка меда, 1/2 лимона.

Положить в кофейную чашку желток и влить сок лимона, смешанный с медом. Размешать и подать к столу.

Вариант 3

1 стакан воды, 1 столовая ложка меда, 1/2 лимона.

В кипяченую воду добавить сок лимона и растворить мед.



НАПИТОК ИЗ МЕДА И МОРКОВИ

2 столовые ложки меда, 1½ стакана кипяченой воды, 1 кг моркови.

Растворить мед в кипяченой воде, морковный сок, смешать и выпить в течение дня.

НАПИТОК С МЕДОМ И ИЗЮМОМ

100 г изюма, 50 г меда, 1 г лимонной кислоты.

Промытый изюм залить 1 л кипящей воды и варить на слабом огне 10 минут. Настаивать 1–2 часа, процедить, отжав оставшуюся массу, добавить мед и лимонную кислоту. Размешать. Напиток готов.

ХВОЙНЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ

200 г свежей зеленой хвои сосны, 80 г меда, 5 г лимонной кислоты или сок 1 лимона.

Измельчить хвою сосны и варить на слабом огне в 1 л воды 30–40 минут. Отвар процедить, слегка остудить, после чего добавить в него мед, лимонную кислоту или сок лимона и размешать. Выпить напиток в течение дня. Хранению не подлежит.

ЛИМОННО-АБРИКОСОВЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ

1 лимон, 6 г меда, лимонный сок, 250 мл абрикосового компота.

Отжать сок лимона. Цедру и оставшуюся массу мелко нарезать и залить 800 мл кипятка, довести до кипения и настаивать 3–4 часа. Процедить и добавить мед, лимонный сок и абрикосовый компот.



НАПИТОК ИЗ МЕДА И ИСТОДА СИБИРСКОГО

20 г сухих листьев истода сибирского, 80 г меда.

Листья истода сибирского залить в эмалированной посуде 1 л кипятка, настаивать 3–4 часа, процедить и добавить мед. Размешать до полного растворения и подавать к столу.

ВИНОГРАДНЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ

40 г меда, 400 мл виноградного сока.

Растворить мед в 700 мл кипяченой воды и смешать с виноградным соком.

ВЕРЕСКОВЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ

3 г цветков вереска, 40 г меда.

Цветки вереска опустить в 1 л кипящей воды на 3 минуты. Снять с огня и оставить на 40 минут для охлаждения. Затем добавить мед и размешать до полного растворения. К столу подать охлажденным.

МЕДОВЫЙ НАПИТОК

3 столовые ложки меда, 1 г лимонной кислоты или 1 столовая ложка лимонного сока.

Развести мед в 1 л теплой кипяченой воды и добавить лимонную кислоту или лимонный сок. Хорошо размешать.

НАПИТОК ИЗ МЕДА С КАЛЕНДУЛОЙ

2 столовые ложки сухой измельченной календулы, 2 столовые ложки меда.



Календулу залить 1 л кипятка, кипятить 2–3 минуты и настаивать 1 час. После охлаждения смешать с медом.

НАПИТОК «КАЛЕНДУЛА МЕДОВАЯ»

50 г сушеных цветков календулы, 0,5 л сока калины, 250 г меда.

Цветки календулы варить 10 минут в 3 л воды. Настаивать 12 часов в закрытой эмалированной посуде. Процедить отвар, добавить сок калины, мед, размешать и хранить в бутылках в холодильнике.

НАПИТОК ИЗ ОВСА, МОЛОКА И МЕДА

1 стакан овса, 1 стакан молока, 3 столовые ложки меда.

Овес варить в 1 л воды до консистенции жидкого киселя. Процедить, влить молоко и вновь прокипятить. После охлаждения растворить мед. Пить напиток теплым по 1 стакану 2–3 раза в день как общеукрепляющее средство.

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ

Вариант 1

1½ стакана молока, ½ стакана растертой земляники, 2 столовые ложки меда.

Тщательно перемешать молоко, землянику и мед.

Вариант 2

400 мл молока, ½ стакана растертой земляники, 2 столовые ложки меда.

Смешать молоко с медом и ягодами земляники. Взбить, чтобы получилась однородная масса.



АПЕЛЬСИНОВЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ

Вариант 1

1 яичный желток, 6 столовых ложек меда, 1 стакан апельсинового сока, сливки по вкусу.

Взбить желток, добавить мед и апельсиновый сок. Все хорошо перемешать и долить сливки по вкусу.

Вариант 2

1½ стакана молока, ½ стакана апельсинового сока, 3 столовые ложки меда.

Взбить до однородной массы молоко, апельсиновый сок, мед.

КЛЮКВЕННЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ

1 столовая ложка меда, 3 столовые ложки клюквенного сока.

В 1 стакане кипяченой воды хорошо размешать мед, клюквенный сок и подавать на стол.

МАЛИНОВЫЙ НАПИТОК ИЗ МЕДА

Вариант 1

Промытые ягоды малины залить холодной кипяченой водой и настоять, пока в воду не перейдет цвет и запах малины. Слить настой и смешать его с медом в пропорции 1:2–1:3 (1 кг меда и 2–3 кг малинового настоя). Добавить дрожжи и поставить на 8 дней в теплое место. Полученную массу простерилизовать холодом, отцедить. Напиток готов.

Вариант 2

1 стакан молока, 2 столовые ложки малинового сока, 1 столовая ложка меда.



Молоко, малиновый сок, мед хорошо перемешать и разбавить водой по вкусу.

МОРС АПЕЛЬСИНОВЫЙ С МЕДОМ

3 апельсина, 80 г меда.

Отжать сок апельсинов. Цедру мелко нарезать, добавить массу, оставшуюся после выдавливания сока, залить 1 л кипящей воды и варить на слабом огне 10–15 минут, настаивать 40 минут. Процедить, отжав оставшуюся массу. В отвар добавить мед и апельсиновый сок.

НАПИТОК «АРОМАТ ТУНДРЫ»

75 г клюквы, 50 г меда, 150 г яблочного сока, 50 г сахара, 1/2 лимона, 50 г вина.

Отжать сок из клюквы. Сварить сироп, добавив в 650 мл воды мед, яблочный сок, сахар, лимон, вино и мезгу клюквы. В остывший сироп влить сок клюквы.

НАПИТОК ИЗ МЕДА, МАЛИНЫ И КРЫЖОВНИКА

500 г малины, 500 г крыжовника, 1 стакан меда.

Протереть сквозь сито малину и крыжовник, добавить мед и 4 стакана воды. Размешать. Напиток готов.

НАПИТОК «ЗОЛОТОЙ ЗАКАТ»

1/4 стакана апельсинового сока, 3/4 стакана молока, 1 столовая ложка меда.

Мед растворить в молоке и охладить. Затем молоко с медом влить в апельсиновый сок и полученную смесь



взбить венчиком до образования однородной массы. Напиток можно приготовить и с помощью миксера. Подавать напиток хорошо охлажденным.

НАПИТОК «ЕЛОЧКА»

300 г оснований игл хвои сосны или ели, 2 столовые ложки сахара, 1–2 столовые ложки меда, 2 чайные ложки любого сиропа или варенья (для цвета), лимонная цедра и мороженое (по вкусу), 1 л воды.

Основания игл хвои промыть, немного просушить салфеткой и тщательно растереть в ступке с сахаром. Поместить все в эмалированную кастрюлю, добавить лимонную цедру и залить кипящей водой. Через час после настаивания слить настой через дуршлаг, добавить мед и сироп или варенье, все перемешать, перелить в стеклянную посуду и поставить в холодильник для охлаждения и отстаивания. Для подачи на стол следует использовать верхний прозрачный слой настоя. Разлить по бокалам и добавить по одной ложке мороженого. Пить этот напиток лучше через соломинку.

НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ МЕДОВЫЙ

1/2 стакана вишневого сока, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки меда, соль по вкусу, 100 мл молока.

Смешать вишневый и лимонный соки, добавить мед, соль и тщательно перемешать в молоке.

НАПИТОК «ДЕВЯТЬ СИЛ»

300 г свежих или 50 г сухих корней девясила, 200 г меда, 1/2 стакана сока клюквы, 1 л воды.



Свежие корни нарезать кусочками и кипятить в воде 20 мин (сухие — 25 мин). Отвар процедить, добавить мед, сок клюквы, размешать и охладить.

НАПИТОК ИЗ ЕЖЕВИКИ

1 стакан ежевики, 1 столовая ложка меда, 2 стакана воды.

Воду нагреть до кипения, развести в ней мед, добавить сок ежевики, снова довести до кипения и охладить.

НАПИТОК «ИЗЮМИНКА»

800 г изюма, 3 л воды, сок 1 лимона, 1 столовая ложка меда, лимонная цедра (по вкусу).

Промытый изюм залить водой, добавить лимонную цедру, все проварить в течение 20–25 мин, затем отвар процедить, а в готовый напиток добавить сок лимона и мед. Подавать к столу в охлажденном виде. Изюм можно использовать для приготовления других блюд.

НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВО-МЕДОВЫЙ СО СЛИВКАМИ

1 яичный желток, 6 столовых ложек меда, 1 стакан апельсинового сока.

Взбить желток, добавить мед, апельсиновый сок, хорошо перемешать и долить сливками по вкусу.

НАПИТОК РЯБИНОВЫЙ «КАМА»

2 стакана рябинового сока, 4 столовые ложки меда, 4 столовые ложки клюквенного сока.

Все перемешать, охладить. Подавать к мороженому или со взбитыми сливками.



НАПИТОК «НЕКТАР»

4 столовые ложки сиропа шиповника, 4 столовые ложки меда, 4 стакана кипяченой воды.

Все перемешать и охладить в холодильнике. К напитку подать ягоды или мороженое.

НАПИТОК «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ»

2 столовые ложки сушеных ягод рябины, 2 столовые ложки сушеных плодов шиповника, 1 л воды.

Раздробить плоды шиповника, смешать с плодами рябины, залить кипятком, кипятить 10 мин. Настоять 4–5 ч, процедить, добавить мед по вкусу. Охладить.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ НАПИТКИ

ЛИМОНАД МЕДОВЫЙ

1 стакан меда, 1/2 стакана лимонного сока, 1 л воды, соль по вкусу.

Мед смешать с теплой водой, добавить лимонный сок и соль. В лимонад, если его подают холодным, можно положить лед.

НАПИТОК «ПОЛНОЧЬ»

250 г калины, 1/2 стакана сахарного песка, 3 столовые ложки меда, 1 бутылка газированной или минеральной воды, кубики пищевого льда.

Спелые ягоды калины, собранные после первых морозов, отделить от веточек, перебрать, хорошо промыть, засыпать сахарным песком и поставить в прохладное место на 6–8 часов. В течение этого времени должен



обильно выделяться сок, который надо отжать и смешать с медом. Затем сок налить в кувшин и прилить газированную воду. Соотношение сока и газированной воды можно изменить по вкусу, оптимальным считается $1/3 : 2/3$. В кувшин добавить кубики пищевого льда, лед можно опускать и в бокалы с напитком.

ХОЛОДНЫЙ МЕДОВЫЙ НАПИТОК

40 г меда, 5 г лимонной кислоты, 1 л воды.

В горячую воду положить мед и кипятить 5 минут. Затем добавить лимонную кислоту. Чтобы напиток был прозрачным, его процедить через 2–3 слоя марли. Подать к столу в охлажденном виде.

ТОНИК «ДИБРОВА»

200 г сока черноплодной рябины, 100 г сока черной смородины, 2 г лимонной кислоты, 100 г газированной воды, 90 г меда.

Все компоненты смешать. Смесь охладить и подать с кусочками льда.

НАПИТОК МЕДОВЫЙ

250 г меда, 5 г дрожжей, $1/2$ лимона, 750 мл воды.

Мед растворить в горячей воде, после охлаждения раствора (до 25°C) добавить в него дрожжи, сок лимона и поставить в теплое место на 10–12 часов для брожения. После этого напиток процедить и охладить.

ЛИМОНАД МЕДОВЫЙ

1 стакан воды, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки меда.



Лимонный сок тщательно перемешать с медом и развести кипяченой водой по вкусу.

БОДРЯЩИЙ МЕДОВЫЙ НАПИТОК

1 долька лимона, 1 чайная ложка бальзама, 1 столовая ложка меда.

Положить в чашку лимон, залить крутым кипятком, остудить до 40–50 °С. Добавить бальзам и мед. Размешать. Напиток лучше употреблять утром.

ХОЛОДНЫЙ МЕДОК

100 г меда, 2 яйца, 1½ стакана крепкого горячего чая, 1 стакан сахара, 2 лимона.

Желтки растереть с медом, развести крепким горячим чаем, взбивая на огне, добавить сок лимона. Остудить, разлить в высокие фужеры и держать в морозильнике. Перед подачей в каждый фужер сверху положить белки, взбитые с сахаром, соком и цедрой одного лимона. Белки для этого надо вылить в высокую кружку или кастрюльку, всыпать одновременно цедру, сахар и влить лимонный сок. Взбивать до тех пор, пока масса не делается пышной и плотной и весь сахар не разойдется.

СОК ЛИМОНА С МЕДОМ

0,5 л минеральной воды, 50 г меда, 1 лимон.

В минеральной воде растворить мед и лимонный сок.

НАПИТОК ИЗ КАЛИНЫ

250 г ягод калины, 1½ стакана сахарного песка, 3 столовые ложки меда, 1 бутылка газированной или минеральной воды, кубики пищевого льда.



Спелые ягоды калины, собранные после первых морозов, отделить от веточек, перебрать, хорошо промыть, засыпать сахарным песком и поставить в прохладное место на 6–8 часов. После этого отжать сок и смешать с медом. Затем сок налить в кувшин и смешать с газированной водой в соотношении $\frac{1}{3} : \frac{2}{3}$. В бокалы добавить кубики льда.

МЕДОВЫЙ НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

*600 г черной смородины, 5 столовых ложек меда,
2 стакана газированной воды.*

Черную смородину вымыть, процедить, удалить стебельки, протереть сквозь сито и смешать с медом. Подавать в небольших стаканчиках, добавив газированную воду и положив в каждый стаканчик по кубику пищевого льда.

СОКИ, КОМПОТЫ, КИСЕЛИ С МЕДОМ

Соединение плодового или ягодного сока с медом дает идеальный естественный прохладительный напиток. Не случайно в последнее время на мировом рынке появились различные медово-фруктовые напитки, которые пришлось к столу во многих странах, потому что вкусны, богаты углеводами, микроэлементами, органическими кислотами, витаминами, красящими и пектиновыми веществами, легко усвояемы и полезны. Обладают они оздоравливающим и лечебным действием.

Фруктовые соки с медом. Сок получают с помощью пресса или соковарки только из спелых фруктов и ягод, которые насыщены сахарами больше, чем недозревшие плоды. Из-под пресса его фильтруют, освобождают от осадка, делают светлым. В разных пропорциях сок спе-



шивают с медом. Как правило, на 1 стакан свежего, только что отжатого сока достаточно 1 столовой ложки меда. Крепкие соки разбавляют также различными чаями из целебных трав или просто холодной водой.

Соки с медом готовят и впрок. Медовую добавку вносят в эмалированной посуде и кипятят 5–7 минут, снимая пену. Горячий напиток разливают в стерилизованные бутылки или стеклянные банки любой емкости, герметически закрывают и хранят в сухом прохладном темном месте.

Для получения концентрированных медовых фруктово-ягодных сиропов сначала варят соки без меда 1–2 минуты, потом кипятят с медом, снимая пену. Горячий сироп разливают в прогретую стеклянную посуду и укупоривают. На 1 л черешневого, малинового, ежевичного, черничного и клубничного соков расходуют 600–700 г меда, а на более кислые соки — смородиновый и яблочный — 800–1000 г меда. 2–3 столовые ложки сиропа на 1 стакан холодной воды дают прекрасный освежающий напиток.

ГРУШЕВЫЙ СОК

1 л грушевого сока, 100 г меда.

СМОРОДИНОВЫЙ СОК

1 л смородинового сока, 200 г меда.

КЛУБНИЧНЫЙ СОК

1 л клубничного сока, 100 г меда.

ЕЖЕВИЧНЫЙ СОК

1 л ежевичного сока, 150 г меда.



МАЛИНОВЫЙ СОК

1 л малинового сока, 100 г меда.

СОК ИЗ ЧЕРНИКИ

1 л черничного сока, 100 г меда.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК

1 л яблочного сока, 150 г меда.

ВИШНЕВЫЙ СОК

1 л вишневого сока, 200 г меда.

ЧЕРЕШНЕВЫЙ СОК

1 л черешневого сока, 100 г меда.

ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ С МЕДОМ

500 г яблок, 120 г меда, 2 штуки гвоздики, щепотка корицы, $\frac{1}{2}$ л лимона, вода.

Мытые яблоки разрезать на четвертушки, сохраняя кожицу и удаляя семена. В кипяток с корицей и гвоздикой положить яблоки и сварить. После охлаждения компота до 50 градусов добавляют и размешивают мед и лимонный сок.

СМОРОДИНОВЫЙ МЕДОВЫЙ КОМПОТ

350 г смородины, 150 г меда, вода.

Хорошо очищенную и промытую смородину высыпать в кипяток и тут же снять с огня. Ягоды не кипятить. После охлаждения до 50 градусов добавить мед, на-



стоять 2–3 часа, чтобы ягоды пропитались сладостью. Пить холодным.

ГРУШЕВЫЙ КОМПОТ

500 г груш, 120 г меда, щепотка корицы, 2 штуки гвоздики, ванильный порошок по вкусу, вода.

Вымытые груши разрезать на ломтики, вынуть семечки и кипятить в воде с пряностями. После охлаждения добавить и размешать мед. Спустя 2–3 часа подать к столу.

ВИНОГРАДНЫЙ КОМПОТ С МЕДОМ

400 г винограда, 150 г меда, 2 штуки гвоздики, вода.

Ягоды залить водой, прокипяченной с гвоздикой, и варить на медленном огне до готовности. Когда компот остынет, положить мед. Через 2–3 часа напиток готов.

АЙВОВЫЙ КОМПОТ

600 г айвы, 150 г меда, 2 штуки гвоздики, 5 г корицы, вода.

Фрукты, чтобы с них легче снять кожицу, погрузить в горячую, а затем в холодную воду. Очищенные разрезать на кусочки и отварить с пряностями. После охлаждения в компот добавить и размешать мед. Подавать спустя 3–4 часа.

КИСЕЛЬ МЕДОВЫЙ

1½ стакана меда, ⅓ стакана крахмала, 6½ стакана воды.

Мед разбавить 5 стаканами воды и поставить на огонь. Как только жидкость закипит, заварить кисель, вливая тонкой струей крахмал, разведенный в оставшейся воде.



Когда кисель запузырится и загустеет, его можно пить как горячим, так и холодным.

КЛЮКВЕННЫЙ КИСЕЛЬ С МЕДОМ

150 г меда, 1 стакан сока клюквы, 1 столовая ложка крахмала, 0,5 л воды.

Мед, распущенный в горячей воде, довести до кипения. Сняв пену, небольшой струей влить, быстро размешивая, разведенный в холодной воде крахмал. Пока кисель до конца еще не загустел, добавить клюквенный сок, не доводя до кипения.

КИСЕЛЬ ИЗ БОЯРЫШНИКА

500 г спелых плодов боярышника, 300 г абрикосов или слив, 20 г мандариновых корок, 150 г крахмала, 2 столовые ложки молотой корицы, 0,5 кг меда.

Удалить косточки из боярышника, слив или абрикосов. Мелко нарезать сливы или абрикосы и мандариновые корочки. Залить нарезанные ингредиенты 1,5 л холодной воды. Молотую корицу смешать со 100 мл воды. Довести до кипения 3,5 л воды, влить холодную воду с фруктами, добавить мед и снова довести до кипения. Влить тонкой струйкой крахмал, разведенный в небольшом количестве воды. Как только содержимое кастрюли снова закипит, снять пену, влить воду с корицей, перемешать и снять с огня. Остудить кисель и поместить в холодильник. Подавать охлажденным.

КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ И МЕДА

300 г черешков ревеня, 2 столовые ложки меда, 150 мл воды.

Ревень нарезать небольшими кусочками. 2 столовые ложки меда растворить в 150 мл воды, довести до кипения.



ния. В полученный сироп добавить черешки ревеня и варить их, пока не станут мягкими. Компот подать к столу охлажденным.

КОКТЕЙЛИ

Эти изысканные, очень вкусные прохладительные напитки большей частью смешивают к торжественным случаям, в праздники. В коктейли входят высококалорийные продукты — мед, соки фруктов и ягод, молоко, сливки, яйца. Приятны они и на вид — пенные, золотистые или цвета утренней зари, в зависимости от цвета меда и соков. В переводе с английского коктейль означает петушиный хвост. Такое название напиток получил за яркость окраски. В некоторые коктейли добавляют алкоголь, поэтому они бывают слегка хмельны. Коктейли употребляют, соблюдая ритуал, не торопясь, через соломинку, смакуя букет ароматов, продлевая удовольствие и наслаждение. Они способствуют хорошему настроению, дружеской и деловой беседе.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВОГО И ЛИМОННОГО СОКОВ С МЕДОМ

100 г меда, по 1/2 стакана апельсинового и лимонного соков, 1 сырое яйцо.

Все соединить, хорошо взбить. Подавать с кубиком льда.

КОКТЕЙЛЬ С МЕДОМ И СЛИВКАМИ

2 столовые ложки меда, 4 столовые ложки сливок, кубики льда.

К меду добавить лед и, помешивая, постепенно влить сливки.



КОКТЕЙЛЬ С МОЛОКОМ И КЛУБНИКОЙ

2 столовые ложки меда, 4 столовые ложки клубничного сока, 400 г свежей клубники, 1 стакан молока, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки размельченного льда.

Мед смешать с соками. В миксере взбить размельченный лед, ягоды клубники, молоко. Во время взбивания ввести мед, смешанный с соками. Тут же подать к столу. Рецепт рассчитан на две порции.

МЕДОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

6 столовых ложек меда, 1 яйцо, 100 мл апельсинового сока, 60 г коньяка, 2 стакана молока, соль.

Мед и яйцо сильно взбить в пену, добавить немного соли и холодное молоко. Осторожно примешать сок и коньяк. Разлить в стаканы.

КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

1 стакан апельсинового сока, 1 стакан томатного сока, 3 стакана лимонного сока, 3 столовые ложки сгущенного молока, 150 г меда.

Соки смешать, развести в них мед и молоко. Пить приблизительно за полчаса до тренировок.

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО-ФРУКТОВЫЙ

2 столовые ложки меда, 0,5 л молока, 2 столовые ложки вишневого компота, 1 столовая ложка смородинового сока, 1 желток, 3 кубика льда.

Лед размельчить в миксере, добавить компоненты в указанной последовательности, взбивать 1 минуту, разлить на 3 порции.



МЕДОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ С ШОКОЛАДОМ

50 г меда, 40 г шоколада, 1/2 ванильного батончика, 0,5 л молока, 2 кусочка льда.

Мед, тертый шоколад, ваниль и 1 столовую ложку молока в эмалированной кастрюле поставить на огонь — для растворения шоколада. Остудив, влить остальное молоко и взбивать в течение 1–2 минуты с размельченным льдом в миксере.

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ

50 г меда, 0,8 л молока, 1 апельсин, 1 столовая ложка сока грейпфрута, 2 кубика льда.

Кусочки очищенного апельсина смешать с молоком и медом, добавить сок и в миксере взбить с размельченным льдом. Перед употреблением процедить.

КОКТЕЙЛЬ С КАКАО И СМЕТАНОЙ

50 г меда, 2 столовые ложки сухого молока, ванильный порошок по вкусу, 5 столовых ложек сметаны, 1 стакан молока, 3 столовые ложки какао.

К меду, ванильному порошку и сухому молоку добавить сметану и какао. Смешать и поставить в холодильник. После охлаждения налить в миксер, добавить цельное молоко и взбивать полминуты. Сразу же подать на стол.

КОКТЕЙЛЬ ЯБЛОЧНЫЙ

1 стакан яблочного сока, сок 1 лимона, 1 столовая ложка меда, 2–3 кубика льда.

Соки смешать, добавить мед, хорошо размешать и добавить пищевой лед. Напиток готов к употреблению.



КОКТЕЙЛЬ С ЯБЛОКАМИ

50 г меда, 1 стакан молока, 3 яблока, 3 чайные ложки яблочного сока, 2 кубика льда.

Размельчить лед, положить его в молоко, добавить очищенные и разрезанные дольками яблоки. Мед соединить с соком и молочной смесью, взбивать 2 минуты и подать к столу.

МЕДОВО-МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С КЛУБНИКОЙ

25 г меда, 1/2 стакана клубники, 1 1/2 стакана молока.

Ягоды протереть через сито и смешать с медом, затем взбить в пену, постепенно подливая молоко. Разлить в небольшие стаканы.

КОКТЕЙЛЬ ЦИТРУСОВЫЙ

1 яйцо, 1 столовая ложка меда, сок 1 апельсина и 1 лимона, 1 кубик льда.

Все компоненты, кроме яичного белка, соединить и взбить. Отдельно взбить до пены белок и все соединить. Употреблять со льдом.

МЕДОВО-ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

200 г сока земляники, 75 г меда, кристаллик лимонной кислоты, 1 столовая ложка фруктового мороженого, 1/2 стакана газированной воды.

Растворить мед в соке земляники, добавить лимонную кислоту и размешать. Затем добавить газированную воду. Подать к столу в охлажденном виде с кусочками льда и фруктовым мороженым.



КОКТЕЙЛЬ С МАЛИНОЙ И СМЕТАНОЙ

*2 столовые ложки меда, 8 столовых ложек сметаны,
1 стакан молока, 1 чайная ложка лимонного сока,
2 столовые ложки малины.*

Смешав с молоком мед, добавить холодную сметану, свежую малину и лимонный сок. Все взбивать полминуты и тут же подать на стол.

КОКТЕЙЛЬ «РОСИНКА»

*3 столовые ложки меда, 3 стакана яблочного сока,
3 лимона, 4–8 кубиков пищевого льда.*

Мед, сок из лимонов и яблочный сок хорошо взбить миксером, налить в высокие стаканы и добавить лед. Рецепт рассчитан на 3 порции.

КОКТЕЙЛЬ СО СЛИВКАМИ И КОНЬЯКОМ

*2 столовые ложки меда, 4 столовые ложки сливок,
50 г коньяка, несколько кубиков мелко наколотого
пищевого льда.*

В стакане хорошо смешать мед со льдом, коньяком и сливками. Готовить перед употреблением.

КОКТЕЙЛЬ «МАРИНКА»

(хорватская кухня)

*1/2 яблока, 1/2 банана, 1 столовая ложка меда, 100 мл
молока, 1/2 стакана кока-колы.*

Смешать в миксере очищенное и измельченное яблоко, банан, мед, молоко. Смесь вылить в высокий бокал и долить кока-колой.



КОКТЕЙЛЬ АПЕЛЬСИНОВЫЙ

6 столовых ложек меда, 100 г апельсинового сока, 2 стакана молока, 1 яйцо, 60 г виски.

В холодное молоко ввести взбитое в густую массу и чуть посоленное яйцо, налить мед, виски и сок, размешать и пить. Рецепт рассчитан на 3 порции.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВОГО И ЛИМОННОГО СОКА С МЕДОМ

100 г меда, $\frac{1}{2}$ стакана апельсинового сока, $\frac{1}{2}$ стакана лимонного сока, 1 сырое яйцо.

Все хорошо взбить и подать с кусочками льда.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ КАЛИНОВОГО СОКА С МЕДОМ

$\frac{2}{3}$ стакана калинового сока, 1 лимон, 2 столовые ложки меда, 3 кубика пищевого льда.

Для приготовления коктейля в миксер влить калиновый сок, выжать туда сок из лимона, добавить мед и пищевой лед и хорошо смешать (при приготовлении в миксере лед надо предварительно истолочь). Напиток перелить в бокал или высокий стакан и сразу же подать.

КАЛИНОВЫЙ ФЛИП

1 столовая ложка калинового сока, 1 столовая ложка меда, яичный желток, $\frac{1}{2}$ стакана холодного молока, 10 г взбитых сливок, 1 кубик льда.

Флип — североамериканский освежающий напиток, получивший широкое распространение в Европе. Его готовят из яичного желтка, фруктово-ягодного сиропа или



сока и молока с добавлением сахара или меда. Молоко иногда заменяют морсом.

Вылить в шейкер желток, добавить мед, калиновый сок, холодное молоко, пищевой лед и смешать в течение двух минут. Дольше смешивать не следует, потому что флип может стать водянистым и потеряет свой вкус.

Флип можно приготовить и в миксере. Время смешивания 40–45 секунд (для приготовления в миксере взять более мелкий лед).

Напиток процедить в бокал или стакан и сверху положить взбитые сливки.

КОКТЕЙЛЬ СО СЛИВКАМИ И МЕДОМ (венгерская кухня)

2 столовые ложки меда, 2 рюмки коньяка, 4 чайные ложки сливок.

Заполнить четверть стакана мелко наколотым льдом, полить медом, влить коньяк и добавить свежие сливки. Все компоненты тщательно смешать, после чего коктейль готов к употреблению.

МОРКОВНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С МЕДОМ

200 мл морковного сока, $\frac{1}{2}$ апельсина, $\frac{1}{4}$ лимона, $\frac{1}{2}$ стакана кефира, 1 чайная ложка меда.

Смешать морковный, апельсиновый и лимонный соки, добавить кефир и мед и хорошо все взбить.

КОКТЕЙЛЬ «ДЕТСКИЙ»

$\frac{1}{2}$ стакана яблочного сока, 1 белок, 1 чайная ложка лимонного сока, $\frac{1}{4}$ стакана меда.

Все хорошо взбить и добавить несколько изюминок.



КОКТЕЙЛЬ КОФЕЙНЫЙ С МЕДОМ

1/4 стакана наколотого льда, 2 столовые ложки меда, 2 рюмки коньяка, 2 столовые ложки кофе со сгущенным молоком.

В стакан со льдом добавить мед, коньяк, кофе со сгущенным молоком. Все тщательно смешать в шейкере. Подавать с соломинкой.

МОРКОВНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С МЕДОМ

1 стакан морковного сока, 1 лимон, 1 столовая ложка меда.

Морковный сок смешать в стакане с лимонным соком и медом. Подавать к столу с кубиками льда и соломинкой.

ЛИМОННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

25 г меда, 1 столовая ложка лимонного сока, 1/2 стакана молока.

Смешать мед с лимонным соком и молоком, взбить в миксере.

АБРИКОСОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

1/2 стакана абрикосового сока, 50 г фруктового мороженого, 1/2 чайная ложка меда.

Абрикосовый сок охладить до 5–8 °С, соединить с мороженым и медом, взбить в миксере.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

20 г меда, 2 столовые ложки мороженого, 150 мл пастеризованного молока.

Смешать мед с молоком, добавить мороженое и взбить в миксере.



КОКТЕЙЛЬ «СЛАДКАЯ ЗЕМЛЯ»

200 г морковного сока, сок $\frac{1}{2}$ апельсина, сок $\frac{1}{4}$ лимона, 1 чайная ложка меда, $\frac{1}{2}$ стакана кефира.

Все ингредиенты тщательно смешать в миксере и разлить в бокалы.

Регулярное употребление этого коктейля придаст лицу великолепный здоровый цвет.

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ

2 столовые ложки меда, 0,5 л молока, 3 столовые ложки вишневого сока, 1 желток, 3 кубика льда.

Размельченный лед положить в миксер, добавить остальные ингредиенты и взбивать в течение 1 мин. Подавать на стол немедленно.

КОКТЕЙЛЬ С МОРОЖЕНЫМ И ШОКОЛАДОМ

50 г меда, 1 порция шоколадного мороженого, 1 порция ванильного мороженого, 20 г шоколада, 250 мл молока.

Опустить в теплое молоко тертый шоколад, мед, смешать. После охлаждения влить смесь в миксер, добавить мороженое и взбивать 30 сек. Подавать на стол немедленно.

КОКТЕЙЛЬ С ЗЕМЛЯНИКОЙ И СМЕТАНОЙ

2 столовые ложки меда, 1 порция ванильного мороженого, 8 столовых ложек сметаны, 200 мл молока, 1 чайная ложка лимонного сока, 2 столовые ложки свежей земляники.



Смешать мед с молоком, положить в миксер, добавить охлажденную сметану, свежую землянику и лимонный сок. Взбивать около 30 сек. Подавать на стол немедленно.

КОКТЕЙЛЬ С МОЛОКОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ

60 г меда, 2 ст. ложки апельсинового сока, 0,4 л молока, 1 желток, 1 банан, 1 столовая ложка малины, 3 кубика льда.

Смешать молоко с медом до полного растворения. В миксер положить размельченный лед, добавить молоко с медом, желток, очищенный банан, малину и апельсиновый сок. Взбивать 1,5 мин, процедить и подавать к столу.

МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ С МЕДОМ

Извечно мечтали люди об обильной райской земле, текущей «млеком и медом». Счастливое сочетание этих продуктов в молочных медовых напитках как бы символически воплощают эту вековую мечту человечества. В них есть все, что нужно нашему организму, и в самых лучших комбинациях. Они не только особо питательны, но и целебны.

Теплым молоком с медом в народе исстари лечили простуду горла и дыхательных путей. Добавляли обычно сюда сливочное масло или яичный желток. Традиционная народная медицина советует принимать молоко и кисломолочные продукты с медом при желудочно-кишечных заболеваниях.

Молоко с медом не противопоказано ни младенцу, ни старцу, ни больному, ни здоровому. Этот напиток приобретает неожиданный вкус от добавок соков, кофе, какао, шоколада.



Молоко подслащивают медом по вкусу, как и сахаром. Только добавляют его в молоко теплое, остуженное до 50 градусов. Более высокая температура разрушает ферменты — очень важные составные меда, целительно воздействующие на человека.

Медовые напитки с молоком освежают, бодрят, омолаживают организм. Люди, систематически их употребляющие, обладают отменным здоровьем, имеют цветущий вид, румяный цвет лица.

ХОЛОДНОЕ МОЛОКО С МЕДОМ

60 г меда, 0,5 л молока.

Мед растворить в подогретом молоке, охладить и пить. Можно смесь взбить миксером.

МОЛОКО С МЕДОМ И СОКАМИ

60 г меда, сок от 1 апельсина и 1/2 лимона, 0,5 л молока.

Подогреть 1/2 стакана молока, растворить в нем мед, охладить, добавить соки, остальное холодное молоко и взбить.

МОЛОКО С МЕДОМ И АБРИКОСАМИ

60 г меда, 4 абрикоса, 0,5 л молока.

Из спелых, хорошо вымытых абрикосов вынуть косточки, плоды нарезать на маленькие кусочки в стеклянную посуду, залить медом, перемешать и час держать в тепле. Потом смесь протереть через сито, размешать с молоком, взбить. В тех же пропорциях можно приготовить напитки со 100 г клубники, малины или персиков.



МОЛОКО С ЧЕРНИЧНЫМ СОКОМ

1 стакан молока, 1 столовая ложка сока, 1 чайная ложка меда.

Смешать все компоненты и пить напиток холодным.

ХОЛОДНОЕ МОЛОКО С ШОКОЛАДОМ

50 г меда, 1½ стакана молока, 30 г шоколада.

Шоколад измельчить на терке, разбавить 2 столовыми ложками теплого молока, перемешать и дать немного постоять, охладить. Затем с оставшимся молоком взбивать миксером 3–4 минуты.

ТЕПЛОЕ МОЛОКО С КАКАО

80 г меда, 3 стакана молока, 2 столовые ложки какао.

Какао растворить в небольшом количестве холодного молока. Остальное же молоко довести до кипения, влить растворенное какао и кипятить еще 2–3 минуты. После охлаждения добавить мед, взбить миксером и пить.

ПРОСТОКВАША С МЕДОМ, МАНДАРИНОМ И МОРКОВНЫМ СОКОМ

40 г меда, по 1 стакану простокваши и молока, сок из 1 мандарина, 2 столовые ложки морковного сока.

Свежие морковный и мандариновый соки смешать и развести в них мед. В миксере взбить простоквашу с молоком, постепенно добавляя мед с соком. В стаканы с напитком для украшения положить кусочки мандарина. Этот напиток особенно полезен детям.



ПРОСТОКВАША С МЕДОМ

Вариант 1

50 г меда, 1 стакан простокваши, 0,25 л молока.

Простоквашу и холодное молоко хорошо смешать, постепенно добавляя мед, потом взбить до образования пены. Получается приятный кисло-сладкий молочный напиток.

Вариант 2

2 стакана простокваши, 2 столовые ложки меда.

К простокваше присоединить мед и взбить. Этот освежающий напиток пьют холодным.

ПРОСТОКВАША С МЕДОМ И ЯБЛОКАМИ

2 столовые ложки меда, 1 стакан простокваши, 0,3 л молока, 3 спелых печеных яблока, щепотка корицы.

Мякоть яблок отделить от семян, положить в миксер, добавить корицу, мед, холодное молоко и простоквашу, хорошо взбить и подать к столу в стаканах.

ПРОСТОКВАША С МЕДОМ И МАЛИНОЙ

1 столовая ложка меда, по 1 стакану простокваши и молока, 6 столовых ложек малинового сока, 1 столовая ложка свежей малины.

В эмалированной посуде тщательно смешать простоквашу, сок и мед. Подливая холодное молоко, взбить до появления пены. В стаканах напиток украсить ягодами малины.



ПРОСТОКВАША С МЕДОМ И ФРУКТОВЫМИ СОКАМИ

40 г меда, 1 стакан простокваши, 6 столовых ложек фруктового сока, 1 стакан газированной или минеральной воды.

Все компоненты смешать и взбить в миксере. Сок годен любой.

МОЛОЧНО-МЕДОВЫЙ НАПИТОК С ЦВЕТОЧНОЙ ПЫЛЬЦОЙ

1 чайная ложка меда, 1 стакан молока, 1 чайная ложка цветочной пыльцы, 1 чайная ложка сиропа шиповника.

Пыльцу смешать с медом до однообразной массы. Продолжая помешивание, разбавить молоком, добавить сироп шиповника. До употребления хранить в холодном темном месте. Напиток весьма богат белками, микроэлементами и витаминами.

МЕДОВО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК С МЯТОЙ

300 г меда, 0,6 л молока, 2,5 л мятного чая, 3 яичных желтка.

Мятный отвар остудить. Взбить яичные желтки с медом, расходуя на 1 желток 1 столовую ложку меда. Затем непрерывно мешая, во взбитую массу влить горячее кипяченое молоко, оставшийся мед и охлажденный мятный отвар. Напиток обладает успокаивающим действием.

ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО С МЕДОМ

150 г горячего молока, 1 столовая ложка меда, 30 г сливочного масла.



Молоко, мед и сливочное масло тщательно перемешать. Напиток готов к употреблению.

МОЛОКО С ШИПОВНИКОМ И МЕДОМ

Вариант 1

100 г плодов шиповника, 800 мл молока, 100 г меда.

Плоды шиповника замочить, а потом сварить до размягчения плодов и протереть через сито. Полученный экстракт соединить с молоком и медом.

Вариант 2

1 яйцо, 1 столовая ложка меда, 1 стакан молока.

Растереть яйцо с медом, затем, непрерывно помешивая, влить горячее молоко. Готовый напиток процедить.

МЕДОВЫЙ НАПИТОК С ПРЯНОСТЯМИ

1 столовая ложка меда, 1 стакан молока, 1 лавровый лист, по щепотке черного перца, имбиря, корицы, гвоздики.

В кипящее молоко положить пряности и кипятить 3–5 минут. Снять с огня, укутать и настаивать 5–10 минут. Добавить мед, размешать, процедить и подать к столу горячим.

МЕДОВЫЙ НАПИТОК С СЫРОМ

50 г тертого сыра, 1 желток, 30 г меда и 100 г молока.

Сыр, желток, мед и молоко хорошо смешать в миксере. Напиток охладить.



КУМЫС С МЕДОМ

0,5 л кумыса, 4 столовые ложки меда, 1 чайная ложка дрожжей.

В кумыс добавить мед и дрожжи. Бутылку с кумысом закупорить пробкой, обвязать проволокой и выдерживать при комнатной температуре 4–5 дней.

ОРЕХОВОЕ МОЛОКО С МЕДОМ

4 столовые ложки измельченных орехов, 4 столовые ложки меда, 0,75 мл молока.

Влить в кастрюлю 250 мл воды, добавить орехи и мед. Смесь вскипятить, охладить, добавить холодное молоко и процедить.

МОЛОКО С МОРКОВЬЮ И МЕДОМ

250 г моркови, 750 мл молока, 3 столовые ложки меда, сок 1 лимона, 1 чайная ложка сметаны.

Натереть на терке морковь, добавить молоко, мед, лимонный сок, сметану, все хорошо смешать. Напиток готов.

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК С МЕДОМ

0,6 л простокваши, 100 г меда, мята.

Влить в простоквашу растворенный в 300 мл холодной кипяченой воды мед, размешать и охладить. Перед употреблением добавить мяту.

КЕФИР С ЗЕМЛЯНИКОЙ И МЕДОМ

1 стакан кефира, 2–3 столовые ложки ягод земляники, щепотка корицы, 1 чайная ложка меда.



Смешать кефир с измельченными ягодами земляники, корицей и медом. Напиток готов к употреблению.

НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С МЕДОМ

1 яичный желток, 6 столовых ложек меда, стакан апельсинового сока, сливки по вкусу.

Взбить яичный желток, добавить мед, апельсиновый сок, хорошо перемешать и долить сливками по вкусу.

ТЕПЛОЕ МОЛОКО С ЯЙЦОМ

50 г меда, 0,5 л молока, 1 желток, 1 чайная ложка мятного сиропа, сахар ванильный.

Вскипятить молоко, добавить ванилин и желток. Взбить до однородности. Добавить мед и мятный сироп. Взбить еще раз и процедить.

МОЛОКО С БАНАНОМ

50 г меда, 0,5 л молока, 1 банан, 1/2 стакана морковного сока.

Очистить банан, разрезать на кусочки. Добавить морковный сок, растворенный в небольшом количестве молока мед. Хорошо смешать и дать постоять. Затем добавить остальное молоко и взбить миксером.

МЕДОВО-СЛИВОЧНЫЙ НАПИТОК С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

100 г сливок, 1 желток, 1 десертная ложка меда, 40 г апельсинового сока.

Растереть яичный желток с медом, постепенно добавляя апельсиновый сок. Смесь хорошо размешать со сливками и разлить в бокалы. Напиток подается охлажденным.



НАПИТОК ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ МЕДОВЫЙ

400 г молока, 2 столовые ложки меда, $\frac{1}{2}$ стакана растертой земляники, соль по вкусу.

Смешать молоко с медом и земляникой. Добавить соль и взбить, чтобы получилась однородная масса.

ХОЛОДНОЕ МОЛОКО С МЯТНЫМ АРОМАТОМ

50 г меда, 0,5 л молока, 1 столовая ложка мятного сиропа.

В слегка подогретый мятный сироп добавить мед и тщательно перемешать. Налить холодное молоко, взбить и тотчас подать.

НАПИТОК МАЛИНОВЫЙ МЕДОВЫЙ

250 мл молока, 2 столовые ложки малинового сока, 1 столовая ложка меда.

К молоку добавить малиновый сок и мед. Перемешать и разбавить водой по вкусу.

МОЛОКО С МЕДОМ И МАНДАРИНОВЫМ АРОМАТОМ

60 г меда, $\frac{1}{2}$ стакана мандаринового сока, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 0,5 л молока.

Подогреть 1–2 столовые ложки молока и растворить в нем мед. Охладить, добавить сок, остальное молоко и взбить миксером.

«ПТИЧЬЕ МОЛОКО» С МЕДОМ

6 яиц, 100 г сахара, 1 л молока, 100 г меда, несколько капель рома.



Взбить в пену белки от 6 яиц, добавить 100 г сахара и продолжать взбивать до затвердения белков. Молоко влить в кастрюлю и поставить на огонь, добавить $\frac{1}{2}$ ванильного батончика. Когда молоко начнет кипеть, уменьшить огонь до минимума. Взять ложкой белок и опустить в кипящее молоко. Предварительно ложку погрузить в холодную воду, чтобы белок легче отделялся от ложки. Белковые хлопья должны кипеть в молоке по 1–2 мин на каждой стороне. Их нужно вынимать шумовкой и класть в кастрюлю. Чтобы получились удачные белковые хлопья, надо соблюдать два правила: при опускании белка в молоко огонь должен быть очень слабым, т. е. молоко не должно сильно кипеть; белковые хлопья должны кипеть в молоке не слишком долго.

Отдельно растереть 6 желтков с медом и 1 чайной ложкой муки пшеничной или муки маисовой. Залить туда предварительно процеженное молоко, поставить на медленный огонь, постоянно помешивая, до сгущения массы. Снять с огня, добавить несколько капель рома и залить этой массой белковые хлопья.

ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ МЕДОВЫЙ

Вариант 1

1 яйцо, 2 столовые ложки меда, $\frac{3}{4}$ стакана молока, соль, тертый мускатный орех.

Взбить яйцо, добавить мед, немного соли и тертого мускатного ореха. Перемешать и влить в молоко. Процедить.

Вариант 2

2 яичных желтка, 3 столовые ложки меда, $\frac{1}{2}$ стакана молока, соль, ванильный прополис.

Яичные желтки смешать с медом, добавить немного соли, ванильного прополиса. Смесь влить в кипяченое молоко, перемешать и процедить.



Вариант 3

2 яйца, 5 столовых ложек меда, $\frac{1}{2}$ стакана земляничного сока, 2 стакана молока, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Взбить яичные желтки, добавить мед, земляничный сок, тщательно перемешать и соединить смесь с холодным кипяченым молоком, смешанным с холодной кипяченой водой. Полученную смесь соединить с предварительно взбитыми в пену яичными белками.

Вариант 4

1 стакан молока, 1 яйцо, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка апельсинового сока.

К холодному кипяченому молоку добавить яйцо, апельсиновый сок, мед, хорошо перемешать.

ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ С МЕДОМ

Это оригинальные, ароматные и вкусные напитки. Добавление трав и пряностей повышает их биологическую ценность. Такие напитки содержат много витаминов, микроэлементов, органических кислот и других полезных веществ, играющих важную роль в обменных процессах.

ЛИМОНАД ГОРЯЧИЙ С МЕДОМ

Вариант 1

100 мл лимонного сиропа, 70 мл малинового сиропа, 1 чайная ложка меда, кружок лимона.

В 800 мл кипяченой горячей воды (60–70 °С) добавить лимонный и малиновый сироп, мед, размешать. Подать в бокалах, положив сверху кружок очищенного лимона.



Вариант 2

*25 г лимонного сиропа, 20 г клубничного сиропа,
1/2 чайной ложки меда.*

Смешать лимонный и клубничный сироп. Добавить мед и 150 мл горячей воды. Хорошо смешать.

МОККО-АКТИВ

*100 г натурального кофе, 1 лимон, 5 столовых ложек
меда, 1 л воды.*

Сварить натуральный кофе, профильтровать его через марлю и добавить лимонный сок и мед.

ГОРЯЧЕЕ БРЕНДИ

*120 г бренди, 60 мл воды, 20 г меда, по щепотке имби-
ря, корицы, гвоздики, мускатный орех.*

В горячую воду положить имбирь, корицу, гвоздику и кипятить несколько минут. Затем закрыть посуду крышкой, настоять смесь 5–10 минут и процедить. В отвар положить мед, добавить бренди и размешать. Сверху посыпать мускатным орехом.

ГРОГ С МЕДОМ

20 г меда, 1 ломтик лимона, 45 г белого рома.

В подогретый стакан положить мед, лимон, влить белый ром и залить доверху кипятком.

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК

*45 г ликера «Амаретто», 3–4 столовые ложки меда,
сливки, крепкий кофе по вкусу.*

Налить ликер в чашку, добавить кофе и мед, размешать. Сверху положить взбитые сливки.



БАЛ (киргизская кухня)

25 г меда, 2 горошины черного перца, 1 лавровый лист, по щепотке имбиря, корицы, гвоздики.

В стакан кипятка положить перец, лавровый лист, имбирь, корицу, гвоздику и поставить на огонь до закипания. Снять посуду с огня, плотно накрыть крышкой и настаивать 10–15 минут, после чего добавить мед, размешать и процедить. Напиток готов, подать горячим.

НАПИТОК «ГОЛУБОЙ БЛЕЙЗЕР»

60 г виски, 20 г меда, 75 мл воды, 1 чайная ложка лимонного сока.

Смешать в кастрюле все ингредиенты и медленно довести до кипения. Напиток готов к употреблению.

МОРС ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЯБЛОК

8–10 кислых яблок, 8 столовых ложек измельченных плодов шиповника, 8 ложек меда, 2 столовые ложки сахара, лимонная кислота по вкусу.

Яблоки измельчить и смешать с измельченными плодами шиповника. Залить холодной водой (5 л) и кипятить несколько минут. Процедить и добавить в отвар мед, сахар и лимонную кислоту.

МЕДОВЫЙ КОФЕ

1 яйцо, 1 стакан меда, 1 кг пшеничных отрубей.

Взбить яйцо с медом, перемешать с пшеничными отрубями и поджарить смесь до получения темно-коричневого цвета. Употреблять вместо кофе.



СБИТЕНЬ

Это один из древнейших российских напитков, ему не меньше тысячи лет. Не случайно он назван «сбитнем». Глагол «сбивать» означает «соединять», «собирать воедино разрозненные части». Вкусный, сладкий и пряный, этот напиток состоит из воды, меда, трав и пряностей.

Чтобы приготовить сбитень, необходимо вскипятить воду, конечно, лучше родниковую, колодезную или — на крайний случай — водопроводную, отстоянную в течение суток. Затем добавить мед, часть его можно заменить патокой, хмель и мяту, а также пряности по вкусу: корицу, гвоздику, кардамон, имбирь. Со всеми добавлениями сбитень кипятить еще 30 мин.

Пьют сбитень горячим или настоянным 2–3 часа, процеженным и охлажденным. Основные пропорции таковы: литр воды, 100–120 г меда, 2 столовые ложки сухой мяты, 1 столовая ложка хмеля, 3 г пряностей (сюда можно включить 3 гвоздички, 1 горошина душистого перца, 4–5 плодов кардамона или кусочек корицы).

Здесь приведены далеко не все рецепты приготовления сбитней. Их великое множество. Отличаются они входящими в них ингредиентами и технологией приготовления. Однако в каждом из напитков обязательно присутствует один и тот же главный компонент — мед.

ПРОСТОЙ СБИТЕНЬ

3 л воды, 200–300 г меда (или по вкусу), 1–2 лавровых листа, несколько зерен гвоздики, щепотка корицы.

В воде развести мед, пряности опустить в холщовом мешочке, чтобы они потом не мешали разливать напиток, дать хорошо прокипеть.

Можно варить простой сбитень и в самоварах, пить как чай со сливками, белым или черным хлебом на зав-



трак, а днем или вечером для утоления жажды — чистый или с лимоном и вареньем.

СВИТЕНЬ ОБЫЧНЫЙ

250 г меда, 1,5–2 л воды, 2–3 чайные ложки сухой травы зверобоя, 2 бутона гвоздики, 5–6 зерен черного перца, $\frac{1}{4}$ чайной ложки порошка имбиря, 1 чайная ложка корицы, 2 чайные ложки мяты.

Мед развести в 2 стаканах воды, кипятить на слабом огне, снимая пену, проварить настолько, чтобы испарилось побольше воды. В остальной воде в течение 15–20 минут отварить пряности в закрытом сосуде, дать настояться в течение 10 минут, процедить, добавить медовую смесь, подогреть, не доводя до кипения, и пить.

НАРОДНЫЙ СВИТЕНЬ

1 кг меда, 4 л воды, 1 столовая ложка хмеля, пряности по вкусу.

Мед растворить в кипящей воде, добавить хмель и пряности, кипятить 2–3 часа, профильтровать и охладить. Вкусен холодным.

СВИТЕНЬ «МОСКОВСКИЙ»

350 г меда, 1 л воды, по щепотке корицы, гвоздики, хмеля, мускатного ореха, душистого перца.

Мед кипятить вместе с водой 20 минут, добавить пряности и проварить еще 5 минут. Затем дать настояться в течение получаса, процедить и пить горячим.

СВИТЕНЬ «ВЛАДИМИРСКИЙ»

200 г меда, 1 л воды, по щепотке гвоздики, корицы, имбиря, лаврового листа.



Мед смешать с водой, емкость поставить на огонь и кипятить 20 минут, снимая пену. Добавить пряности и кипятить еще 5 минут. Напиток процедить через марлю и пить горячим.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СБИТЕНЬ

2 кг меда, 10 л воды, 2–3 апельсина, 6 г фиалкового корня, 12 г имбирного порошка.

В котел или эмалированную кастрюлю налить 5 л воды, развести в ней мед, поставить на огонь и кипятить. Время от времени пену снимать, постепенно добавляя воду, пока мед, все более и более освобождаемый от пены, не станет чистым, как янтарь. 1–2 апельсина перетереть на цедру, а с остальных срезать кожицу ножом. Цедру, кожицу и мякоть, разрезанную на дольки (без зерен), а также пряности положить в чистый холщовый мешочек, подвесить в котле или кастрюле и кипятить при закрытой крышке до тех пор, пока жидкость не уварится на $\frac{1}{10}$ часть объема. Этот напиток превосходит как после обеда, так и вместо утреннего и вечернего чая. Хорошо сохраняется на холоде. Перед употреблением его разогреть.

При желании из этого сбитня можно делать прохладительные напитки. Готовят его, естественно, в большом объеме, сохраняя соотношение компонентов. Как только мед уварится и достигнет необходимой чистоты, слить его в кадку и, остудив, запустить дрожжи с белым хлебом (иногда калач). Как только жидкость забродит, хлеб удалить, пену снять. Медовый раствор процедить в бочонок и ввести в него специи и апельсиновую цедру. Мякоть апельсинов, изрезанную и смешанную с медовой жидкостью, хорошо прокипятить, профильтровать через салфетку и добавить в тот же бочонок. Емкость



закупорить, вынести на лед на 3–4 недели. Потом разлить по бутылкам.

Если напиток вновь разогреть, то получится вкусный сбитень.

СБИТЕНЬ С РОМАШКОЙ И МЯТОЙ

2 стакана воды, 1 столовая ложка меда, по 1 чайной ложке мяты и аптечной ромашки.

Мяту и ромашку залить крутым кипятком, настоять в тепле минут 30–40, процедить, добавить мед, размешать и пить горячим.

СБИТЕНЬ С ЛИСТЬЯМИ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ И МАЛИНЫ

2 стакана воды, 1 столовая ложка меда, по 1 чайной ложке листьев смородины и малины.

Сухие измельченные листья смородины и малины залить крутым кипятком и настаивать в кастрюле полчаса при закрытой крышке. Настой процедить, растворить мед и пить.

СБИТЕНЬ С ЛАВРОВЫМ ЛИСТОМ

1 л воды, 120 г меда, 2 лавровых листа, по щепотке корицы и гвоздики.

Мед растворить в воде, добавить пряности и кипятить, снимая пену. Дать настояться 30–40 минут, процедить. Сбитень пора пить.

СБИТЕНЬ С ХМЕЛЕМ

1 л воды, 100 г меда, 1 столовая ложка сахара, по щепотке хмелевого цвета, корицы, гвоздики и мяты.



Воду довести до кипения, растворить в ней сахар, положить пряности и кипятить 10–12 минут, снимая пену. Затем отвар настоять 30–40 минут, развести в нем мед, процедить и пить горячим.

КРЕПКИЙ СБИТЕНЬ

1 ведро полпива, 1 ведро питьевого меда, 1 л уксуса, 1,2 кг меда, 35 г имбиря, 12 г калгана.

Полпиво приготавливают так. Оставшуюся после варки пива дробину солода заливают кипятком — по полведра на ведро солода.

Примерно через 2 часа жидкость процеживают, прибавляют 200 г хмеля и варят 2–3 часа на умеренном огне. Как только жидкость остынет, запускают немного дрожжей, дают перебродить, после чего разливают по бочонкам и бутылкам.

Питьевой мед, как составную часть сбитня, варят таким образом. На 1 часть меда берут 8 объемов свежей воды, растворяют и варят в котле, снимая пену. Надобности долго уваривать нет. Когда она остынет до температуры парного молока, ее переливают в бочонок и заквашивают хорошими дрожжами, закупоривают и переносят на холод, где брожение жидкости приостанавливается.

Через 2–3 дня напиток можно использовать для крепкого сбитня. Все компоненты помещают в котел и кипятят 1 час. Сняв, растворяют 2 л коньяка. Жидкость переливают в бочонок, который закупоривают и помещают в погреб. Через две недели питьевой мед уже бывает пригодным для употребления. Чем дольше он стоит, тем больше ценится. Крепкий сбитень обычно употребляют холодным, как и все спиртные напитки.

Если свежее куриное яйцо, в него опущенное, плавает или погружается с широкого конца не более как на



одну треть, то напиток вышел добротный, достаточно крепкий. Особую неповторимость придает ему калгановый корень.

СБИТЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

1 л воды, 2 кг меда, 2 столовые ложки 4%-ного уксуса, 1 чайная ложка молотого имбиря, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого черного перца, 1 чайная ложка натертого корня хрена (или калгана).

Горячую воду с уксусом, имбирем, перцем, хреном кипятить 15–20 мин, добавить мед, быстро перемешать, довести до кипения. Подавать к столу горячим.

СБИТЕНЬ КРЕПКИЙ

1 кг меда, 100 г патоки, 1 чайная ложка сухой мяты, 0,5 л воды, 0,5 л пива.

Воду перемешать с пивом, сухой мятой, патокой. Поставить на огонь, кипятить в течение 10 мин, добавить мед. Массу тщательно перемешать, настаивать около часа. Процедить, охладить, поставить в холодильник на 6–7 дней. По истечении этого срока сбитень готов к употреблению.

СБИТЕНЬ СГУЩЕННЫЙ

500 г меда, 200 г патоки, 300 мл воды, 1 столовая ложка гвоздики, 1 столовая ложка корицы, 1 столовая ложка имбиря, 1 столовая ложка кардамона, 1 столовая ложка мускатного ореха, 2 лавровых листа.

Измельченные пряности (гвоздику, корицу, имбирь, кардамон, мускатный орех, лавровый лист) всыпать в



горячую воду, довести до кипения и настаивать под крышкой около часа. В процеженный отвар добавить патоку и уварить смесь до темно-красного цвета. Охладить до 30–40°C, влить мед, тщательно перемешать.

Перелить смесь в стеклянные банки, закрыть крышками и хранить в сухом темном месте.

Для приготовления горячего напитка в кипящую воду добавить сгущенный сбитень, перемешать и подать к столу.

Сбитень можно подавать с лимоном, клюквенным соком или сливками.

СБИТЕНЬ ПРОСТОЙ

500 г меда, 700 г белой патоки или сахара, 1 чайная ложка пряностей (гвоздики, корицы, хмеля, мяты и др.), 6 л воды.

Вскипятить воду и, добавив все компоненты, покипятить еще 30 мин. Пить сбитень горячим.

СБИТЕНЬ СУХОЙ

1 столовая ложка красного молотого перца, 1 столовая ложка черного молотого перца, 1 столовая ложка имбиря, 1 столовая ложка кардамона, 1 столовая ложка гвоздики, 1 столовая ложка мускатного ореха, 1 столовая ложка корицы, 1 лавровый лист, мед по вкусу.

Пряности и лавровый лист, измельченные и засыпанные в сухую банку, плотно закрыть крышкой и хранить в сухом месте.

Перед употреблением в кипящую воду всыпать подготовленный порошок, довести до кипения и настаивать без нагревания 10–15 мин.

Отвар процедить, добавить мед и подать к столу.



СБИТЕНЬ «САДКО»

1 л воды, 50 г натурального меда, 50 г сахара, лавровый лист, по щепотке гвоздики, корицы, имбиря или кардамона.

В кипящей воде растворить мед, сахар, добавить пряности и варить 10–15 мин, периодически снимая пену. Затем дать настояться около 30 мин и процедить. Готовый сбитень держать до подачи на мармите (мармит в переводе с фр. «котел для кипячения» — представляет собой нагревательный аппарат для поддержания в горячем состоянии приготовленной пищи; обычно изготавливается в виде передвижного шкафа, внутри которого находятся кастрюли в водяной ванне, подогреваемой каким-либо прибором).

СБИТЕНЬ «БЫЛИНКА»

1 л воды, 50 г натурального меда, 50 г сахара, по щепотке корицы, гвоздики, мяты, хмеля.

В кипящей воде растворить мед, сахар, добавить пряности и варить 10–15 минут, периодически снимая пену. Затем дать настояться около 30 минут и процедить. Готовый сбитень держать до подачи к столу на мармите.

СБИТЕНЬ «ЖАР-ПТИЦА»

1 л воды, 100 г натурального меда, по щепотке гвоздики, корицы, перца черного горошком, зверобоя сушеного, кардамона или имбиря.

Мед развести в 200 мл горячей воды, довести до кипения и снять образовавшуюся пену. В оставшейся воде в течение 15–20 мин отварить пряности (в марлевом мешочке) и настоять напиток около 30 мин, затем процедить. В отвар добавить медовую смесь и подогреть, не доводя до кипения. Подавать сбитень горячим.



СБИТЕНЬ «ДЕТИНЕЦ»

1 л воды, 1/2 стакана меда, 1/2 стакана сахара, по 1/2 чайной ложки гвоздики, корицы, имбиря, кардамона, 1 лавровый лист.

Распустить мед в горячей воде. Добавить сахарный песок, гвоздику, корицу, имбирь, кардамон, лавровый лист, поставить на огонь, прокипятить. Подавать к столу горячим.

СБИТЕНЬ «ЗВЕРОБОЙ»

75 г меда, 0,75 л воды, 50 г сахара, 1 чайная ложка сухой травы зверобоя, 1 бутон гвоздики, 2–3 зерна черного перца, щепотка порошка имбиря, 1/2 чайной ложки корицы, 1 чайная ложка мяты.

Мед прокипятить в сотейнике, разведя 1 стаканом воды. Снять пену. Отдельно прокипятить сахар, разведя 1 стаканом воды. Соединить оба раствора, проварить вместе в однородную массу так, чтобы выпарилось побольше воды (варить на медленном огне, не допуская заметного кипения).

В остальной воде отварить пряности в течение 15–20 мин в закрытой посуде, дать настояться еще 10 мин, затем процедить, добавить медово-сахарную смесь, подогреть, не доводя до кипения. Подавать к столу горячим.

СБИТЕНЬ С ЦВЕТАМИ ЛИПЫ

5–6 чайных ложек сухих цветов липы, 100–150 г меда, 1 л воды.

Цветы липы залить кипятком, накрыть посуду крышкой и настаивать 10–15 мин. Настой процедить, добавить мед, воду, довести до кипения и подавать в горячем виде.



СБИТЕНЬ «СУЗДАЛЬСКИЙ»

150 г меда, 150 г сахара, по 1/2 чайной ложки гвоздики, корицы, имбиря, кардамона, 2 лавровых листа, 1 л воды.

Мед смешать с водой и кипятить 20 мин, добавить пряности и кипятить еще 5 мин. Затем напиток процедить через марлю и подкрасить жженым сахаром.

СБИТЕНЬ «СИБИРСКИЙ»

1 стакан воды, 2 столовые ложки сухого чая, 4 столовые ложки меда, 1 столовая ложка корицы, 1 столовая ложка гвоздики.

Очень крепкий свежазаваренный чай кипятить 5 минут с медом и пряностями, снимая пену. Настоять 30 мин. Сбитень подогреть. Подавать к столу горячим.

СБИТЕНЬ «ГРАНАТОВЫЙ»

100 г меда, 1 л воды, по щепотке корицы, гвоздики, 100 мл осветленного гранатового сока.

Мед растворить в кипящей воде, добавить сок, положить в напиток марлевый мешочек со специями и кипятить, закрыв посуду крышкой, при слабом нагреве 15–20 мин. Напиток процедить. Подавать к столу горячим.

МЕДОВЫЙ КВАС

Медовый квас — истинно русское изобретение, национальный прохладительный напиток, известный с глубокой древности. Без него не жила ни одна семья. Он оригинален и неповторим по вкусу, аминокислотному составу и благотворному действию на организм. Квас — источник ценных витаминов. Он утоляет жажду и осве-



жает, снимает усталость, прибавляет силы, бодрит и поднимает настрой души. Хороший домашний медовый квас пенится и шипит в нос.

Медовые квасы целебны, благотворно влияют на желудочно-кишечную микрофлору, сердечную систему, помогают при простудах, обладают бактерицидными свойствами. Кстати, не случайно в прошлом варили квасы в больницах и госпиталях. Они способствовали выздоровлению.

Способы приготовления медовых квасов разнообразны и просты, хотя и не без тонкостей. Они могут удовлетворить любой вкус. В основе их продукты самые обыденные и подручные — мед, мука, ржаной и пшеничный хлеб, черные сухари, ягоды и фрукты, ароматные травы.

СУТОЧНЫЙ КВАС

1,2 кг ржаного хлеба, 800 г меда, 15 л воды, 25 г дрожжей.

Ржаной хлеб разрезать на куски, высушить, сложить в кадку, обдать крутым кипятком, посуду накрыть полотном, чтобы сухари настоялись. Когда вода остынет, ее процедить, не выжимая хлебную массу. Потом прибавить мед, хорошо размешать, иначе он осядет на дно, внести дрожжи, разболтанные с пшеничной мукой, хорошо вымесить и поставить на 12 часов в теплое помещение для брожения. Потом квас перелить в бутылки, предварительно положив в каждую по 1–2 изюминке. Бутылки тщательно закупорить и хранить в погребе.

КВАС «ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ»

Вариант 1

800 г меда, 2 лимона, 200 г изюма, 10–12 л воды, 2 столовые ложки ржаной муки, 50 г дрожжей.



Мед, нарезанные тоненькими кружками лимоны, изюм залить теплой кипяченой водой, в которой уже предварительно размешаны мука и дрожжи, и поставить в теплое место. Через сутки в кадку подлить 1–1,5 л холодной кипяченой воды. Когда изюм и лимоны всплывут, жидкость процедить сквозь частое сито и разлить, положив в бутылки по 2–3 изюминки. Посуду хорошо закупорить и хранить в холодном месте. Через 2–3 дня квас подойдет, поспеет окончательно.

Вариант 2

800 г меда, 9 л воды, 800 г изюма, 2 лимона, 2 столовые ложки ржаной муки, 15 г дрожжей.

В мед положить лимоны, нарезанные тонкими кружками, изюм и залить 2 литрами холодной кипяченой воды, в которой размешаны мука и дрожжи. Через сутки подлить в бочонок 1 л кипяченой воды. Когда изюм и лимоны всплывут на поверхность воды, жидкость процедить сквозь сито. Разлить квас по бутылкам, закупорить, положить в бутылку по 2–3 изюминки и хранить в лежащем положении в холодном месте. Через два-три дня квас готов к употреблению.

ЛИМОННЫЙ КВАС

1,6 кг меда, 400 г изюма, 4 лимона, 20 л воды, 1/2 чайной ложки дрожжей, 1 столовая ложка муки.

Нарезанные с кожурой мелкими ломтиками лимоны (зерна удаляют, от них квас горчит), изюм и мед залить 5 стаканами кипятка, плотно закрыть крышкой и оставить в тепле на сутки. На другой день внести дрожжи, смешав их со столовой ложкой муки и оставшейся кипяченой водой. Накрывать кадочку и оставить бродить. Квас считается готовым, когда лимоны с изюмом всплы-



дут на поверхность. Тогда его разлить в толстые бутылки и отнести на неделю в холодный погреб.

КВАС МОНАСТЫРСКИЙ КИЕВСКИЙ

2,4–2,8 кг хорошо прожаренного кисло-сладкого хлеба, 400 г ржаного солода, 42–52 стакана воды, 1 кг светлого меда, 2 лимона, 50 г мускатного цвета, 15–20 штук гвоздики, палочку истолченной корицы, 1–2 столовые ложки дрожжей, 2 столовые ложки пищевой соды.

Сухари, солод, пряности, разведенные в теплой воде дрожжи залить 30–37 стаканами кипяченой воды, размешать, накрыть салфеткой и поставить в теплое место. Через 3 дня мед, измельченную цедру с лимонов и сок из них соединить, хорошо размешать и дать отстояться. Потом осторожно процедить через сито в квас. Оставшуюся густую массу разбавить 12–15 стаканами крутого кипятка, внести пищевую соду и оставить на 2 суток. Процедив, жидкость влить в квас и еще раз всю смесь отфильтровать через холщовую салфетку. После отстоя разлить квас в бутылки для шампанского, положив в каждую по 1–2 изюминке. Бутылки закупорить, обвязать проволокой и на 1,5 суток оставить в теплом месте. Только потом вынести на холод. Монахи употребляли квас через 2,5 месяца.

КОСТРОМСКОЙ КВАС

1,2 кг ржаного хлеба, 400 г липового меда, 400 г клюквы, 400 г сахарного песка, 400 г ржаного солода, 200 г просеянной муки, 25 г дрожжей, 1 чайная ложка фиалкового корня, 5,5 л кипяченой воды, 50 г пищевой соды.

Хлеб разрезать на мелкие кусочки, положить в один ряд на жестяном листе и поставить в духовку. Когда хлеб



зарумянится, его вынуть, остудить, переложить в кастрюлю, добавить мед, клюкву, сахар, накрыть салфеткой и отнести в теплое место. В эмалированную чашку положить солод, муку, дрожжи, разведенные в 2½ стакана теплой кипяченой воды, фиалковый корень, хорошо все размешать и поставить на 3–4 часа в теплое место. Спустя это время, в массу влить 3 л кипяченой воды и перенести в тепло теперь на 3 суток. Потом смешать содержимое кастрюли (сухари) с дрожжевой массой, влить сюда еще 2,5 л кипяченой воды, добавить соду, все размешать, поставить на огонь, закипятить. Когда жидкость отстоится, ее осторожно процедить сквозь частое холщовое полотно и разлить в бутылки, укупорив на совесть. Бутылкам надо побыть еще неделю в погребе, в леднике до того, как настанет время попробовать молодой квас.

КЛЮКВЕННЫЙ КВАС

2,4 кг клюквы, 1,6 кг меда, 15 л воды, ½ чайной ложки дрожжей, 1 столовая ложка пшеничной муки.

Спелые ягоды тщательно помыть, перебрать, размять и залить 10 л воды, довести до кипения, немного проварить, дабы сохранить цвет будущего напитка, и процедить. В клюквенные выжимки налить 5 л воды. Оба настоя процедить по отдельности, смешать, положить мед и еще раз прокипятить. Когда медово-клюквенный раствор остынет, положить немного изюма и дать выстояться несколько часов. Потом внести дрожжи с мукой, разведенные холодной отварной водой. Квас должен выбродить в тепле. Когда всплывет изюм и на поверхности покажется белая пена, квас процедить, разлить по бутылкам и на несколько дней вынести на лед.

Клюквенный квас — вкусный питательный напиток, богат органическими кислотами, витамином С, отлич-



но утоляет жажду, обладает лечебным действием — понижает у человека жар, повышает защитные свойства организма.

КВАС КЛЮКВЕННЫЙ НА МЕДУ

1 кг клюквы, 4 л воды, 400 г меда, 1/2 палочки дрожжей.

Клюкву перебрать, промыть и протереть деревянным пестиком через дуршлаг. Отжимки с водой прокипятить 15–20 минут. Остуженный отвар процедить, хорошо отжать, добавить мед и снова прокипятить. Протертый сырой сок процедить через полотно и соединить с остуженным медовым раствором. При температуре парного молока сюда добавить дрожжи и размешать их. Спустя сутки квас разлить в бутылки, прочно закупорить. Через 3 дня напиток готов к употреблению.

МЯТНЫЙ РОМАНОВСКИЙ КВАС

Сухари из 6–8 булок, 12,5 л воды, 600 г меда, 25 г мяты, 100 г пищевой соды, 15 г дрожжей.

Сухари залить холодной кипяченой водой и развести в ней 400 г подогретого меда. Затем в другой кастрюле мяту и 2 стакана воды кипятить, пока мята совершенно не разварится. Процедив настой из сухарей через ткань, в него положить соду и дрожжи, разведенные в половине стакана воды, хорошо размешать и поставить большую эмалированную кастрюлю, а оставшуюся хлебную гущу развести 2 л кипяченой воды, добавить в нее 200 г меда, закипятить и после отстоя процедить в ранее слитый квас. Теперь его весь кипятить, все время снимая пену, и вновь процедить. И только после остывания внести мятно-дрожжевую закваску. После брожения квас



разлить по бутылкам, крепко закупорить и вынести в ледник.

ПОЛЬСКИЙ КВАС

1,6 кг черного и белого хлеба, 2 горсти ржаной муки, 800 г меда, 11 л воды, несколько лепестков мяты, 25 г сухих дрожжей, 5 кислых яблок.

Хлеб разрезать на мелкие кусочки и хорошо высушить. Положить в кастрюлю и влить 2,5 л крутого кипятка, всыпать муку, внести все другие компоненты. Яблоки должны быть мелко изрезаны. Перемешанную массу поставить дня на три в теплое место. В нее каждый день нужно вливать по 2½ стакана кипяченой воды. Отцедив ситом, жидкость вынести на холод. Густую же массу заварить 5 стаканами крутого кипятка и держать на печи, чтобы потом процедить и долить в квас. Разлитый по бутылкам квас должен пробыть на леднике 10–12 дней, и тогда его можно пить.

СУХАРНЫЙ КВАС

3,2 кг ржаных сухарей, 2 кг темного меда, 2 столовые ложки пшеничной муки, 100 г мяты, 25 г пивных дрожжей, 20 л воды.

Хорошо высушенные поджаренные румяные сухари сложить в кадочку, прибавить мяту и обварить кипятком. Кадочку плотно закрыть, укутать, чтобы тут подольше продержалось тепло. Спустя сутки жидкость пропустить через частое сито, развести в ней мед и внести подбойку 1. . дрожжей и пшеничной муки, обязательно когда квас еще теплый. За 5 часов в тепле он забродит. Затем его процедить через полотно и разлить в бутылки, положив туда по несколько изюминок. Вызревать ему на холоде не меньше 5 дней.



КВАС-МЕДОВИК

1,2 кг меда, 10 л воды, 1 лимон или апельсин, 25–50 г изюма.

Разведенный в воде мед кипятить, снимая пену. После того как медовый раствор остынет, в него положить мелко порезанный с кожицей лимон и всю порцию изюма. При желании можно прибавить несколько корок ржаного хлеба. После 2–3 дней брожения квас процедить и разлить в бутылки, закупорить и отнести в холодный погреб. Через 2 недели это приятный освежающий напиток.

МЕДОВЫЙ КВАС

Вариант 1

1 кг ржаного хлеба, 10 л воды, 1 кг меда, 10 г дрожжей.

Тонкие ломти хлеба высушить и слегка обжарить. Сухари, залитые кипятком, настаивать 1 час. Когда вода окрасится в коричневый цвет, ее пропустить через несколько слоев марли, дать остыть до 30 градусов и тогда добавить дрожжи и приблизительно 300 г меда. При комнатной температуре квасить 1 сутки. Перед разливом размешать остальной мед. Если квасить подольше да весь мед прибавить сразу, квас получится более хмельной и в нем мало будет чувствоваться вкус меда. Для этого рецепта вместо отвара хлеба пригоден разбавленный экстракт кваса.

Вариант 2

800 г меда, 9 л воды, 800 г изюма, 2 лимона, 2 столовые ложки ржаной муки, 15 г дрожжей.

Мед, изюм и лимоны, нарезанные тонкими кружочками, залить 8 л теплой кипяченой воды, в которой раз-



мешаны мука и дрожжи. Через 1 сутки в теплую смесь подлить 1 л кипяченой воды. Когда лимоны с изюмом всплывут, квас перелить через сито и наполнить бутылки, положив в каждую 2–3 изюминки. Хранить квас не только плотно закупоренным и в холодном месте, но и в лежащем положении. Дня через 2–3 он готов к употреблению.

КВАС С ХМЕЛЕМ

1–1,2 кг ржаного хлеба, 200–300 г хмеля, 550 г меда, 10 л воды.

Ломтики ржаного хлеба положить на сковороду и просушить в печи или духовке. Потом эти сухари положить в дубовый бочонок, залить кипятком, закрыть. Когда настой охладится до комнатной температуры, в него добавить хмель, сваренный и остуженный в отдельной посуде, и мед. Для вкуса можно положить изюм. Спустя сутки настой процедить через тонкое сито или через марлю, сложенную в несколько слоев, вынести на холод. Квас будет с приятным кисло-сладким вкусом.

ПЕТРОВСКИЙ КВАС

Вариант 1

400 г ржаных сухарей, 2 л воды, 10 г дрожжей, 50 г меда, 50 г хрена.

В эмалированной посуде (алюминиевая окисляется) залитые кипятком сухари настаивать под крышкой 3–4 часа. Сухарное сусло процедить, внести разведенные дрожжи, мед, тертый хрен. Все тщательно размешать, накрыть салфеткой и в тепле дать перебродить 10–12 часов. После появления пены квас вторично процедить и разлить по бутылкам, положив в каждую немного изю-



ма. Бутылки плотно закупорить, выдержать 2–3 часа при комнатной температуре и поставить в холодное место. Дня через три квас готов.

Вариант 2

1 л воды, 100 г экстрактного кваса, 75 г меда, 40 г хрена, 8–9 г дрожжей.

Экстракт кваса, выпускаемого промышленностью, развести в теплой кипяченой воде, добавить хрен, натертый на мелкой терке или пропущенный через мясорубку, дрожжи. Как только квас, поставленный для брожения в теплое место, начнет пениться, его процедить, добавить мед, перемешать, разлить в бутылки, в которые положить по 2 изюминки, вынести в погреб или убрать в холодильник для охлаждения.

МЕДОВО-ФРУКТОВЫЙ ПРЯНЫЙ КВАС

5 л воды, 1 л ягодного или фруктового сока, 600 г меда, 50 г изюма, 2 столовые ложки разведенных хлебных дрожжей, по щепотке хмеля, корицы, имбиря, кардамона, гвоздики, лимонная кислота по вкусу.

В эмалированную кастрюлю налить воду и опустить в нее марлевый узелок с пряностями. Количество пряностей и их соотношение определяют по вкусу, однако их аромат не должен слишком выделяться и заглушать вкус меда. Воду с пряностями кипятить на малом огне 1–3 минуты, затем пряности удалить. Вылить сок в кастрюлю и охладить состав до 40 градусов. Теперь в остывшую смесь положить мед и немного лимонной кислоты, размешать, охладить до 25 градусов, добавить дрожжи и изюм.

На следующий день при появлении признаков брожения молодое сусло профильтровать и перелить в бу-



тылки, в которые опустить по 2–3 изюминки. Квас вынести в холодное помещение.

ЛИТОВСКИЙ КВАС

10 л воды, 1,5 кг ржаных сухарей, 400 г меда, 15 г прессованных хлебопекарских дрожжей, 50 г изюма, 1 столовая ложка лимонного сока или 15 г лимонной кислоты.

В эмалированном баке сухари залить горячей водой (50–70 градусов). Когда сусло остынет до 25–30 градусов, его слить через тройной слой марли, внести разведенные дрожжи и оставить в теплом месте на 10–12 часов. Сброженный квас разлить по бутылкам, хорошо укупорить. Бутылки с квасом уложить боком в холодном месте. Через сутки он готов.

КВАС ОВСЯНЫЙ С МЕДОМ

3 кг овсяной муки, 3 стакана меда, 10 л воды, 50 г дрожжей.

Овес размолоть, непроеянную муку залить кипятком и поставить в горячую печь на ночь. После томления процедить через сито или марлю, разбавить теплой кипяченой водой, добавить мед и заправить дрожжами. Сбраживать в тепле около суток, затем вынести на холод. Овсяный квас питателен, полезен, богат биологически активными веществами.

КВАС ИЗ АБРИКОСОВ

5 кг абрикосов, 15 л воды, 30 г дрожжей, мед по вкусу.

Истолченные плоды залить кипятком и настаивать 12 часов. После процеживания добавить мед и дрожжи, оставить в тепле на 4–5 часов для брожения, разлить в



бутылки и вынести на холод. Через 8–10 дней квас можно пить.

КВАС ИЗ ИРГИ

1 кг ирги, 2 стакана меда, 10 л воды, 20–30 г дрожжей.

Спелые ягоды потолочь, залить водой и закипятить. После охлаждения и процеживания в отвар добавить мед и дрожжи. После 10–12-часового брожения разлить в бутылки и держать на холоде. Этот квас считают весьма полезным при гипертонической болезни.

МЕДОВО-ВИШНЕВЫЙ КВАС

1 кг вишни, 2 л воды, 10 г меда, кусочек прессованных дрожжей.

Зрелую вымытую вишню в эмалированной кастрюле залить водой и недолго кипятить. Горячий вишневый отвар через марлю в 2–3 слоя слить, оставшиеся ягоды отжать под прессом, сок смешать с отваром и медом. В охлажденное до температуры парного молока сладкое сусло внести разведенные дрожжи. Дня через два, когда квас забродит, его перелить в бутылки через воронку с марлей, закупорить и перенести в погреб для дображивания и выдержки. Через несколько дней квас готов к употреблению.

ОТЛИЧНЫЙ МЕДОВЫЙ КВАС

400 г изюма, 5 лимонов, 800 г меда, 25 л воды, 1 палочка дрожжей, 3 столовые ложки муки.

Лимоны нарезать кружочками, удалить зерна (от них в квасе горечь), смешать с изюмом и медом, сложить в



бочонок и залить кипятком. Когда смесь остынет, прибавить разведенные, заправленные мукой дрожжи. На другой день можно еще прибавить бутылок 5 холодной кипяченой воды. Когда изюм и лимоны всплывут, их вынуть шумовкой. Квас разлить по бутылкам, крепко закупорить и держать в холодном месте.

МЕДОВЫЙ КВАС ИЗ ТЕРНА

1 кг терна, 2 стакана меда, 8 л воды, 30 г дрожжей.

Плоды после съема выдержать сутки при комнатной температуре, чтобы они стали мягче. Потом их измельчить, залить водой и кипятить 40 минут. В процеженный теплый отвар внести дрожжи и мед и оставить для созревания на 10–12 часов. Квас разлить в бутылки и хранить на холоде.

КВАС ИЗ ОБЛЕПИХИ

1 кг выжимок облепихи, 2 стакана меда, 10 л воды, 30 г дрожжей.

Мезгу облепихи, которая остается после отжатия сока из ягод, залить водой и кипятить 10–15 минут. Когда отвар остынет до температуры парного молока, его процедить, добавить мед и дрожжи. Ферментировать 8–12 часов. Разлить в бутылки и вынести в темное холодное помещение.

МЕДОВЫЙ КВАС С СОКАМИ

По 2 л сока красной смородины, черники и малины, 2,5 кг меда, 10 л воды, 100 г изюма, 1 стакан разведенных дрожжей.

Мед развести в воде и кипятить, снимая пену. Когда сыта остынет до температуры парного молока, добавить



соки и дрожжи. После ферментации и осветления квас процедить в бутылки и хранить в погребе в течение месяца до полного созревания.

КВАС БЕРЕЗОВЫЙ С МЕДОМ

1,5 л березового сока, 1 стакан меда, цедра 1 лимона, 3–5 плодов гвоздики, 3 г дрожжей.

Все компоненты, кроме дрожжей, смешать, проварить, охладить и заквасить. Дать перебродить, потом разлить в бутылки.

МЕДОВЫЙ КВАС

25 л кипяченой воды, 0,5 кг меда, 9,5 кг изюма, 100–200 г муки, 25 г дрожжей.

К меду добавить изюм, муку, воду, дрожжи. Бочонок со смесью закупорить. Брожение обычно заканчивается за 5–6 дней.

КЛЮКВЕННЫЙ КВАС

800 г меда, 1,2 кг клюквы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пивных дрожжей, 1 столовая ложка пшеничной муки, несколько изюминок, вода.

В 5-ти литрах воды размять клюкву, смесь вскипятить, не давая ей долго кипеть, затем к клюкве добавить еще 3 литра воды, процедить, чтобы не испортить цвета. Оба морса соединить вместе, положить в них мед и прокипятить. В остывший морс положить изюминки и дать постоять ему несколько часов. Развести холодной кипяченой водой пивные дрожжи с мукой и влить их в морс. Дать ему забродить, а когда сверху появится белая пена и изюм всплывет наверх, квас следует проце-



дить, разлить по бутылкам и вынести на лед на несколько дней.

ИМБИРНЫЙ КВАС

400 г меда, 1 лимон, 3 корешка имбиря, 1/2 чайной ложки дрожжей, 4 л воды.

В воду добавить мед, мелко нарезанный имбирь и нарезанный ломтиками лимон. Смесь вскипятить и остудить. Затем в нее добавить дрожжи, размешать, накрыть салфеткой и поставить бродить в теплом месте. Когда ломтики лимона всплывут наверх, квас разлить по бутылкам, засмолить их и поставить на хранение.

КВАС СУХАРНЫЙ

1 кг сухарей, 500 г меда.

Ржаные сухари залить кипятком и поставить на сутки в теплое место. На вторые сутки сухарную воду слить в другую посуду и добавить в нее мед, приготовленную заранее опару. Все хорошо перемешать и покрыть холстом. Когда дрожжи всплывут наверх, их снять, а квас разлить в бутылки и закупорить их.

КВАС-ВИШНЯК

5 кг вишен, 2 кг меда, 5–6 л кипяченой воды.

В стеклянный сосуд (желательно 20-литровую бутыл) засыпать вишни, добавить мед, залить теплой кипяченой водой. Все это смешать. Бутылку закрыть ватной пробкой. По окончании бурного брожения (примерно через 2 недели) сусло сцедить и разлить в бутылки, которые в закупоренном виде перенести в прохладное помещение (12–14 °С) для дображивания на 10–12 дней.



МЕДОВО-ЯБЛОЧНЫЙ КВАС

10 л яблочного сока, 4 л воды, 0,6 кг меда, 10–15 г лимонной кислоты, 50 г изюма и 2–3 ложки разведенных дрожжей.

В кипяченую воду вначале влить мед, затем яблочный сок и добавить в сусло лимонную кислоту. Полученную смесь охладить до температуры 25–27 °С, после этого опустить в нее пекарские дрожжи, предварительно разведенные в воде, и изюм. Через день забродившее сусло процедить и разлить в бутылки, в которые положить по 1–2 изюмины. Бутылки закупорить пробками, распаренными в горячей воде, и поставить на дображивание в прохладное помещение.

ПРОСТОЙ МЕДОВЫЙ КВАС

4 кг меда, 200 г хмеля, 200 г дрожжей.

Мед развести в 15 л горячей воды и варить 2–4 ч до посветления. Хмель отварить в 0,5 л воды. Сусло и отвар хмеля смешать за 20 мин до окончания варки. Слить в бочонок, остудить и задать дрожжи. После главного брожения сусло слить в бочонок и поставить в погреб на 2 недели до дображивания. После этого вынести на ледник для выдержки. Когда настоится, разлить в бутылки, закупорить и держать на холоде до употребления. Выход — 15 л.

МЕДОВЫЙ КВАС АСТРАХАНСКИЙ

4,1 кг меда, 100 г хмеля, 200 г дрожжей, 100 г пшеничной муки, 4 кг пчелиного меда.

Все перечисленные ингредиенты развести в 15 л воды, хорошо размешать и добавить в сусло дрожжевую опару. Ее готовят следующим образом: хмель залить 2 л



воды и варить, пока вода наполовину не упарится. Раствор охладить, процедить, смешать с жидким тестом, приготовленным из дрожжей, пшеничной муки и бутылки медового сусла. Смесь накрыть, поставить на 3–4 ч в теплое место. Как только опара поднимется, ее задать в медовое сусло. Все размешать, перелить в чистый бочонок и поставить в прохладное место. Через 3–4 дня сцедить в другой бочонок, добавить 100 г меда и оставить на 12 дней. Готовый квас разлить в бутылки и хранить до употребления в холодильнике. Выход — 15 л.

ИЗЮМНЫЙ МЕДОВЫЙ КВАС

1 кг меда, 5 кг изюма, 8–10 яичных белков, 1 стакан винных дрожжей.

Очищенный изюм варить в 10 л воды, пока он не размякнет. Затем изюм вынуть из воды, растереть, протереть через сито и смешать с водой, в которой разваривался изюм. После этого добавить мед и столько кипяченой воды, чтобы получить объем сусла 18 л. Сусло кипятить на малом огне, периодически помешивая и снимая образующуюся пену. Как только пена перестанет появляться, сусло охладить до 20–25 °С, ввести в него для осветления яичные белки и дать ему отстояться. Осветленное сусло осторожно слить с осадка в чистый бочонок (бутылки), добавить в него разводку дрожжей и дать ему выбродить. Сброженное сусло отстоять, слить с дрожжевого осадка и выдержать в погребе 2–3 месяца для дображивания и созревания. После этого разлить в бутылки, которые хранить на холоде крепко закупоренными до употребления. Выход — 17 л.

МЕД МОНАСТЫРСКИЙ

600 г меда, 2 л воды, 2 чайные ложки хмеля, 3 столовые ложки чая.



Мед размешать с водой в эмалированной кастрюле. Варить на слабом огне 2 часа. Марлевый мешочек с хмелем опустить в кипящий мед. Варить еще 1 час, добавив 2 стакана воды вместо выкипевшей. Снять с огня, процедить, поставить в теплое место для брожения. Брожение происходит, пока мед шипит. В перебродивший мед добавить 3 столовые ложки крепкого свежесваренного чая. Процедить через тройную марлю три раза. Налить в бутылки и поставить в холодильник.

Сделав мед в мае—июне, к Новому году можно отве-
дать хмельного медового напитка.

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ ИЗ МЕДА

Легкий и сладкий напиток, главной составной частью которого был пчелиный мед, издавна славился на Руси. Для его приготовления возводили специальные постройки — медоварни, где «сытились» меды, приобретая свой вкус и аромат. Упоминание о меде — напитке и медоварении часто встречается в былинах и летописях.

Адам Олеарий, немецкий путешественник, посетивший Россию в 30-е годы XVII века, так описал способ приготовления понравившегося ему малинового меда-напитка: созревшую малину кладут в бочку, заливают чистой водой на день—два, чтобы в нее перешел цвет и вкус ягод. Затем воду сливают и добавляют чистого меда по 1—2 кружки на 3 кружки воды, кладут кусочек поджаренной булки и немного дрожжей. После начала брожения булку вынимают и оставляют мед бродить на 5 дней. Для вкуса и аромата кладут мешочки с гвоздикой, корицей, кардамоном. После окончания брожения (8 дней в темном месте) бочки ставят на холод.

С начала прошлого века сохранился оригинальный способ приготовления меда, описанный А. Абжолтов-



ским. В медный луженый котел на каждые 5 ведер воды добавляют ведро жидкого мед, наполняя котел не доверху. Когда мед разойдется, его варят на медленном огне в течение 1 ч не помешивая. С остывшего меда снимают ложкой пену и оставляют стоять в течение нескольких часов. Когда жидкость просветлится, ее сливают в бочонок до самой воронки, кладут дрожжи и ставят в теплое место не закупоривая. Уже через 3–4 дня мед начнет бродить и выбрасывать дрожжи. Необходимо следить за тем, чтобы бочонок был все время полным, т. е. постоянно доливать его приготовленной смесью. Через 9–12 дней бочонок ставят на лед, закрыв отверстие редким холстом. Здесь происходит второе брожение. Через полгода мед переливают в бутылки и крепко закупоривают. Можно добавить в напиток пряностей — корицы, гвоздики, мускатного ореха, имбиря, а для прозрачности «оттяжку» — желатин или яичный белок.

Меды варили не только для увеселения. Их применяли в качестве лечебных средств. Медом лечились от болезней желудка, кишечника, при нервных и легочных заболеваниях. Меды применялись и как противоопухолевое и противовоспалительное средство, они служили прекрасным лекарством от бессонницы.

Медов, которые делали наши предки, было великое множество: белый, красный, розовый, простой, дубовый, малиновый, монастырский...

Меды отличались между собой не только цветом, вкусом и входящими в их состав компонентами, но и способом производства. Различали вареные меды (приготовленные с помощью тепловой обработки) и ставленные (приготовленные холодным методом).

Вареный мед был более низкого качества, более дешевой, более пьянящий. Ставленный мед готовился в результате естественного (холодного) брожения пчели-



ного меда с соком ягод и плодов (брусники, малины, яблок и др.). Чем дольше выдерживался такой мед, тем более изысканный он имел вкус, аромат и крепость.

Принцип получения меда основывается на брожении. Мед отличается большим содержанием сахаристого начала, в то время как воды в нем очень мало.

При варке к меду всегда требуется прибавлять значительное количество воды. Получаемый сироп, сусло, можно поставить бродить на холод, предварительно сварив. Медовое сусло готовится так: 4 части родниковой или колодезной воды смешивают с 1 частью чистого меда. Чем чище берут мед и чем выше его качество, тем лучше получится медовый напиток.

Для варки берут хорошо вылуженный медный котел. Во время кипения образуется пена, содержащая некоторое количество меда. Поэтому ее собирают отдельно — получается мед второго сорта.

Перед тем как перелить медовую сыту в чан, где она должна забродить, ее остуживают.

В зависимости от того, какой крепости и для каких целей хотят получить сусло, мед смешивают с водой и в разных пропорциях. Для более крепкого меда берут две части меда и три части воды. При приготовлении малофруктового вина берут 8 кг меда и 0,5 ведра воды, а после варки в полученную сыту приливают 0,25 ведра плодово-ягодного сока, еще не бродившего. Вообще требуется, чтобы содержание сахара в сыте не превышало 40%. Для определения густоты сиропа пользуются сахаромерами.

Сохранилось достаточно много рецептов приготовления медов. Поэтому каждый может попробовать свои силы при изготовлении этого ароматного пьянящего напитка.



МЕД ОБЫКНОВЕННЫЙ

5 кг меда, 37 л воды, $\frac{2}{3}$ стакана шишек хмеля, 1 столовая ложка корицы, 1 чайная ложка гвоздики, $\frac{1}{2}$ чайной ложки кардамона, 1 стакан дрожжей.

Разведенный водой мед, снимая пену, прокипятить на слабом огне. Опустить в него марлевый мешочек с хмелем. Снова снять пену. Варить до нужной густоты. Слегка остудить, удалить хмель и перелить мед в другую посуду или бочонок. Опустить в мешочке пряности. Теплый напиток заправить дрожжами и дать один день перебродить. Затем укупорить и поставить в холодный сухой погреб на вторичную выдержку. Чем больше мед будет выдержан, тем вкуснее и крепче он будет.

ЧИСТЫЙ РУССКИЙ МЕД

На 1 часть меда взять 1–1,5 части воды. Смешать и варить до закипания. После этого поставить для брожения, используя хорошие пивные дрожжи.

МЕД ЗЕЛЕНЫЙ

12 кг белого меда, 73 л воды, 600 г зеленой мяты, $\frac{1}{2}$ ложки протертого вареного шпината, 6 г рыбного клея, кусочек булки, намоченной дрожжами.

В котле с водой развести мед. Смесь нагреть до растворения, затем остудить, снять воск, опять вскипятить, снимая пену. Как только перестанет образовываться накипь, положить в котел хмель, прокипятить еще раз, дать остыть и слить в бочонок.

С мяты снять листья, перемешать их с сахарным песком, поставить на огонь и дать распуститься, следя чтобы смесь не подгорела, затем прибавить шпинат, развести медом и добавить в бочонок с медом, влить рыбный



клей и положить смоченную дрожжами булку, все перемешать.

Когда мед настоится и будет чистый, его надо оставить в покое на 15 дней, а затем разлить в бутылки и сохранять на холоде.

МЕД БЕРЕЗОВЫЙ

500 г меда, 2,5–3 л березового сока, 1 ломтик черного хлеба, 20 г дрожжей.

В эмалированную кастрюлю выложить мед, залить его березовым соком и прокипятить сироп в течение 1 часа на слабом огне. В еще не остывший сироп опустить намазанный дрожжами ломтик черного хлеба и оставить для брожения в теплом помещении на 1 час. Если за это время мед не забродит, добавить дрожжей.

Когда мед начнет бродить, хлеб удалить, емкость накрыть полотном и оставить до тех пор, пока мед полностью не перебродит (перестанет шипеть). Затем разлить его в бутылки, закупорить и положить в погреб или в холодильник. Мед будет готов к употреблению через 4–5 месяцев.

МЕД КОРОЛЕВСКИЙ

3 кг меда, 12 л воды, несколько горстей листиков иеронима, 1/2 стакана хмеля, 1 горсть цветов липы, несколько листиков земляники, 200 г дрожжей, 1 стакан сока клубники, 1 стакан сока малины, 1 стакан сока клюквы, 1 стакан сока черной смородины, 1 стакан сока красной смородины.

Положить в воду листики иеронима, хмель, цветы липы, листики земляники, проварить, процедить, добавить мед, растворить его. Поднявшиеся дрожжи влить в процеженный отвар, добавить все указанные соки, по-



ставить в теплое место, дать побродить 24 часа. Затем разлить мед по бутылкам, плотно закупорить, держать в холодном месте.

Годится к употреблению через 3–6 месяцев.

МЕД ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

3 кг меда, 10 л воды, 1/2 ведра цветков одуванчика, 20 шт. гвоздики, 5–6 палочек корицы, 100 г дрожжей.

Собрать ведро чистых цветов одуванчика, залить кипящей водой, плотно закрыть и выдержать 24 часа. Затем процедить, нагреть, растворить в нем мед, добавить гвоздику, корицу и поднявшиеся дрожжи. Дать побродить 2–3 дня. Еще раз процедить, влить в дубовый бочонок или небольшую керамическую посуду, плотно закрыть и поставить для созревания в холодное место.

Через 4 месяца напиток готов к употреблению.

МЕД КОВЕНСКИЙ

Варят из липового меда. Для приготовления двойного напитка на 1 часть меда добавляют 1 часть воды, а тройного — 2 части воды. Дрожжей не кладут — мед готовится в результате самоброжения.

МЕД ЛИТОВСКИЙ

На 1 часть меда добавить $\frac{2}{3}$ или $\frac{1}{2}$ части воды. Во время варки на 100 л воды добавить 150 г можжевельных ягод и 100 г цвета сирени.

МЕД ПОЛЬСКИЙ

На 100 л воды берут 500 г ягод черной смородины и 10 г корня валерианы. Рекомендуются также добавить 100 г хмеля.



МЕД КАШТЕЛЯНСКИЙ

Смешать 1 часть меда и 1 часть воды и варить. В конце варки в емкость в мешочках опустить на каждые 100 л жидкости 100 г шишек хмеля, 3 палочки ванили, 2 крупных корня сельдерея. Сбраживали также на пивных дрожжах.

МЕД КАПУЦИНСКИЙ

Варить из равных объемов меда и воды. В середине варки на 100 л сыты добавить 100 г хмеля, 10 г мускатного ореха и 10 г имбиря. Выдержать мед в течение 5–10 лет.

БЕРНАРДИНСКИЙ МЕД

1 часть меда смешать с 2 частями воды. Во время варки на каждые 100 л смеси добавить 50 г хмеля, 50 г фиалкового корня, 2 капли розового масла или 50 г сухих лепестков роз.

МЕДОВУХА

На ведро кипяченой воды, остуженной до комнатной температуры, взять 3–3,5 кг меда, 120–150 г хмеля, 200 г дрожжей. После сбраживания содержимое профильтровать, охладить и спустя 1,5–2 месяца можно употребить. Хранить медовуху следует в прохладном месте.

МЕДОВОЕ ПИВО

Пиво — слабоалкогольный пенящийся напиток. Готовится оно из проросшего ячменя (солода), хмеля и воды. Тем не менее рецепты домашнего пива, где в качестве обязательного компонента используется мед, не



такая уж большая редкость. Предлагаем вам в этом убедиться.

МЕДОВОЕ ПИВО

88 л воды, 11–12 кг меда, 200 г хмеля, 250 г пивных или 20 г сухих дрожжей.

Мед тщательно размешать в воде и варить в котле на равномерном огне до тех пор, пока пена не перестанет выступать на поверхности и сусло осветлится. Варка довольно длительная, жидкость выпаривается, поэтому к ней постепенно доливать воду, поддерживая первоначальный уровень. Эту высоту в начале процесса замерить вертикально поставленной палкой.

Сваренная медовая вода будет содержать 11–12 процентов меда. Более густая сыта не нужна, т. к. дает слишком сладкий напиток. А с меньшим количеством меда пиво получается легкое, скоро окисляется.

Когда сыта прокипит, в нее либо насыпать хмелевые шишки, либо опустить в кисейном мешочке. Огонь усилить, чтобы жидкость прокипела полчаса. Если хмель применяется в мешочке, то выделяющуюся пену снимать тут же. В другом случае это сделать после варки. Остудив до 30 градусов, жидкость процедить через сито или сквозь 2–3 слоя марли. Тем временем в бродильную бочку ввести дрожжи. Сухие распустить в 1 л остуженной сыты. Бочку оставить в теплом помещении, где температура не ниже 16 градусов. Доверху емкость не заполнять примерно на длину указательного пальца. Отверстие воронки прикрыть куском полотна. Медовая вода начнет бурно бродить. Выливающуюся из бочки пену не собирать и обратно не возвращать. Дней через 5, когда кончится бурное брожение, воронку закупорить плотно и бочку выкатить в погреб, перевернув вверх дном. Дня



через 2–3 пиво через кран перелить в бутылки, которые тщательно закрыть и уложить на холоде.

Еще через несколько дней можно пробовать легкое, слабо шипучее, ароматное и весьма полезное медовое пиво. Со временем оно приобретает большую крепость и становится вкуснее.

ДОМАШНЕЕ ПИВО «ДЕШЕВОЕ»

7,5 л воды, 1,2 кг меда, 25 г хмеля.

Хмель отварить в воде 20–30 минут и, процедив, развести в нем мед, опять закипятить, снимая пену. В остывшую до температуры парного молока сыту ввести заранее приготовленную опару, перелить в бочонок, после чего, взболтав, закупорить и вынести в холодный подвал. Через 3–4 дня пиво разлить по бутылкам.

МЕДОВОЕ ПИВО «ПРОСТОЕ»

4,5 л воды, 500 г меда, щепотка хмеля, пивные дрожжи.

Мед развести в воде и варить, снимая пену, до тех пор, пока жидкость станет светлой. Затем в холщовом мешочке подвесить хмель и дать воде еще покипеть. После охлаждения слить в чистый бочонок, заправить пивными дрожжами и оставить бродить. Отброженное пиво можно пить, но оно станет лучше, если некоторое время постоит в бутылках в холодном месте.

ПИВО «МЕДОК»

6 л воды, 250–300 г меда, 5 г хмеля, щепотка кардамона, 1 чайная ложка жженого сахара, 10 г дрожжей.

Мед развести в 2 л воды, кипятить, снимая пену. Хмель кипятить отдельно в 2 л воды. Соединить, разве-



сти остальной водой, доведенной до кипения. Охладить до теплого состояния, добавить дрожжи, жженку, кардамон и оставить для брожения при температуре 8–10 градусов (не выше). Пену, как только она появится, счерпывать. Напиток процедить. Его можно пить, но он будет крепче, если, перелитый в бутылки, постоит на холоде 1–2 недели.

МЕДОВОЕ ПИВО

600 г меда, 1 стакан сухого хмеля, 2,5 кг ржаного солода, 4 л воды, 100 г дрожжей, 300 г цветочной пыльцы.

Мед вылить в кастрюлю, залить водой, добавить хмель и ржаной солод. Посуду с содержимым поставить на огонь и кипятить 30 мин. После чего охладить, добавить разведенные в воде дрожжи, перелить в бочку, добавить еще 15 л прокипяченной охлажденной воды, размешать, накрыть тканью и дать побродить 4 суток.

Для придания пиву желто-оранжевого цвета в сусло можно добавить 300 г цветочной пыльцы.

Когда пиво перебродит, его разливают в бутылки, закупоривают и хранят в холодном месте.

РУССКОЕ ПИВО

4 кг меда, 50 г хмеля, 100 г дрожжей, 20 л воды.

Разбавить мед в воде, добавить хмель и кипятить 1 час. Сусло процедить в бочонок, охладить, добавить дрожжи и подержать при комнатной температуре 5–6 дней открытым. Затем бочонок закупорить и перенести в погреб или на ледник, устанавливая пробкой вниз. Через 2–3 дня в бочонок ввинтить кран и пиво разлить в бутылки, которые плотно закупорить и поставить в погреб.



ПИВО «ЭКСПРЕСС»

2 стакана меда, 3 стакана ржаного солода, 100 г хмеля, 1/2 стакана дрожжей, 10–12 л кипятка.

Из ржаного зерна приготовить солод и размолоть его. Насыпать в льняной мешочек, добавить хмель, хорошо перетереть вместе. На край стола поставить самовар так, чтобы его кран был над полом. Под краном на полу нужно поставить большую кастрюлю, в которую следует положить мед. Вода в самоваре должна все время кипеть. Если самовар небольшой емкости, то придется готовить дополнительно кипяток на плите и доливать его в самовар, чтобы вода лилась через кран непрерывно. Кипяток выливается в мешочек с солодом средней струей, а гуща солода часто перемешивается.

Когда в кастрюле будет около 1 л раствора, кран закрыть, дать жидкости остыть, а затем влить 1/2 стакана разведенных дрожжей.

После брожения, когда все дрожжи опустятся на дно, жидкость разлить в бутылки и поставить в холодильник. Через 4–5 дней пиво готово к употреблению.

МЕДОВОЕ ВИНО

Наилучшим медом для приготовления медового вина является липовый и луговой (цветочный), так как из чистого меда, поскольку кислотность его очень низкая (не больше 0,4%), приготовить вино практически нельзя. Медовые вина лучше всего готовить на яблочном соке с добавлением крыжовенного, грушевого или сока белой смородины.

В 100 г меда содержится в среднем около 70 г сахара. В связи с этим меда необходимо брать несколько больше. Вместо 100 г сахара — 140 г меда. Медовые вина, как



правило, мутнеют. Их необходимо осветлять агар-агаром, применяемым в кондитерской промышленности.

МОЖЖЕВЕЛОВОЕ ВИНО

200 г ягод можжевельника, 2 л воды, 50 г натурального меда, 25 г дрожжей.

Свежие ягоды можжевельника варить в воде 30 мин, процедить и охладить отвар до комнатной температуры, добавить мед и дрожжи, размешать и поставить на брожение. Когда дрожжи поднимутся, напиток снова перемешать и разлить по бутылкам. Закупорить их пробками и оставить на 3–5 суток в прохладном месте.

МЕДОВО-ВИНОГРАДНОЕ ВИНО

Приготовить медовое сусло (1 часть меда и 3 части воды). Соединить с виноградным соком так, чтобы медового сусла было в два раза больше, чем сока.

Для брожения полученной смеси можно положить любых дрожжей, кроме пивных. Затем можно добавить черешневый, крыжовенный, сливовый, барбарисовый, малиновый или любой другой сок. Медовое вино в таком случае будет иметь характерный вкус той ягоды, сок которой добавлен.

ШАМПАНСКОЕ МЕДОВОЕ ДОМАШНЕЕ

2 кг меда, 5 лимонов, 2 бутылки пива, 10 бутылок воды, 50 изюминок.

В эмалированной посуде вскипятить воду, растворить в ней мед, все время помешивая, чтобы он не пригорел, и продолжать кипятить, счерпывая пену. В кипящую смесь добавить пиво и нарезанные ломтиками лимоны.



Для большего аромата положить и цедру, предварительно очищенную с плодов. Прокипятив, содержимое перелить в чистую кадушку, положить дюжину изюминок. Поставить посуду в теплое место, накрыть чистым полотном и наблюдать за началом брожения. Обычно оно наступает на третий день. Напитком сразу же наполнить толстые бутылки из-под шампанского (тонкие не выдерживают давления углекислого газа). Опоздаете с расфасовкой — питье перекиснет.

Перед разливом шампанское профильтровать, положив в воронку кусок марли. После заполнения в каждую бутылку опустить по изюминке. Бутылки закупорить надежными пробками, обвязать крепкими бечевками и осмолить, опустив горлышки в расплавленный вар. Хранить в холодном погребе, в песке, дном вверх. Чем больше полежит шампанское, тем оно вкуснее и крепче. Обычно его выдерживают 3–6 месяцев. Превосходный искрящийся прохладительный напиток пивом совершенно не отдает.

МЕДОВУХА

Этот напиток обладает живительной силой. Он приятен на вкус, ароматный и очень полезен как здоровым, так и больным людям.

Чтобы приготовить этот напиток, необходимо залить в кастрюлю 15 л воды и поставить на огонь. Когда вода нагреется, влить 6 стаканов меда и поставить на медленный огонь. Смесь кипятить полтора часа, периодически снимая пену. Затем разлить сироп в стеклянную посуду и дать остыть до температуры 30–35 °С, после чего закрыть неплотной крышкой и поставить в теплое темное место.

Через 5–10 дней начнется брожение, первый период которого заканчивается через две недели. После этого



молодое вино следует перелить в другую посуду, так как на дне появляется осадок.

Вторичное брожение продолжается 10–14 дней. Затем вино нужно плотно закупорить. Через 3–4 недели медсвый напиток готов. Его можно разлить по бутылкам и поставить в холодное место. В скором времени он начинает сильно пениться. Это свидетельствует о том, что напиток готов к употреблению.

Медовуха безвредна и даже полезна людям с хроническими заболеваниями, а также пожилым. Она не содержит ядовитых сивушных масел, присущих любому вину. Пить ее желательно небольшими порциями.



ЗАГОТОВКИ ВПРОК С МЕДОМ

В суровые морозные зимы, а также ранней весной, когда особенно остро ощущается потребность организма в витаминах, ряды банок с компотами и вареньями напоминают о прекрасных солнечных днях, о летнем и осеннем изобилии ягод и плодов. Так стоит лишний раз говорить о пользе домашних заготовок? Конечно же нет. Мы не сообщим ничего нового. Однако далеко не всем известно, что в период плодово-ягодных заготовок в качестве главного консерванта вместо сахара может быть использован натуральный пчелиный мед.

КАЛИНА ВПРОК

Ягоды калины, жидкий мед.

После первых морозов, когда спелая калина станет мягче и горьковато-кислые ягоды наберут сладость, можно начать заготовку ее на зиму. Ягоды необходимо хорошо вымыть, положить в эмалированную посуду и залить медом. Его взять примерно столько, сколько взято по весу ягод. Затем размешать так, чтобы часть ягод при этом помялась. Смесь переложить в стеклянные банки, наполнить их на $\frac{4}{5}$ объема и сверху залить жидким медом.

Банку закрыть пергаментом и завязать.



ДЕСЕРТ ИЗ ВИШЕН

1 кг вишен, 1 кг меда, цедра 1 лимона.

Зрелые вишни сложить в банку, пересыпать тонко срезанной лимонной цедрой и залить свежим медом. Через две недели сок слить, высыпать вишни в миску, оставшийся на дне мед выложить в слитый сок, размешать, положить вишни обратно в банку. Ягоды нужно залить размешанным соком.

ВИНОГРАД С МЕДОМ

3,5 кг винограда, 3 кг меда, 0,5 л уксуса, пряности по вкусу.

Виноград положить в банку с широким горлышком. Приготовить сироп из меда, уксуса и пряностей (корица, гвоздика). Прокипятить сироп 20 минут. Залить виноград горячим сиропом и герметически закупорить банку.

КАЛИНА, ПАРЕННАЯ С МЕДОМ

Ягоды калины, мед, вода.

Ягоды отделить от веточек, хорошо вымыть и положить лучше в глиняный горшочек, но можно и в чугунок или эмалированную кастрюлю. Добавить мед из расчета $\frac{1}{2}$ и $\frac{1}{3}$ веса ягод, залить водой. Плотно закрыть крышкой и парить в печи 10–12 часов, можно и дольше.

Есть и другой способ. Вымытые ягоды положить в глиняный горшочек, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и парить 2–3 часа. Затем калину протереть, переложить опять в горшочек, добавить меда и горячей воды и парить еще 8–10 часов.

Калину, подготовленную первым способом, употребляют преимущественно как начинку для пирогов, а вторым — как сладость.



МЕДОВАЯ КЛУБНИКА

1 кг меда, 1 кг клубники.

Мед и клубнику перемешать. Не разминая ягод, выдерживать на солнце 2–3 часа. Сложить в банку и закупорить.

КАЛИНА В МЕДУ

Ягоды калины с веточками обмакнуть в подогретый мед, сложить в блюдо и подсушить. В таком виде калина сохраняется очень долго.

ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ С МЕДОМ

1 кг лесных ягод, 1 кг меда.

Клюкву, чернику или малину размять деревянной ложкой, смешать с медом, уложить в банки и закрыть крышками для консервирования.

ЯБЛОКИ, МОЧЕННЫЕ В МЕДОВОЙ ВОДЕ

600 г меда, 3 столовые ложки соли, яблок взять столько, чтобы они были покрыты водой.

Растворить мед и соль в 10 л воды, закипятить и после охлаждения залить яблоки, сложенные в кадку или эмалированную посуду. Через 30–40 дней яблоки готовы к употреблению.

ОРЕХИ В МЕДУ

Снять с ядер орехов тоненькую кожицу и высушить в духовом шкафу.

Вскипятить мед до покраснения и всыпать в него орехи, чтобы масса сделалась густой. Варить до тех пор,



пока мед на ложке не станет застывать. Затем ложкой выложить массу небольшими порциями на смоченное водой блюдо и остудить. Хранят орехи в сухом месте.

ЯБЛОЧНАЯ ПАСТИЛА С МЕДОМ

2 стакана яблочного пюре, 1 стакан меда.

Испечь в духовке антоновские яблоки и протереть их сквозь сито, добавить мед и растирать до тех пор, пока масса не станет рыхлой. После этого разложить ее в бумажные формочки.

БРУСНИЧНАЯ ПАСТИЛА

4 стакана брусники, 0,5 л меда.

Для глазури: 3 яичных белка, $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры.

Бруснику сварить с медом до густоты. Разложить на блюдо, дать остыть. Нарезать длинными пластинками, залить глазурью и сложить в банки.

Глазурь: яичные белки и сахарную пудру хорошо взбить.

РЯБИНА НА МЕДУ

2 кг рябины, 2 кг меда.

Собранные после первых морозов ягоды перебрать, очистить, промыть водой. Затем испечь их на противне в духовке. Вскипятить мед до покраснения, поместить в него ягоды и варить, как обычное варенье.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ С МЕДОМ

1 кг ягод черной смородины, 1 кг хорошо вызревшего пчелиного меда.



Ягоды растереть, добавить мед, массу размешать, перелить в стеклянные банки, закрыть их воощеной бумагой (можно крышками). Хранить в холодильнике.

МЕДОВОЕ ВАРЕНЬЕ

Варенье на меду относят ныне к изысканным и редким сладким блюдам, приготовленным впрок, а в прошлом без него практически не обходилась ни одна семья. От сахарного оно выгодно отличается нежным вкусом и ароматом, более богатым содержанием питательных веществ, целебным свойством. Его можно варить из любых фруктов и ягод. Кстати, раньше варенье варили только из диких ягод — земляники, черники, малины, брусники, клюквы, которыми были очень богаты наши леса.

Как и обычное, медовое варенье варят в широких медных нелуженых тазах из плодов созревших, свежих, здоровых.

Мед используют только светлый — эспарцетовый, белоакациевый, липовый, луговой, кипрейный. Сваренные в нем фрукты и ягоды имеют более яркий цвет, чем сваренные в сахаре, сохраняют внешний вид, вкус, сочность, не воспринимают резкий аромат, которым в большинстве случаев обладают меды темноокрашенные.

Медовое варенье сохраняется неопределенно долго, не теряя свежести.

МЕДОВОЕ ЗЕМЛЯНИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ

400 г ягод, 2 стакана меда.

Ягоды осторожно перебрать. Чтобы не помять, промыть холодной водой в сите или дуршлаге, выложить



на полотно и, когда они подсохнут, удалить плодоножки. Мед налить в таз и довести до кипения, постоянно помешивая деревянной или серебряной ложкой, чтобы не пригорел. В кипящий мед опустить ягоды и варить, как обычное варенье. Готовое варенье переложить в банку, плотно закупорить и хранить в сухом прохладном месте. Такая же пропорция соблюдается при варке медового малинового варенья.

БРУСНИЧНОЕ ВАРЕНЬЕ НА МЕДУ

Вариант 1

1 кг брусники, 1 кг меда, 3 штуки гвоздики, кусочек корицы.

Бруснику перебрать, помыть, сложить в сито или дуршлаг, обдать кипятком раза 2–3, чтобы она потеряла горечь и стала мягче. В кипящий мед высыпать ягоды, положить пряности и на малом огне, помешивая, варить до готовности. С приятным кисло-сладким ароматным медовым брусничным вареньем исстари на Руси пили чай после парной бани.

Вариант 2

1 кг брусники, 700 г меда, кусочек корицы, 3 штуки гвоздики, 1 чайная ложка лимонной цедры.

Для удаления горечи ягоды опустить на 2–3 минуты в кипящую воду. Когда вода стечет, ягоды высыпать в таз с разогретым медом и варить до готовности. Перед окончанием варки добавить пряности.

Вариант 3

80 г брусники, 400 г меда, по 3–4 яблока и груши, апельсиновые корки, кусочек корицы, 2–3 штуки гвоздики.



Ягоды перебрать, высыпать в решето и трижды обварить кипятком.

В кипящий мед положить бруснику, очищенные и нарезанные на 4 части яблоки и на 2 части груши, маленькие кусочки апельсиновой цедры, пряности и, помешивая, варить на легком огне в один прием до готовности.

Кисло-сладкое ароматное варенье-ассорти — превосходная приправа к мясным блюдам, особенно к баранине, жареной птице и дичи. Оно придает мясу нежность и сладость. Такое же варенье варят из клюквы.

МЕДОВОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ И ЯБЛОК С ОРЕХАМИ

По 1 кг клюквы и яблок, 1 стакан орехов, 3 кг меда.

Подготовленную клюкву залить $\frac{1}{2}$ стакана воды. Варить под крышкой до размягчения ягод. Потом протереть их через сито. В доведенный до кипения мед положить протертую клюкву, очищенные и нарезанные дольками яблоки, ядра орехов и варить на малом огне в течение 1 часа.

МЕДОВОЕ ВАРЕНЬЕ ЯБЛОЧНОЕ

400 г яблок, 2 стакана меда.

Плоды кисло-сладких, не разваривающихся сортов очистить от кожицы, семян, разрезать на дольки толщиной 2 см, опустить в кипящий мед и варить до тех пор, пока они не станут настолько мягкими, что их можно проткнуть соломинкой. Тогда их осторожно вынуть, разложить на железный лист так, чтобы они не соприкасались друг с другом, и поставить для обсушки в духовку. После этого их уложить в банку, залить горячим медом и укупорить.



Варят это варенье в несколько приемов. Сначала дольки яблок залить медом и оставить на 3–4 часа, чтобы они им пропитались. Затем кипятить 5–7 минут, выдержать 6–8 часов и снова кипятить несколько минут, повторяя этот процесс до 3–4 раз.

Чтобы после нарезки дольки не потемнели, их ошпарить кипятком и выдержать в нем минут 5, а потом быстро охладить в холодной воде.

Обычно принято готовить яблочное варенье в такой пропорции: на 1 кг фруктов 2 кг меда.

Райские яблоки варят цельными с коротко обрезанными плодоножками. Плоды наколоть деревянной шпилькой, бланшировать в очень горячей воде в течение 3–5 минут и сразу же охладить в холодной. В готовом варенье яблочки прозрачны и нежны.

ВАРЕНЬЕ МЕДОВОЕ ИЗ ГРУШ

1 кг груш, 2 кг меда, 3 г лимонной кислоты.

Отобрать крепкие плоды с плотной мякотью. Очистить от кожицы и сердцевины, разрезать на дольки и проварить в кипящей воде минут 10–15, охладить в холодной и варить в меду в несколько приемов так же, как и варенье яблочное. Перед концом варки добавить лимонную кислоту, которая предохраняет варенье от засахаривания.

МЕДОВОЕ ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ

1 кг айвы, 2 кг меда.

Плоды айвы твердые, плотные, очень терпкие, вяжущие, ароматные. Чтобы они стали мягче, их выдерживают несколько дней в комнатной температуре. С айвы очистить кожицу, удалить сердцевину, разрезать на дольки,



положить в кастрюлю, залить кипятком и проварить минут 15–20 для размягчения. Затем дольки залить медом, выдержать 3–4 часа, чтобы они хорошо пропитались сладостью, и варить на слабом огне в 3–4 приема до тех пор, пока плоды не станут прозрачными. В сочетании с медом айва приобретает особенно приятный вкус и аромат.

РЯБИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ

Вариант 1

500 г рябины, 750 г меда.

Ягоды собрать после первых морозов, когда они утрачивают горечь, перебрать, удалить плодоножки, тщательно вымыть, залить на 5–7 минут кипятком, чтобы они стали мягкими, или в течение 1–2 часов печь в не очень жаркой печи на противне. Подготовленные ягоды залить медом и варить, как обычное варенье. Так как плотные ягоды рябины очень медленно впитывают сладость, их варят с перерывом. Повторную варку начинают через 6–7 часов после первой.

Вариант 2

500 г рябины, 450 г меда, 300 г сахара (желательно 50 г сахара заменить картофельной мукой, паточкой).

Ягоды, собранные после первых заморозков, перебрать, удалить плодоножки, тщательно вымыть, после чего на 5–7 мин погрузить в горячую воду (чтобы они стали мягкими). Подготовленные таким образом ягоды залить горячим сиропом и оставить на час, затем довести до кипения и варить на малом огне до легкого загустения. Снять с огня, чтобы в течение 6–7 ч ягоды хорошо пропитались сиропом. После этого начать повторную



варку с добавлением в сироп небольшого количества патоки, которая предохраняет варенье от засахаривания.

Когда сироп уже полностью загустеет, варенье готово. Хранят его в стеклянных банках.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ

0,5 кг лепестков роз, 1 кг меда, сок 1 лимона, 1 стакан воды.

С красной или розовой розы собрать лепестки (они должны благоухать), мелко их нарезать, смешать с половиной объема меда и оставить пропитаться на 1–2 дня. Из оставшегося меда и воды сварить сироп, добавить лимонный сок, пропитавшиеся медом лепестки розы и поварить до загустения на медленном огне. В горячем виде варенье разложить в маленькие баночки, закрыть крышкой и перевернуть вверх дном.

Варенье можно сочетать с яблоками. Сначала сварить яблоки (на 1 кг положить 600 г меда или сахара). Способ приготовления такой же. Соотношение яблок и лепестков розы произвольное.

ВАРЕНЬЕ АССОРТИ

Вариант 1

3 кг меда, 1 кг клюквы, 1 кг яблок, 1 стакан грецких орехов.

Клюкву перебрать, промыть, положить в кастрюлю, влить туда $\frac{1}{2}$ стакана воды и варить под крышкой до тех пор, пока ягоды не станут мягкими. Сваренную клюкву размять и протереть через сито. В эмалированной посуде вскипятить мед и, опустив в него протертую клюкву, очищенные от сердцевин и нарезанные дольками яблоки, очищенные грецкие орехи, варить около часа.



Вариант 2

0,5 кг красной смородины, 0,5 кг черной смородины, 0,5 кг яблок, 2 стакана ядер грецких орехов, 0,5 кг сахара, 1,5 кг меда.

Смородину перебрать, промыть и, добавив 1 стакан воды, варить на слабом огне под плотно закрытой крышкой, пока ягоды не станут мягкими. Затем ягоды размять и протереть через крупное волосяное сито. В эмалированном тазу вскипятить мед с сахаром и опустить в него нарезанные дольками яблоки, очищенные и измельченные ядра грецких орехов и протертую смородину. Варить на слабом огне 1 час, осторожно помешивая. Хранить, как обычное варенье.

ВАРЕНЬЕ БРУСНИЧНОЕ

Вариант 1

1 кг меда, 1 кг брусники, 3 шт. гвоздики, кусочек корицы.

Бруснику перебрать, залить горячей водой, перемешать, откинуть на решето и дать стечь воде. Затем бруснику положить в таз и залить медом, добавить корицу и гвоздику, поставить на огонь и варить до готовности. Остывшее варенье переложить в стеклянную банку, закрыть парафинированной или пергаментной бумагой, завязать и хранить в сухом прохладном месте.

Вариант 2

1 кг брусники, 1 кг меда.

Хорошо добавить 3 зернышка гвоздики и кусочек корицы. Все это варить на малом огне до готовности. Раньше был обычай — после парной бани пить чай с брусничным вареньем. Это варенье — хорошая приправа и к мясным блюдам, особенно к жареной птице.



ДЖЕМЫ И МАРМЕЛАД

Фрукты и ягоды для джемов необходимо хорошо промывать, обсушивать, отделять более спелые плоды (пропускать через мясорубку) от менее спелых (оставить целиком). На 1 кг фруктов или ягод надо не менее 400–500 г меда.

Сначала варят пропущенные через мясорубку фрукты, непрерывно помешивая, затем добавляют остальные. Джем готов, когда появляются пузырьки, а паста падает с ложки крупными кусками. Джем разливают по банкам с герметическими крышками.

Чтобы приготовить хороший мармелад, необходимо соблюдать некоторые правила. Для медовых мармеладов фрукты и ягоды выбирают только спелые. Сначала их моют, очищают, затем варят в небольшом количестве воды и упаривают. Следующий этап — приготовление пюре: добавляют сахар и мед, и все снова варят до нужной густоты.

Готовность мармелада определяется так: зачерпнуть массу ложкой и наклонить — готовая масса стекает с ложки застывающими каплями или кружочками. Готовый мармелад горячим выкладывают в нагретые стеклянные банки, завязывают целлофаном или закатывают крышками.

Мармелад можно подсушить и хранить в картонных коробках в холодном сухом месте.

ДЖЕМ ИЗ КЛУБНИКИ (МАЛИНЫ)

1 кг клубники (малины), 800 г меда.

Тщательно промытую клубнику (можно перемешать с земляникой) положить в фарфоровую посуду, залить медом и дать постоять 3–4 часа. Слить сироп, процедить



его и варить на сильном огне 10 мин, постоянно помешивая. Добавить клубнику и варить еще несколько минут. Чтобы джем получился гуще, можно добавить сок смородины.

Так же готовят джем из малины.

ДЖЕМ ИЗ АБРИКОСОВ

1 кг абрикосов, 600–800 г меда.

Промыть абрикосы, вынуть косточки, более спелые пропустить через мясорубку, смешать с медом и варить на сильном огне 10 мин, постоянно помешивая. Добавить остальные абрикосы, разрезанные на кусочки, и варить еще несколько минут. Джем разлить в банки горячим. Чтобы джем получился гуще, можно добавить несколько тертых яблок.

ДЖЕМ ИЗ СМОРОДИНЫ И ЧЕРЕШНИ

1 кг пасты смородиновой, 250 г черешни без косточек, 900–1000 г меда.

Смородину пропустить через мясорубку. Варить пасту в широкой кастрюле вместе с медом 15 минут на сильном огне, постоянно помешивая. Добавить очищенную черешню без косточек и варить еще 10 минут. Дать джему немного остыть, разлить в банки, закрыть.

ДЖЕМ ИЗ ЧЕРЕШНИ, ВИШНИ

1 кг черешни, 600–700 г меда; 1 кг вишни, 800–1000 г меда.

Промыть черешни, вынуть косточки. Половину количества пропустить через мясорубку и варить фруктовую пасту вместе с медом на сильном огне 15 минут.



Добавить остальные ягоды и варить еще 10 минут. Охладить и разлить в банки.

Так же варить джем из вишни.

ВИШНЕВЫЙ МАРМЕЛАД

1 кг пюре вишневого, 250 мл сока смородинового, 1 кг меда.

Спелые вишни промыть и вынуть косточки; пропустить через мясорубку, и затем еще раз протереть сквозь сито для получения более однородного мармелада. Добавить смородиновый сок и мед, хорошо смешать и варить до получения необходимой густоты. Мармелад лучше варить в нескольких кастрюлях — чем меньше ягод, тем быстрее густеет паста, варка продолжается в этом случае только несколько минут. Разлить горячий мармелад в банки, закрыть крышками.

МАРМЕЛАД ИЗ АБРИКОСОВ

1,3 кг абрикосов, 800 г меда.

Спелые абрикосы промыть, вынуть косточки, протереть через сито, смешать с медом и варить на сильном огне до желаемой густоты. В мармелад можно добавить яблочный сок, сок крыжовника (на 1 кг пюре — 25 г сока).

МАРМЕЛАД ИЗ МАЛИНЫ

1 кг малины, 600–800 г меда.

Малину пропустить через мясорубку, смешать пасту с медом и варить на сильном огне 5–8 минут. Можно сочетать малиновую пасту со смородиновой из расчета: 750 г малиновой пасты, 250 г смородиновой пасты.



СМОРОДИНОВЫЙ МАРМЕЛАД

1,3 кг смородины, 800–1000 г меда.

Смородину протереть через сито. Добавить мед и варить 15 минут.

МАРМЕЛАД ИЗ ШИПОВНИКА

1,5 кг шиповника, 700 г меда.

Промыть шиповник, вынуть семечки, залить водой и варить. Горячий шиповник пропустить через мясорубку. Полученное пюре смешать с медом и варить на сильном огне до желаемой густоты.

МАРМЕЛАД ИЗ КАЛИНЫ

1 кг калинового пюре, 600–800 г меда.

Калиновое пюре варить на сильном огне 5–8 мин. Можно добавить пюре из смородины (на 750 г калинового пюре 250 г пюре из смородины).

МАРМЕЛАД ИЗ КРЫЖОВНИКА

1 кг крыжовника, 600 г меда.

Зрелые, тщательно промытые ягоды поместить в кастрюлю, залить стаканом воды и варить на малом огне, растирая их деревянной ложкой. Затем массу пропустить через сито, после этого на 100 г пюре взять 600 г меда, смешать и варить до загустения. Готовый мармелад хранить в закрытых банках в прохладном месте.

Существует еще один рецепт приготовления медового мармелада из крыжовника: зрелые ягоды крыжовника хорошо промыть и очистить. В пропорции 2 части ягод и 1 часть воды положить в эмалированную посуду,



сварить их на слабом огне, постоянно помешивая. После разваривания ягоды протереть сквозь сито. В полученную массу влить мед и варить до загустения.

МАРМЕЛАД ИЗ ЯБЛОК

1 кг пюре, 2½ стакана меда.

Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину, промыть, положить в фарфоровую или эмалированную посуду, залить водой так, чтобы только покрыть их, накрыть крышкой и томить в духовке около часа.

Протертую через решето, смешанную с медом яблочную массу варить до готовности. Вылить горячий мармелад в формы, остудить, нарезать и подсушить при 40 °С в духовке до образования корочки.

Так же готовится мармелад из айвы.

МАРМЕЛАД ИЗ БРУСНИКИ

0,5 кг ягод брусники, 800 г меда.

Очищенные от листьев ягоды хорошенько промыть через дуршлаг, высыпать в таз и, не добавляя воды, вскипятить. Как только ягоды полопаются, процедить их сквозь сито, затем снова варить с равным количеством меда до получения желаемой густоты.

МАРМЕЛАД ИЗ ГРУШ

1 кг груш, 2½ стакана меда.

Груши очистить от сердцевины и разрезать на дольки, положить в кастрюлю, добавить к ним 2½ стакана воды, закрыть крышкой и варить 30 мин на малом огне. Груши откинуть на сито и дать отвару стечь. Протертую через решето, смешанную с медом грушевую массу ва-



рить до готовности. Вылить горячий мармелад в формы, остудить, нарезать и подсушить в духовке до образования корочки.

НАПИТКИ

Медовые напитки не только вкусны, но и питательны, и полезны. Для того чтобы продлить срок их употребления, а также приготовить из них продукты с другими вкусовыми качествами, эти напитки консервируют.

ГРУШЕВЫЙ КОМПОТ С МЕДОМ

3 кг подготовленных груш, 1 кг меда, 1 л воды.

Крупные крепкие груши очистить, разрезать на 4 дольки, вырезать сердцевину, на несколько минут положить их в подкисленную воду и уложить в банки. Мед с водой прокипятить и охлажденным сиропом залить груши в банках, которые затем поставить в кастрюлю с решетчатым вкладышем и с момента закипания стерилизовать 15 мин в кипящей воде или 30 мин при температуре 80 °С. Банки закупорить, охладить.

СЛИВОВЫЙ КОМПОТ С МЕДОМ

3 кг слив, 1,5 л воды, 1 кг меда.

Смешать мед и воду. Спелые сливы промыть, удалить плодоножки и положить в тазик. Воду с медом прокипятить и залить сливы кипящим сиропом. Оставить в таком состоянии на сутки. Затем сироп слить, еще раз прокипятить, сливы уложить в банки и залить охлажденным сиропом. Банки поставить в кастрюлю с решетчатым вкладышем и с момента закипания стерилизовать 5 мин в кипящей воде или 25 мин при температуре 80 °С.



ЯБЛОЧНАЯ МЕДОВАЯ ВОДА

80 кг яблок, 5 ведер воды, 16 кг меда.

Лучше всего подойдут кисловатые лесные плоды. Каждое яблоко разрезать на 4 части, завязать в мешок, который опустить в чистую кадку, налить сюда воду, предварительно разведя мед. Емкость плотно закрыть крышкой. Оставить для брожения на 3–4 недели. Затем сусло отделить в другую сторону, а яблоки залить свежей порцией воды с медом. После второго затора и брожения оба раствора соединить. Долить водой еще дважды. Слитые вместе настои поставить в погреб на полгода, где ферментация продолжится. Вода отстоится, сделается светлой. Тогда ее разлить в бутылки и закупорить. Брожение вызывают дикие дрожжи.

МЕДОВАЯ ВОДА С ЯБЛОКАМИ

10 л воды, 1 кг меда, 3–4 кг яблок.

Кислые яблоки очистить от кожицы и семян, мелко нарезать и опустить в бутылки — по 2 столовые ложки. Налить воду, в которой растворен мед. Бутылки закупорить и хранить в холодном месте.

БЕРЕЗОВАЯ ВОДА

1,2 кг березовых почек, 5,5 л воды, 100 г солода, 600 г меда, 10 зерен гвоздики, 1 столовая ложка пищевой соды.

Промытые почки залить в эмалированной посуде 3 л кипяченой остуженной воды, размешать солод, мед, гвоздику и поставить в теплое место на трое суток. Выдержав срок, в смесь добавить соду и 2,5 л кипяченой остуженной воды. Все профильтровать и разлить в бу-



тылки, бросив в каждую по изюминке. Емкости крепко закупорить и хранить на холоде.

ОБЛЕПИХОВЫЙ СОК С МЕДОМ И МЯТОЙ

60 г меда, 3 стакана облепихового сока, 1/2 стакана настоя мяты.

Растворить в 1 стакане кипяченой воды мед, смешать с облепиховым соком и настоем мяты (1:10). Процедить, подогреть и горячим разлить в бутылки. Простерилизовать на водяной бане в течение 30 минут, а затем герметически закрыть и оставить на несколько часов, укрыв теплым одеялом.

МЕДОВЫЙ ОСВЕЖАЮЩИЙ НАПИТОК

10 л воды, 500–600 г меда, щепотка сухих дрожжей.

Мед развести в теплой кипяченой воде. Сыту оставить открытой в эмалированном ведре бродить. Для ускорения брожения добавить дрожжи. Как только брожение начнется, жидкость перелить в крепкие бутылки, закупорить прочно (пробки обвязать шпагатом или залить смолой) и поставить в погреб. Через 8 дней пенящимся освежающим напитком можно потчевать друзей.

ШИПУЧИЙ МЕДОВЫЙ НАПИТОК

10 л воды, 800–1200 г меда, 10 лимонов, 36 г сухих дрожжей, хмель.

В горячей кипяченой воде растворить мед, влить выжатый сок из лимонов, все тщательно перемешать. Когда жидкость остынет, прибавить дрожжи, а также все лимонные корки и поставить в теплое место для брожения. Тем временем в эмалированной посуде в небольшом



количестве воды отварить хмель, процедить отвар через 2–3 слоя марли. После 12-часового брожения в напиток добавить хмелевую воду и тут же разлить в бутылки, бросив в каждую 3–4 изюминки. Бутылки крепко закупорить, обвязав пробки бечевкой или проволокой, вынести в холодный подвал или погреб, положить набок. Через 3 дня крепкий кисловато-сладкий шипучий напиток можно пить.

КУМЫС С МЕДОМ

0,5 л кумыса, 4 столовые ложки меда, 1 чайная ложка дрожжей.

В бутылку с кумысом налить мед и заправить дрожжами, взболтать, чтобы все перемешалось. Хорошо закупорить, обвязать проволокой и выдержать 45 дней при комнатной температуре в лежащем положении.

СТАРИННЫЙ РУССКИЙ МЕДОВЫЙ НАПИТОК

5 ведер воды, 6 кг меда, 50 кг сухих дрожжей, 1½–2½ стакана портвейна или коньяка.

Мед сначала распустить в 1 ведре горячей воды, затем влить в 5-ведерную бочку, куда сразу же добавить 4 ведра холодной воды, положить дрожжи. Все это хорошо размешать деревянным веслом и оставить в помещении с комнатной температурой. Через 3–4 дня смесь придет в брожение. Когда она пробродит 1 неделю, влить портвейн или коньяк, в зависимости от того, какой вкус и какую крепость необходимо придать напитку. Еще через 2 недели, когда брожение кончится, бочку плотно закупорить, отнести в холодный подвал, температура в котором не должна превышать 5 градусов, и оставить там на полгода-год, пока жидкость сделается прозрач-



ной. Потом ее разлить в бутылки и хранить в холодном месте. Получается приятный ароматный и довольно крепкий напиток.

ЛИМОНАД ПРОСТОЙ

10 л воды, 1,4–1,6 г меда, немного дрожжей и лимонной кислоты.

Воду подогреть, растворить в ней мед. Полученную медовую сыту остудить и внести дрожжи. На другой день после начавшегося брожения прибавить немного лимонной кислоты и разлить в крепкие бутылки, хорошо закупорить.

Углекислота, выделяющаяся при брожении, придает напитку игристость. При откупоривании он пенится, как шампанское.

НАПИТОК МЕДОВЫЙ ОСВЕЖАЮЩИЙ

1 кг меда, 1 кг малины, 400 мл столового уксуса.

Малину замочить в уксусе на 5 дней, изредка помешивая и раздавливая ложкой ягоды. Затем процедить, прибавить мед и кипятить 5 минут. Теплую смесь разлить в бутылки. Разбавив 3 столовые ложки жидкости стаканом воды, получают освежающий напиток.

ЛИМОНАД МЕДОВЫЙ

1 кг меда, 12 л воды, 30 г пивных дрожжей.

Мед залить водой и добавить дрожжи. На второй день, когда начнется брожение, лимонад разлить в бутылки из-под шампанского. Бутылки закупорить, прочно обвязывая пробки проволокой. Напитку можно придать аромат, прибавляя лимонную эссенцию.



МЕДОВЫЙ ЛИМОНАД

3 л воды, 300 г меда, 1 лимон.

Мед развести в теплой кипяченой воде, добавить очищенный и мелко нарезанный лимон или изюм. Посуду с медовой водой под чистым полотном при комнатной температуре держать 2–4 дня. Брожение возникает под воздействием диких дрожжей. Однако пойдет лучше, если добавить немного цветочной пыльцы или кусочек сота с пергой. Перед разливом в бутылки жидкость процедить. Бутылки хранить в прохладном темном месте.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Ниже в таблице приведены массы наиболее распространенных продуктов, пересчитанные для удобства использования на стаканы и ложки (столовые и чайные). Стакан здесь берется чайный, емкость которого составляет 250 мл.

Для точного определения массы заполнять стаканы и ложки жидкими продуктами (молоко, растительное масло, соки и т.п.) нужно полностью — до кромки. Вязкие (сгущенка, варенье, сметана) и сыпучие продукты (крупы, бобовые, крахмал, измельченные орехи) нужно накладывать так, чтобы образовалась «горка» и ни в коем случае не утрясать. При этом муку в стаканы следует именно насыпать, а не зачерпывать, чтобы не образовывались пустоты.

Таблица 1

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕСА И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ (В ГРАММАХ)

Наименование продуктов	Стакан (250 мл)	Ст. ложка	Ч. ложка	1 шт.
Мука и крупы				
Мука кукурузная	160	30	10	—
Мука пшеничная	160	25	10	—
Мука картофельная	200	30	10	—
Крупа манная	200	25	8	—
Крупа гречневая	210	25	8	—
Крупа рисовая	230	25	8	—
Крупа перловая	230	25	8	—
Крупа ячневая	180	20	6	—
Крупа кукурузная	180	20	6	—
Крупа пшеничная	230	25	8	—



Наименование продуктов	Стакан (250 мл)	Ст. ложка	Ч. ложка	1 шт.
Крупа пшеничная	220	25	8	—
Крупа овсяная	170	18	5	—
Крупа «Геркулес»	90	12	3	—
Горох лущенный	230	25	—	—
Горох не лущенный	200	20	—	—
Сухари молотые	125–140	20	5	—
Сухари	—	—	—	20–50
Кукурузные хлопья	50	17	2	—
Овсяные хлопья	100	14	4	—
Пшеничные хлопья	60	9	2	—
Крахмал картофельный	230	25	9	—

Молоко, молочные продукты, жиры

Молоко	250	18	5	—
Молоко сухое	120	20	5	—
Молоко сгущенное	—	30	12	—
Сметана 30 % -ная	250	15	11	—
Сметана 10 % -ная	250	20	9	—
Сливки 20 % -ные	250	18	5	—
Творог жирный	—	17	5	—
Творог нежирный	—	17	5	—
Сыр тертый	100	18	5	—
Кефир жирный	250	18	5	—
Простокваша	250	18	5	—
Йогурт	250	18	5	—
Ряженка	250	18	5	—
Пахта	250	18	5	—
Кумыс	250	18	5	—
Масло сливочное	—	20	10	—
Масло сливочное растопленное	245	17	5	—



Наименование продуктов	Стакан (250 мл)	Ст. ложка	Ч. ложка	1 шт.
Смалец	—	20	10	—
Маргарин растопленный	—	15	4	—
Масло растительное	240	17	5	—
Майонез	230	15	4	—
Сырок глазированный	—	—	—	50
Сырок плавленый	—	—	—	30 и 100
Мороженое	—	—	—	50— 100

Овощи, фрукты, ягоды

Картофель	—	—	—	80—85
Морковь	—	—	—	65—75
Свекла	—	—	—	260
Лук репчатый	—	—	—	45—50
Помидоры	—	—	—	100
Огурец	—	—	—	100
Редька	—	—	—	310
Репка	—	—	—	410
Редиска	—	—	—	15—25
Перец болгарский	—	—	—	40—50
Кабачок	—	—	—	500
Капуста белокочанная (головка)	—	—	—	1500
Капуста брюссельская (кочешок)	—	—	—	12
Капуста кольраби	—	—	—	750
Капуста савойская	—	—	—	800
Капуста цветная	—	—	—	800
Баклажаны	—	—	—	240
Петрушка (корень)	—	—	—	60—75
Сельдерей (корень)	—	—	—	60—75
Укроп (корень)	—	15	5	—



Наименование продуктов	Стакан (250 мл)	Ст. ложка	Ч. ложка	1 шт.
Абрикос	—	—	—	26
Банан	—	—	—	95
Гранат	—	—	—	125
Груша	—	—	—	135
Инжир	—	—	—	40
Персик	—	—	—	85
Слива	—	—	—	30
Хурма	—	—	—	85
Яблоко	—	—	—	110
Яблоки сушеные	70	—	—	—
Апельсин	—	—	—	140
Грейпфрут	—	—	—	290
Лимон	—	—	—	65
Вишня свежая	180	30	—	—
Черешня	175	30	—	—
Шелковица	195	50	—	—
Брусника	140	—	—	—
Голубика	260	—	—	—
Ежевика	190	—	—	—
Клюква	145	—	—	—
Крыжовник	210	—	—	—
Малина свежая	170	20	—	—
Клубника	150	25	—	—
Смородина красная	175	20	—	—
Смородина черная	180	30	—	—
Черника	200	—	—	—
Чернослив	250	25	—	—
Шиповник сухой	—	20	6	—
Сахар, пряности, орехи				
Сахар песок	200	25	8	—



Наименование продуктов	Стакан (250 мл)	Ст. ложка	Ч. ложка	1 шт.
Сахарная пудра	180	25	10	—
Соль	325	30	10	—
Сода пищевая	—	28	12	—
Какао-порошок	—	25	9	—
Кофе молотый	—	20	7	—
Кофе растворимый	—	15	5	—
Мед	350	25	9	—
Чай (сухой)	—	10	3	—
Горчица	—	25	4	—
Лимонная кислота	—	25	8	—
Корица молотая	—	20	8	—
Желатин (листик)	—	—	—	2,5
Желатин (порошок)	—	15	5	—
Гвоздика молотая	—	15	3	—
Гвоздика немолотая	—	20	4	0,06
Лавровый лист	—	—	—	0,2
Перец черный молотый	—	12	6	—
Перец красный молотый	—	10	5	—
Перец черный горошком	—	20	5	0,05
Перец душистый горошком	—	20	5	0,06
Изюм	190	25	7	—
Арахис очищенный	175	25	8	—
Орехи грецкие (молотые)	120	20	7	—
Орехи фундук (ядро)	170	30	9	—
Миндаль (ядро)	160	30	10	—
Яйца				
Яйцо без скорлупы	—	—	—	43
Белок из яйца	250	—	—	23
Желток из яйца	240	—	—	20
Яичный порошок	120	20	8	—



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
БУТЕРБРОДЫ	7
Гренки с медом	8
Сочные гренки с медом	8
Винные гренки	9
Бутерброды с творогом, апельсинами и медом	9
Бутерброды с персиками	9
Бутерброды с лимонным маслом	10
Бутерброды с брынзой, картофелем и медом	10
Бутерброды с шоколадным маслом и орехами	10
Бутерброды с фруктовым ассорти	11
Бутерброды с медом и орехами	11
Бутерброды с творогом и морковью	11
Бутерброды с творожно-шоколадной массой	11
Бутерброды с творогом, сметаной и корицей	12
Бутерброды с творожно-яблочной массой	12
Бутерброды с сыром и соком	12
Бутерброды с апельсинами и изюмом	13
Десертные бутерброды на рогаликах	13
Горячие бутерброды с яблоком	13
Горячие бутерброды с сыром и яблоком за 7 минут	14
Бутерброды с творогом и черешней	14
САЛАТЫ	15
Винегрет с медом	16
Салат из моркови, творога и меда	16
Салат из свежих помидоров и огурцов с медом	16
Салат из фруктов и овощей с медом	16
Капуста квашеная с медом	17
Салат «Экспромт»	17
Яблоки с медом	17
Американский салат красоты	18
Салат «Ассорти»	18
Салат с тыквой и медом	18
Салат из моркови и яблок с медом	19



Салат из моркови с грецкими орехами и медом	19
Салат из репы, клюквы с медом	19
Салат с медом	20
Фасоль с черносливом и медом	20
Редька с медом	20
Морковь с медом и клюквенным соком	21
Морковь с медом и сметаной	21
Салат из сельдерея с морковью	21
Салат с хреном, морковью и яблоками	21
Салат из моркови и сладкого горошка	22
Салат из моркови, меда и арахиса	22
Салат из моркови и капусты	22
Салат из красного перца, зеленого горошка и риса	22
Салат из перца	23
Салат из моркови с медом и миндалем	23
Салат из свежей тыквы с медом	23
Салат из яблок со сладким перцем	24
МЕДОВЫЕ СОУСЫ И ПАСТЫ	25
Соус для салатов	25
Соус для зеленого салата	25
Французский соус с медом для салатов	26
Австралийский соус для мяса	26
Соус из шиповника	26
Медовая заправка для салатов	27
Соус из меда и шиповника	27
Сметанный соус с медом	27
Яблочно-медовый соус	27
Медовый соус с малиной	28
Медово-клюквенный соус	28
Соус из лимона и мяты	28
Медовый соус с томатами	28
Лимонный соус	29
Яблочный соус	29
Кисло-сладкий соус	29
Острый соус	30



Паста с творогом, листьями брусники и медом	30
Паста с творогом, медом и листьями малины	30
Паста с овсяными хлопьями, орехами, медом и листьями вишни	31
Паста с творогом, апельсинами, мятой, орехами и медом	31
Паста с творогом, листьями боярышника, бананами и медом	32
Горчица с медом	32
СУПЫ	33
Рисовый молочный суп с медом	33
Перловый молочный суп с медом	33
Хлебный суп с медом	34
Суп из чернослива и грецких орехов	34
Яблочный суп с медом	34
Суп из хлеба, калины и меда	34
Суп из малины с медом	35
Суп из свежих огурцов с творогом и медом	35
Суп из красного сладкого перца с картофелем и медом ...	35
Суп с тыквой, перловой крупой и медом	36
Суп из яблок, чернослива и творога с медом	36
Суп из черники на рисовом отваре с медом	37
Суп-пюре из малины с медом	37
Суп из чернослива с медом	37
Суп морковно-мандариновый с медом	38
Томатный суп	38
Молочная лапша с медом	38
Суп-пюре из садовой клубники	39
БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ	40
Жаркое из свинины с соусом	40
Отбивные с овощами	41
Белое мясо, тающее во рту	41
Жаркое в маринаде	42
Котлеты из рубленого копченого окорока	42
Свинные отбивные с медом и ананасом	43



Рулет из говядины	43
Говядина с медом и фасолью	44
Телячий язык с медом	44
Говядина с грибами и медом	44
Язык говяжий в кисло-сладком соусе	45
Цыпленок с лимоном и медом	46
Цыпленок с медом и грибами	46
Цыпленок с тмином и медом	47
Рулеты из цыплят по-кантонски	47
Свинина, жаренная с медом	48
Свинные отбивные с медом	49
Свинные отбивные с медом и фруктами	49
Утка с медом	49
Утка по-пекински	50
Мясо, тушенное с медом и черносливом	51
Маринованная молодая баранина	51
Молодая баранина с мятой	52
Баранина, тушенная с медом	52
Тарань с медом	53
Карп заливной с медом	53
Угорь в масле	54
Кисло-сладкая рыба	55
Рыбное филе, тушенное «по-красному»	56
Карп, жаренный по-пекински	57
Окунь по-домашнему	58
Рыбная мелочь хрустящая	59
Караси тушеные	59
Креветки в томатном соусе	60
БЛЮДА ИЗ КРУП, ЯИЦ И ОВОЩЕЙ	61
Пшеничная каша с медом и маком	61
Каша с медом	62
Коливо	62
Пшеничная каша с фруктами и медом	63
Кутья	63
Гурьевская каша	63
Рисовая каша с медом и кабачками	64



Рисовый пудинг с медом	64
Рисовая каша с медом	65
Рис с медом	65
Плов с сушеными фруктами и медом	65
Рис со шпинатом	65
Шпинат с проросшей соей	66
Овсяная каша на меду	67
Овсяные хлопья с виноградом и медом	67
Пюре из ревеня с медом	67
Молодой картофель с медом	68
Морковь, тушенная с черносливом, изюмом и медом	68
Морковь, жаренная с медом	68
Морковь в меду	69
Фасоль с медом	69
Овощи фаршированные	69
Овощи, тушенные с медом	70
Репа, тушенная с медом	71
Картофель жареный с капустой	71
Тыква с медом	71
Творожная запеканка	72
Запеканка из ржаного хлеба	72
Яичница с медом	73
Яичница с тыквой	73
Омлет с медом и орехами	74
Чайные яйца	74
Яйца маринованные	75
Яйца ароматные	75
ДЕСЕРТ	76
Чернослив с рисом	76
Ежевика со сливками и медом	77
Брусника с орехами и медом	77
Черника с молоком и медом	77
Клубника с медом	77
Бигузис	77
Медовый мусс	78



Медовый крем	78
Черника с медом и орехами	78
Груши в меду	78
Брусника с медом	79
Фрукты с медом	79
Десерт из клубники	79
Клубника с творогом	79
Земляника с медом	80
Десерт из абрикосов	80
Бананы с медом	80
Банановая пена	81
Персики медовые	81
Малина с медом и молоком	82
Яблоки с медом и орехами	82
Яблоки с медом	82
Яблоки, запеченные с медом	83
Яблоки печеные с медом и орехами	83
Яблочная пена	83
Яблочное пюре	83
Яблочное пюре с медом	84
Печеные грейпфруты	84
Груши с медом	84
Сушеные фрукты с медом	85
Мак с медом	85
Рис с медом	85
Рис с восемью лакомствами	86
Рис изысканный	87
Прослойка ржаного хлеба с медом	87
Творог с медом	88
Творог с молоком и медом	88
Сыр с медом	88
Медовый сыр	88
Плавленый сырок с медом	89
Медовое мороженое	89
Рисовое мороженое	89
Фруктовый пудинг	90



Пудинг из ржаных сухарей с медом и орехами	90
Медовый пудинг	91
Пудинг паровой из творога с орехами и медом	91
КОНФЕТЫ С МЕДОМ	92
Конфеты с орехами	92
Конфеты медовые	93
Карамель шоколадная	93
Карамель медовая	93
Карамель медовая с молоком	94
ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ	94
Суджук каштановый	95
Козинаки	95
Болкоймак	95
Гозинаки	96
Нуга ореховая	96
Югатерт	97
Курабье	97
МЕДОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА	99
Медовый хлеб	99
Хлеб с отрубями	100
Имбирный хлеб	101
Темный хлеб	101
Кукурузный хлеб	101
Яблочный медовый пирог	101
Яблочный пирог с медом	102
Воздушный пирог	102
Английский пирог	103
Французский пирог	103
Пирог в дорогу	103
Пирог к чаю	104
Булка к чаю	104
Булки медовые к чаю	104
Пышки медовые	104
Лепешки медовые	105
Сибирские пирожки	106



Пирожки	107
Пирожки по-еврейски	107
Гречневые блины	107
Манные оладьи на меду	108
Оладьи с медом	108
Оладьи на меду	108
Блинчики с медом	109
Зульбие	109
Гнездышки	110
Ореховые трубочки	110
Меренга-ореховая с медом	111
Меренга ореховая с медом	111
Пипаркоок	112
Печенье домашнее	112
Печенье сливочное	113
Печенье украинское	114
Печенье миндальное	114
Печенье овсяное	114
Печенье из овсяных хлопьев с медом	114
Печенье из «Геркулеса»	115
Печенье «Степной аромат»	115
Печенье ореховое с медом	115
Печенье американское	116
Медовое печенье	116
Мелкое печенье	117
Ореховое печенье с медом	117
Печенье «Мезельмен»	117
Медовое печенье-шарики	118
Медовые шарики с миндалем	118
Медовые шарики с орехами	118
Хлебцы медовые (кексы)	119
Медовые шарики	119
Ромбики из овсяных хлопьев с медом	119
Медовый кекс	120
Булочки ржаные	120
Коржики медовые	121



Пахлава	121
Пахлава слоеная	122
Пахлава сдобная	122
Пахлава слоеная с миндалем	123
Отлученцы смоленские	124
Рулет с маком	124
Рулет с орехами	125
Рулет шоколадный	126
Рулет ореховый	126
Рулет ордубадский	127
Уголки с яблоками	127
Кекс на меду	128
Кекс с изюмом	128
Палочки с медом	129
Медовые сердечки	129
Вафли	129
КОВРИЖКИ	130
Коврижка медовая	130
Коврижка медовая «Каляпуш»	131
Коврижка пряная	131
Коврижка домашняя	132
Коврижка обыкновенная	132
Коврижка простая	132
Коврижка чайная медовая	133
Коврижка медовая	133
Коврижки медовые без начинки	134
Медовая коврижка	134
Коврижки	135
Коврижки «Деревенские»	135
Коврижки «Московские»	135
ПРЯНИКИ	136
Пряники «Московские»	136
Пряники «Тульские»	136
Пряники «Батоны»	137
Пряники «Аленушкины»	137
Пряники «Елочные»	138



Пряники «Новогодние»	138
Пряники изюмные	139
Английский пряник	139
Мягкие пряники	140
Пряники «Пчеловодные»	140
Пряники «Охотничьи»	141
Пряники домашние	141
Пряники медовые	141
Пряники «Дербецские»	142
Пряники лимонные	143
Пряники без специй	143
Пряники малиновые	143
Пряники бисквитные	144
Пряники шоколадные	144
Пряники «Спортивные»	145
Пряники на дрожжах глазированные	145
Пряничная мелочь	146
ТОРТЫ И ПИРОЖНЫЕ	147
Торт медовый	147
Торт шоколадный	148
Торт фруктовый	148
Торт апельсиновый	149
Торт с медом и изюмом	149
Торт вафельный	150
Торт «Мраморный»	150
Ореховый торт	151
Торт «Мишка»	151
Торт «Рыжик»	152
Торт «Австрийский»	152
Торт «Анечка»	153
Торт «Маковый»	153
Торт «Идеал»	154
Торт из чернослива	154
Торт «Лакомка»	155
Торт «Палочный»	155
Торт «Ореховый»	156



Медово-творожный торт	156
Торт «Поль Робсон»	157
Торт «Чудо»	157
Торт «Мармеладный»	158
Торт «Сюрприз»	158
Торт «Баня»	159
Медовик «Дед Мороз»	159
Торт песочный	160
Новогодний медовик	160
Медовик сметанный	161
Медовик	162
Медовик «Бутлеровский»	162
Медовик сдобный	163
Медовик для любимой	163
Медовик «Торадайский»	163
Медовый торт	164
Торт медовый слоеный	165
Чак-чак	165
Медовый бисквит с яблоками	167
Бисквит медовый	168
Бисквит медовый на простокваше	168
Кофейный бисквит	
с орехами и медом	169
Бисквит с медом	169
Бисквиты с медом	170
Пирожное венское	170
Пирожное медовое	170
Пирожное миндальное	171
КРЕМЫ И ГЛАЗУРИ ДЛЯ ТОРТОВ, РУЛЕТОВ	
И ПИРОЖНЫХ	173
Масляные кремы	173
Белковые кремы	174
Заварные кремы	174
Сливочные кремы	175
Сметанные кремы	176



Шоколадный крем	176
Ореховый крем с медом	177
Крем из какао	177
Ванильный крем	177
Крем абрикосовый	178
Крем с орехами (начинка для рулетов)	178
Крем с яйцами (для уголков)	178
Глазурь белковая	179
Глазурь из какао	179
Шоколадная глазурь	179
Глазурь из лимона	179
Глазурь из рома	180
Глазурь из молока	180
Крем молочный заварной медовый	180
Крем медовый	181
Масляный крем на сгущенном молоке с медом	181
Крем масляный медовый	182
Масляный крем на сахарном сиропе с медом	182
Масляный крем на сахарной пудре с медом	183
Масляный крем на молоке и яйцах с медом (шарлотт) ...	183
Масляный крем на яйцах с медом (гляссе)	183
Крем сливочный с желатином и медом (основной)	184
Крем сливочно-яичный с желатином и медом	184
Желе на желатине	185
НАПИТКИ С МЕДОМ	187
ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ С МЕДОМ	187
Витаминный напиток из шиповника с медом	187
Напиток медовый освежающий	188
Напиток из меда	188
Напиток из рябины	188
Медовый напиток из калины	189
Напиток из чернослива	189
Медово-ягодный напиток	189
Медовый напиток с цветочной пылью	189
Лимонник китайский с медом	190



Шиповниковый чай с медом	190
Медовый напиток с липовым цветом	190
Ромашково-мятный чай с медом	191
Медовый напиток с черной смородиной	191
Яблочная вода с медом	191
Яично-медовый напиток	191
Напиток медово-овсяный	192
Напиток из меда, моркови и лимона	192
Напиток клюквенный с медом	192
Напиток бруснично-клюквенный с медом	193
Напиток вишнево-медовый	193
Лимонный напиток с медом	193
Напиток из меда и моркови	194
Напиток с медом и изюмом	194
Хвойный напиток с медом	194
Лимонно-абрикосовый напиток с медом	194
Напиток из меда и истода сибирского	195
Виноградный напиток с медом	195
Вересковый напиток с медом	195
Медовый напиток	195
Напиток из меда с календулой	195
Напиток «Календула медовая»	196
Напиток из овса, молока и меда	196
Земляничный напиток с медом	196
Апельсиновый напиток с медом	197
Клюквенный напиток с медом	197
Малиновый напиток из меда	197
Морс апельсиновый с медом	198
Напиток «Аромат тундры»	198
Напиток из меда, малины и крыжовника	198
Напиток «Золотой закат»	198
Напиток «Елочка»	199
Напиток вишневый медовый	199
Напиток «Девять сил»	199
Напиток из ежевики	200
Напиток «Изюминка»	200



Напиток апельсиново-медовый со сливками	200
Напиток рябиновый «Кама»	200
Напиток «Нектар»	201
Напиток «Золотая осень»	201
ТОНИЗИРУЮЩИЕ НАПИТКИ	201
Лимонад медовый	201
Напиток «Полночь»	201
Холодный медовый напиток	202
Тоник «Диброва»	202
Напиток медовый	202
Лимонад медовый	202
Бодрящий медовый напиток	203
Холодный медок	203
Сок лимона с медом	203
Напиток из калины	203
Медовый напиток из черной смородины	204
СОКИ, КОМПОТЫ, КИСЕЛИ С МЕДОМ	204
Грушевый сок	205
Смородиновый сок	205
Клубничный сок	205
Ежевичный сок	205
Малиновый сок	206
Сок из черники	206
Яблочный сок	206
Вишневый сок	206
Черешневый сок	206
Яблочный компот с медом	206
Смородиновый медовый компот	206
Грушевый компот	207
Виноградный компот с медом	207
Айвовый компот	207
Кисель медовый	207
Клюквенный кисель с медом	208
Кисель из боярышника	208
Компот из ревеня и меда	208
КОКТЕЙЛИ	209



Коктейль из апельсинового и лимонного соков с медом	209
Коктейль с медом и сливками	209
Коктейль с молоком и клубникой	210
Медовый коктейль	210
Коктейль для спортсменов	210
Коктейль молочно-фруктовый	210
Медовый коктейль с шоколадом	211
Коктейль молочно-апельсиновый	211
Коктейль с какао и сметаной	211
Коктейль яблочный	211
Коктейль с яблоками	212
Медово-молочный коктейль с клубникой	212
Коктейль цитрусовый	212
Медово-земляничный коктейль	212
Коктейль с малиной и сметаной	213
Коктейль «Росинка»	213
Коктейль со сливками и коньяком	213
Коктейль «Маринка»	213
Коктейль апельсиновый	214
Коктейль из апельсинового и лимонного сока с медом ...	214
Коктейль из калинового сока с медом	214
Калиновый флип	214
Коктейль со сливками и медом	215
Морковный коктейль с медом	215
Коктейль «Детский»	215
Коктейль кофейный с медом	216
Морковный коктейль с медом	216
Лимонный коктейль	216
Абрикосовый коктейль	216
Молочный коктейль	216
Коктейль «Сладкая земля»	217
Коктейль молочный	217
Коктейль с мороженым и шоколадом	217
Коктейль с земляникой и сметаной	217
Коктейль с молоком для детей	218



МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ С МЕДОМ	218
Холодное молоко с медом	219
Молоко с медом и соками	219
Молоко с медом и абрикосами	219
Молоко с черничным соком	220
Холодное молоко с шоколадом	220
Теплое молоко с какао	220
Простокваша с медом, мандарином и морковным соком	220
Простокваша с медом	221
Простокваша с медом и яблоками	221
Простокваша с медом и малиной	221
Простокваша с медом и фруктовыми соками	222
Молочно-медовый напиток с цветочной пылью	222
Медово-молочный напиток с мятой	222
Горячее молоко с медом	222
Молоко с шиповником и медом	223
Медовый напиток с пряностями	223
Медовый напиток с сыром	223
Кумыс с медом	224
Ореховое молоко с медом	224
Молоко с морковью и медом	224
Кисломолочный напиток с медом	224
Кефир с земляникой и медом	224
Напиток апельсиновый с медом	225
Молоко с бананом	225
Теплое молоко с яйцом	225
Медово-сливочный напиток с апельсиновым соком ...	225
Напиток земляничный медовый	226
Холодное молоко с мятным ароматом	226
Напиток малиновый медовый	226
Молоко с медом и мандариновым ароматом	226
«Птичье молоко» с медом	226
Гоголь-моголь медовый	227
ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ С МЕДОМ	228
Лимонад горячий с медом	228



Мокко-актив	229
Горячее бренди	229
Грог с медом	229
Кофейный напиток	229
Бал	230
Напиток «Голубой блейзер»	230
Морс из плодов шиповника и яблок	230
Медовый кофе	230
СБИТЕНЬ	231
Простой сбитень	231
Сбитень обычный	232
Народный сбитень	232
Сбитень «Московский»	232
Сбитень «Владимирский»	232
Апельсиновый сбитень	233
Сбитень с ромашкой и мятой	234
Сбитень с листьями черной смородины и малины	234
Сбитень с лавровым листом	234
Сбитень с хмелем	234
Крепкий сбитень	235
Сбитень обыкновенный	236
Сбитень крепкий	236
Сбитень сгущенный	236
Сбитень простой	237
Сбитень сухой	237
Сбитень «Садко»	238
Сбитень «Былинка»	238
Сбитень «Жар-птица»	238
Сбитень «Детинец»	239
Сбитень «Зверобой»	239
Сбитень с цветами липы	239
Сбитень «Суздальский»	240
Сбитень «Сибирский»	240
Сбитень «Гранатовый»	240
МЕДОВЫЙ КВАС	240
Суточный квас	241



Квас «Любительский»	241
Лимонный квас	242
Квас монастырский киевский	243
Костромской квас	243
Клюквенный квас	244
Квас клюквенный на меду	245
Мятный романовский квас	245
Польский квас	246
Сухарный квас	246
Квас-медовик	247
Медовый квас	247
Квас с хмелем	248
Петровский квас	248
Медово-фруктовый пряный квас	249
Литовский квас	250
Квас овсяный с медом	250
Квас из абрикосов	250
Квас из ирги	251
Медово-вишневый квас	251
Отличный медовый квас	251
Медовый квас из терна	252
Квас из облепихи	252
Медовый квас с соками	252
Квас березовый с медом	253
Медовый квас	253
Клюквенный квас	253
Имбирный квас	254
Квас сухарный	254
Квас-вишняк	254
Медово-яблочный квас	255
Простой медовый квас	255
Медовый квас астраханский	255
Изюмный медовый квас	256
Мед монастырский	256
АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ ИЗ МЕДА	257
Мед обыкновенный	260



Чистый русский мед	260
Мед зеленый	260
Мед березовый	261
Мед королевский	261
Мед из одуванчиков	262
Мед ковенский	262
Мед литовский	262
Мед польский	262
Мед каштелянский	263
Мед капуцинский	263
Бернардинский мед	263
Медовуха	263
МЕДОВОЕ ПИВО	263
Медовое пиво	264
Домашнее пиво «Дешевое»	265
Медовое пиво «Простое»	265
Пиво «Медок»	265
Медовое пиво	266
Русское пиво	266
Пиво «Экспресс»	267
МЕДОВОЕ ВИНО	267
Можжевельное вино	268
Медово-виноградное вино	268
Шампанское медовое домашнее	268
Медовуха	269
ЗАГОТОВКИ ВПРОК С МЕДОМ	271
Калина впрок	271
Десерт из вишен	272
Виноград с медом	272
Калина, паренная с медом	272
Медовая клубника	273
Калина в меду	273
Лесные ягоды с медом	273
Яблоки, моченные в медовой воде	273
Орехи в меду	273
Яблочная пастила с медом	274



Брусничная пастила	274
Рябина на меду	274
Смородина черная с медом	274
МЕДОВОЕ ВАРЕНЬЕ	275
Медовое земляничное варенье	275
Брусничное варенье на меду	276
Медовое варенье из клюквы и яблок с орехами	277
Медовое варенье яблочное	277
Варенье медовое из груш	278
Медовое варенье из айвы	278
Рябиновое варенье	279
Варенье из лепестков роз	280
Варенье ассорти	280
Варенье брусничное	281
ДЖЕМЫ И МАРМЕЛАД	282
Джем из клубники (малины)	282
Джем из абрикосов	283
Джем из смородины и черешни	283
Джем из черешни, вишни	283
Вишневый мармелад	284
Мармелад из абрикосов	284
Мармелад из малины	284
Смородиновый мармелад	285
Мармелад из шиповника	285
Мармелад из калины	285
Мармелад из крыжовника	285
Мармелад из яблок	286
Мармелад из брусники	286
Мармелад из груш	286
НАПИТКИ	287
Грушевый компот с медом	287
Сливовый компот с медом	287
Яблочная медовая вода	288
Медовая вода с яблоками	288
Березовая вода	288
Облепиховый сок с медом и мятой	289



Медовый освежающий напиток	289
Шипучий медовый напиток	289
Кумыс с медом	290
Старинный русский медовый напиток	290
Лимонад простой	291
Напиток медовый освежающий	291
Лимонад медовый	291
Медовый лимонад	292
Сок облепихи с медом и мятой	292
ПРИЛОЖЕНИЕ	293
Сравнительная таблица веса и меры некоторых продуктов (в граммах)	293

Книги издательской группы АСТ вы сможете заказать и получить по почте в любом уголке России. Пишите:

107140, Москва, а/я 140

ВЫСЫЛАЕТСЯ БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ

Вы также сможете приобрести книги группы АСТ по низким издательским ценам в наших фирменных магазинах:

Москва

- м. «Алексеевская», Звездный б-р, д. 21, стр. 1, тел. 232-19-05
- м. «Алтуфьево», Алтуфьевское шоссе, д. 86, к. 1
- м. «Варшавская», Чонгарский б-р, д. 18а, тел. 119-90-89
- м. «Крылатское», Осенний б-р, д. 18, к. 1
- м. «Кузьминки», Волгоградский пр., д. 132, тел. 172-18-97
- м. «Павелецкая», ул. Татарская, д. 14, тел. 959-20-95
- м. «Перово», ул. 2-я Владимирская, д. 52, тел. 306-18-91, 306-18-97
- м. «Пушкинская», «Маяковская», ул. Каретный ряд, д. 5/10, тел. 209-66-01, 299-65-84
- м. «Сокол», Ленинградский пр., д. 76, к. 1,
Торговый комплекс «Метромаркет», 3-й этаж, тел. 781-40-76
- м. «Сокольники», ул. Стромынка, д. 14/1, тел. 268-14-55
- м. «Таганская», «Марксистская», Б. Факельный пер., д. 3, стр. 2, тел. 911-21-07
- м. «Царицыно», ул. Луганская, д. 7, к. 1, тел. 322-28-22
- Торговый комплекс «ХЛ», Дмитровское шоссе, д. 89, тел. 783-97-08
- Торговый комплекс «Крокус-Сити», 65—66-й км МКАД, тел. 942-94-25

Регионы

- г. Архангельск, 103-й квартал, ул. Садовая, д. 18, тел. (8182) 65-44-26
- г. Белгород, пр. Б. Хмельницкого, д. 132а, тел. (0722) 31-48-39
- г. Калининград, пл. Калинина, д. 17-21, тел. (0112) 44-10-95
- г. Краснодар, ул. Красная, д. 29, тел. (8612) 62-55-48
- г. Курск, ул. Ленина, д. 11, тел. (0712) 22-39-70
- г. Н. Новгород, пл. Горького, д. 1/16, тел. (8312) 33-79-80
- г. Новороссийск, сквер имени Чайковского, тел. (8612) 68-81-27
- г. Оренбург, ул. Туркестанская, д. 23, тел. (3532) 41-18-05
- г. Ростов-на-Дону, пр. Космонавтов, д. 15, тел. (88632) 35-99-00
- г. Рыбинск, ул. Ломоносова, д. 1 / Волжская наб., д. 107, тел. (0855) 52-47-26
- г. Рязань, ул. Почтовая, д. 62, тел. (0912) 20-55-81
- г. Самара, пр. Кирова, д. 301, тел. (8462) 56-49-92
- г. Смоленск, ул. Гагарина, д. 4, тел. (0812) 65-53-58
- г. Тула, пр. Ленина, д. 18, тел. (0872) 36-29-22
- г. Череповец, Советский пр., д. 88а, тел. (8202) 53-61-22

Издательская группа АСТ

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, 7-й этаж

Справки по телефону:

(095) 215-01-01, факс 215-51-10

E-mail: astpub@aha.ru <http://www.ast.ru>

Популярное издание

МЕДОВАЯ КУЛИНАРИЯ

Автор-составитель
Онипко Валентина Дмитриевна

Редактор *Т.М. Мороз*
Художественный редактор *И.Ю. Селютин*
Оформление обложки *В.И. Гринько*
Технический редактор *А.В. Полтьев*

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953004 — научная и производственная литература

Гигиеническое заключение
№ 77.99.02.953.Д.008286.12.02 от 09.12.2002 г.

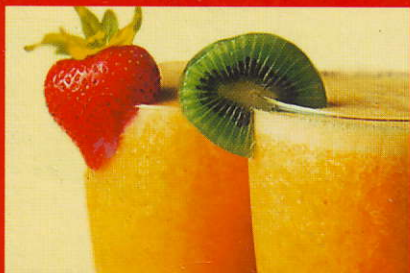
ООО «Издательство АСТ»
667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Кочетова, д. 28
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU
E-mail: astpub@aha.ru

Издательство «Сталкер»
83114, Украина, г. Донецк, ул. Щорса, 108а

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ФГУПП ордена Трудового Красного Знамени
«Детская книга» МПТР РФ.
127018, Москва, Сушевский вал, 49.



МЕДОВАЯ КУЛИНАРИЯ



Книга удивит разнообразием рецептов блюд, основным ингредиентом которых является мед. Это не только всем известные сбитни, торты, печенье, коврижки и пряники, но и экзотические цыплята, тарань и отбивные в меду, медовое шампанское и даже заготовки впрок. Попробуйте эти блюда, и вы убедитесь в их неповторимости!

ISBN 5-17-022934-8



9 785170 229345