



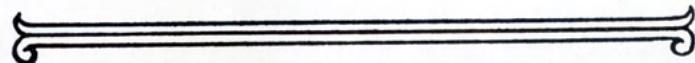
Армянская  
кулинария

ՎԱՅԱԿԱՆ ՍՍՈ ԱՌԵՎՏՐԻ ՄԻՆԻՍՏՐՈՒԹՅՈՒՆ



# ՎԱՅԱԿԱՆ ՃԱՆԵՐ

ԳԼԽԱՎՈՐ ԽՄԲԱԳԻՐ  
ՓԻՐՈՒՅՅԱՆ Ս.Ս



ԱՌԴԵՏՏՐԱՏ  
ՄՈՍԿՎԱ  
1960

МИНИСТЕРСТВО ТОРГОВЛИ АРМЯНСКОЙ ССР



# Армянская кулинария

главный редактор  
А. С. ПИРУЗЯН

ГОСТОРГИЗДАТ

МОСКВА

1960

## РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

А. С. ПИРУЗЯН (главный редактор),  
доктор исторических наук, профессор — С. Т. ЕРЕМЯН,  
доктор исторических наук, профессор — Л. В. АРУТЮНЯН,  
кандидат технических наук, доцент — С. И. МЕСРОПЯН  
и инженер-технолог — Г. Н. ХАНБЕКЯН.

Редакция обращается к домашним хозяйствам и кулинарам  
с просьбой прислать свои отзывы и пожелания о книге  
«АРМЯНСКАЯ КУЛИНАРИЯ» по адресу: АРМЯНСКАЯ ССР, г. ЕРЕВАН,  
МИНИСТЕРСТВО ТОРГОВЛИ АРМЯНСКОЙ ССР

**Книга**

**АРМЯНСКАЯ КУЛИНАРИЯ**

ОДОБРЕНА ПРЕЗИДИУМОМ АКАДЕМИИ НАУК АРМЯНСКОЙ ССР  
И КУЛИНАРНЫМ СОВЕТОМ МИНИСТЕРСТВА ТОРГОВЛИ АРМЯНСКОЙ ССР



## Р О Д Н А Я



Советская Армения, детище Великой Октябрьской социалистической революции, может служить примером могучей созидающей силы социалистического строя, так чудесно преобразившего небольшую горную страну и жизнь ее населения.

До великой трагедии 1914—1916 гг. армянский народ населял всю территорию Армянского нагорья, но после чудовищной резни и депортации армян уцелела лишь та часть исторической Армении, в которой 29 ноября 1920 г. была провозглашена Советская власть и начался невиданный для этой страны период мирного созидающего труда.

На Армянском нагорье было расположено государство Урарту. В Армении остались памятники материальной культуры этого древнего государства.

Во время раскопок на холме Аринберд была найдена урартская строительная надпись. Эта надпись говорит о том, что урартский царь Аргишти в 783 г. до н. э. в пределах территории современного города Еревана воздвиг цитадель под названием Эребуни, от которого произошло название столицы Советской Армении. Буквально текст этой надписи таков:

«Величием бога Халди, Аргишти, сын Менуа, эту крепость великолепную построил и назвал ее именем город Эребуни, во славу и на страхи врагам страны Биаина, Аргишти говорит: земля была пустынна и совершил я действия великие здесь.

Величием бога Халди, Аргишти, сын Менуа, великий царь, царь страны Биаина, владыка города Тушпа» (гор. Тушпа — столица Урартского государства, нынешний город Ван на восточном берегу Ванского озера — Западная Армения).





# А Р М е н и я

Надпись находилась у главного входа в крепость, которая называлась «Городом Эребуни» или «Еревуни», откуда и произошла современная форма «Ереван» — столица Армянской ССР.

Таким образом, г. Ереван основан 2742 года назад.

Раскопки цитадели другого урартского города Тейшибани на холме Кармир-блур дали картину хозяйственного и культурного расцвета Ааратской долины еще в первой половине I тысячелетия до н. э. На Кармир-блуре поражают своей грандиозностью винные погреба и другие здания хозяйственного назначения.

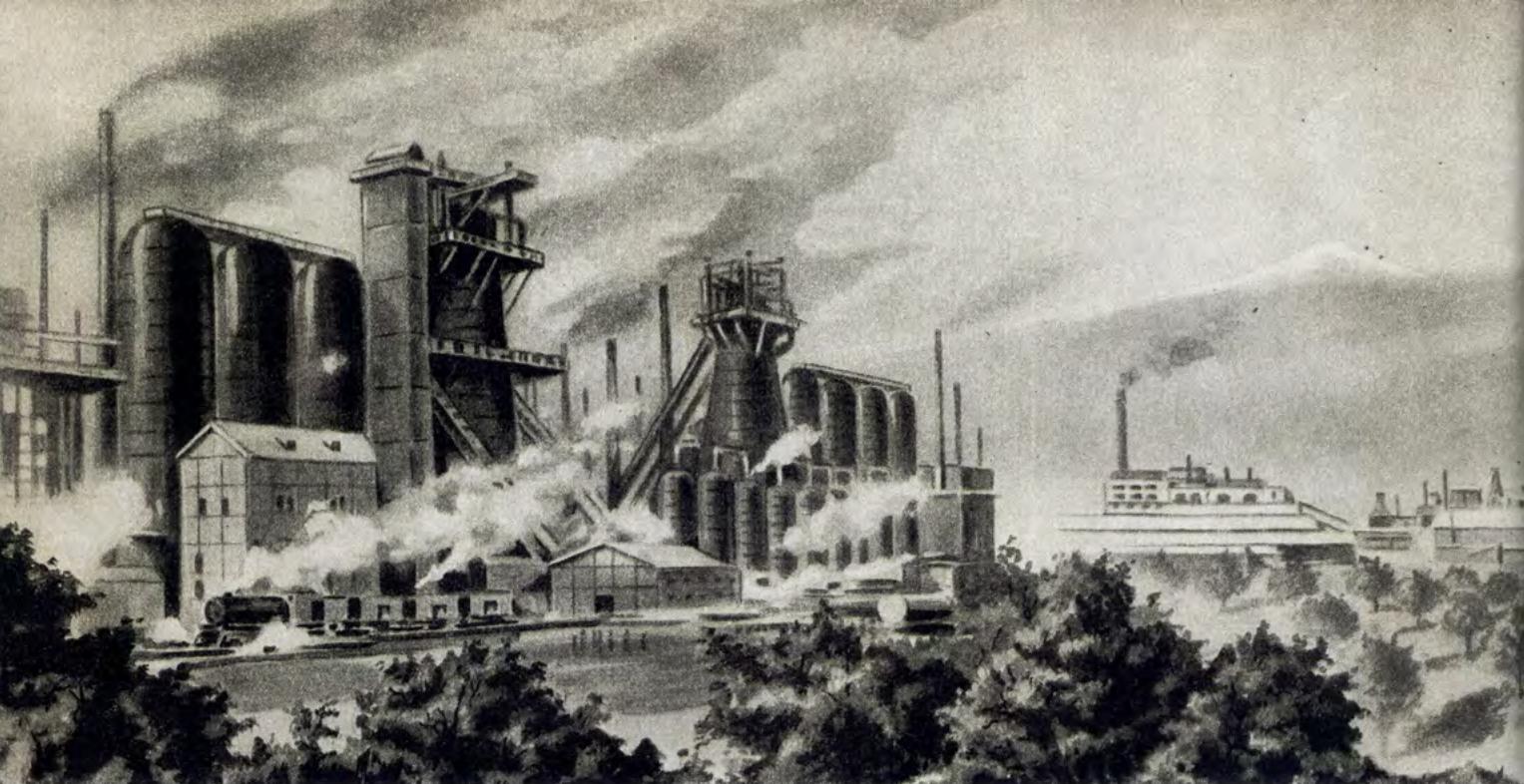
Армянское государство возникло на территории государства Урарту еще в VII в. до н. э.

Находясь на стыке Востока и Запада, Армения во все эпохи служила связующим звеном в международном обмене. Но это преимущество и делало ее яблоком раздора между борющимися державами Запада и Востока. Армянский народ в течение веков должен был вести непосильную борьбу, чтобы отстоять свою государственную независимость и культуру.

В этих суровых исторических условиях и закалялся народ, вырабатывая в себе определенные черты национального характера: выносливость, боеспособность, упорство, любовь к труду, творческую способность, давшую высокие образцы культуры. Это рукой армянского зодчего были воздвигнуты такие шедевры архитектуры, как языческий храм в Гарни (V в. н. э.) и храм Звартноц (VII в.).

Изобретение гениальным Месропом Маштоцем в конце IV в. армянского алфавита дало армянскому народу мощное оружие для отстаивания своей национальной самобытности.





Эпос, литература, архитектура, живопись, музыка, каждая из этих отраслей культуры внесла свой вклад в сокровищницу мировой культуры. Известны с XI в. университеты в Ани, Нор-Гетике, Ахпат-Санаинская школа и, наконец, прославленный Гладзорский университет (недалеко от Джермука), процветавший в мрачную эпоху татаро-монгольского господства (1280—1338 гг.).

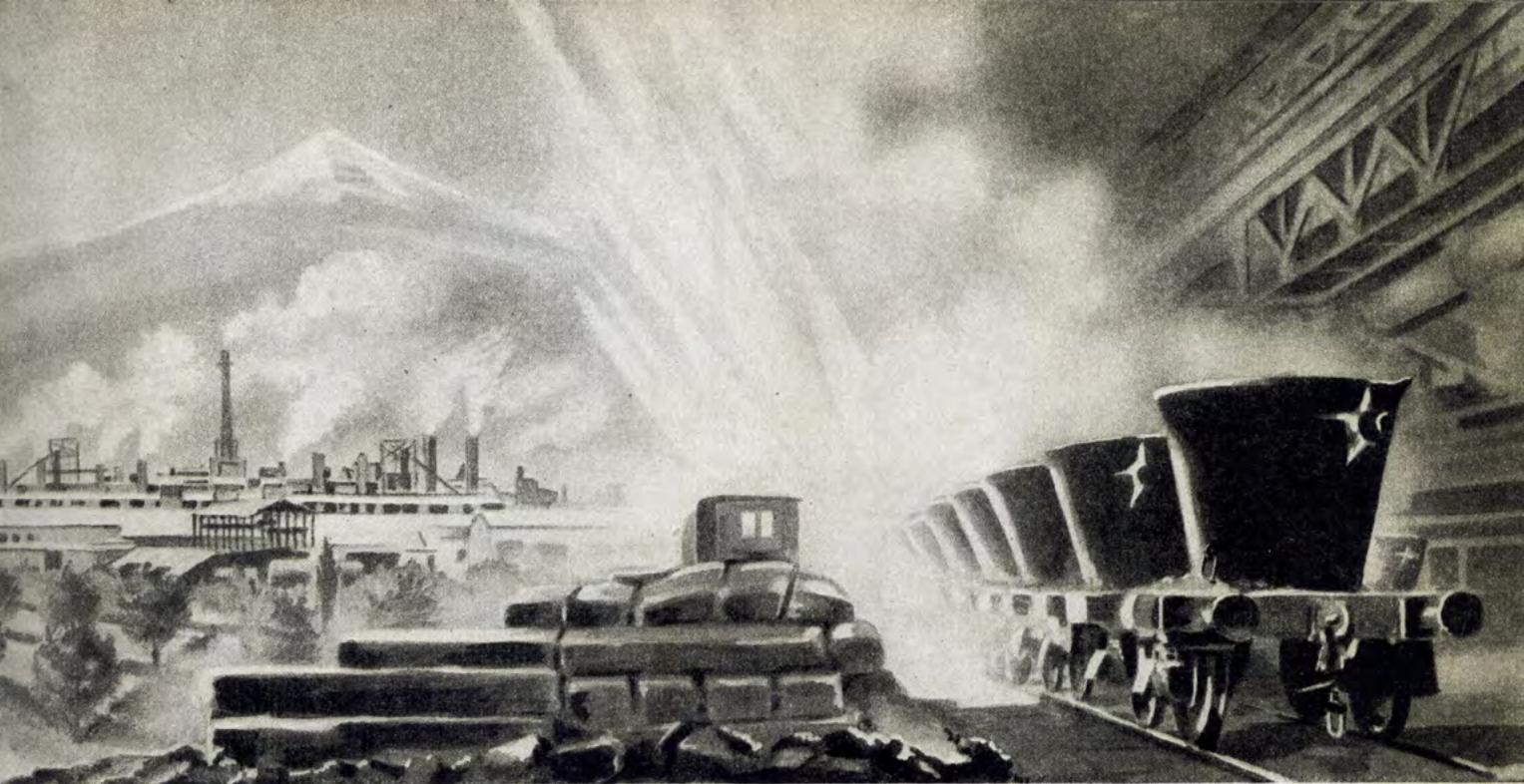
Особенно трагической была судьба армянского народа со времен татаро-монгольского нашествия. Десятки раз завоеватели-кочевники захватывали Армению, предавая огню и мечу ее цветущие города и селения, и каждый раз, вновь и вновь народ поднимался на героическую борьбу за освобождение своей многострадальной родины, за восстановление ее независимости, за культурное ее развитие. Но самые трагические страницы в жизни армянского народа начались с конца XIV в., когда было уничтожено последнее армянское царство в Киликии и страна стала добычей двух наиболее злобных хищников — османской Турции и шахской Персии. Персия захватила восточные области страны, а Турция захватила западные.

Захватчики варварски разоряли страну, довели ее хозяйство до полного запустения, на много веков задержали ее культурное развитие. Спасаясь от чудовищных преследований, значительная часть населения бежала в Россию, Францию и другие страны, где продолжалось прерванное на родине культурное развитие. В 1512 г. в Венеции вышла первая армянская печатная книга, а в далекой Индии среди армян зрела идея об освобождении своей родины с помощью России от иноземных захватчиков.

Угроза гибели, полного физического уничтожения нависла над талантливым, трудолюбивым народом, создавшим свою высокую национальную культуру.

В это сурое время армянский народ в поисках путей к спасению обратил свои думы и надежды к русскому народу. В начале XIX в. значительная часть исторической Армении была присоединена к России. Присоединение Ереванского ханства к России было воспринято армянским народом как важнейший





перелом в его жизни. Великий армянский писатель Хачатур Абовян в своем выдающемся романе «Раны Армении» писал:

«... У кого было в груди сердце, тот ясно видел ... что и разрушение ада не имело бы для грешников той цены, как взятие Ереванской крепости для армян».

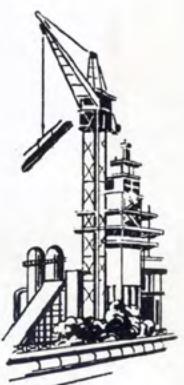
Лучшие люди армянского народа всегда глубоко верили в благородство русского народа, в то, что только вместе с ним, приобщившись к русскому передовому общественному движению, армянский народ сможет вывести свою родину на путь подлинного экономического и культурного расцвета.

Выражая их чаяния, замечательный поэт армянского народа Ованес Туманян писал:

«Наше будущее, как я всегда говорил, и вы знаете, связано с Россией, а чем свободнее Россия, тем лучше как для нас так и для всего мира».

Присоединенная к России Восточная Армения вступает на путь капиталистического развития. В конце XIX и начале XX в. в Восточной Армении под влиянием революционного движения в России появляются первые марксистские кружки. Борьба основоположника и вождя Коммунистической партии В. И. Ленина за создание марксистской партии в России нашла горячий отклик и поддержку в Закавказье. Руководители армянских рабочих, соратники и ученики В. И. Ленина — С. Шаумян, С. Спандарян, А. Микоян и др. — вовлекли трудящихся Армении во всероссийское революционное движение. Великая Октябрьская социалистическая революция, уничтожив царизм и капитализм, освободила армянский народ от классовой эксплуатации и вывела его на путь полного национального обновления.

29 ноября 1920 г. в Армении была установлена Советская власть. Началось великое возрождение обездоленной страны. И подобно тому, как под знойным ее солнцем на обильно орошенной земле буйно цветут яблоневые и персиковые сады, так и в дружной семье советских народов при постоянной братской





помощи великого русского народа Армения за сравнительно короткий период превратилась из отсталой окраины царской России в цветущую социалистическую республику.

\* \* \*

Прекрасная Армения! Это название издавна укрепилось за ней. В уцелевших среди развалин древней столицы Армении, города Армавира, греческих надписях конца III и начала II в. до н. э., т. е. более чем двухтысячелетней давности, уже упоминается «прекрасная страна Армения». И много позже, в начале XX в., английский путешественник Х. Линч, подведя итоги своим впечатлениям от путешествия по русским районам Армении, несмотря на крайнюю в то время экономическую отсталость, писал:

«Если искать местоположение библейского рая в пределах Армении, то окажется, что эта область гораздо более отвечает нашему представлению о прекрасной первой колыбели человечества, чем местность, орошаемая Тигром и Ефратом».

И действительно, есть чему восхищаться в Армении: живописные горы с белоснежными шапками, прозрачные воды, чудесные альпийские озера, поднятые причудливой игрой природы на высокие горные плато, трудолюбиво возделанные цветущие равнины, благодатное щедрое солнце и упоительный горный воздух; его вдыхаешь с таким же наслаждением, с каким пьешь холодную родниковую воду в жаркий летний день.

Армения не только красива, но и богата. Эта высокогорная страна располагает неисчерпаемыми запасами разнообразных строительных материалов. В ее недрах медные, железные и другие руды, химическое сырье, огнеупорные глины и ряд других ископаемых. Обилие солнечного света и тепла, при широких возможностях искусственного орошения, обеспечивает высокие урожаи на плодородных землях.





Здесь есть все, чтобы обеспечить трудолюбивому, с высокими культурными традициями, населению широчайшие возможности для приложения творческих сил и труда, для обеспечения счастливой жизни.

Лишь после Великой Октябрьской социалистической революции, навсегда уничтожившей капиталистическую эксплуатацию, армянский народ стал подлинным хозяином своей страны. Под мудрым руководством Коммунистической партии, в неразрывном содружестве со всеми народами СССР Советская Армения развивает свою экономику темпами, недоступными даже для экономически развитых капиталистических стран. Поистине замечательны достижения Советской Армении во всех областях экономики и культуры.

\* \* \*

В энциклопедическом словаре, вышедшем в начале XX в., приведена справка о промышленности Ереванской губернии, охватывавшей в то время значительную часть нынешней территории Советской Армении. Автор справки писал:

«Фабрично-заводская промышленность развита в Ереванской губернии слабо. Кроме виноградно-водочного наиболее развито производство шелкомотильное, спиртоочистительное, мукомольное, медеплавильное, маслобойное, хлопкоочистительное, пивоваренное. Крупных промышленных предприятий немного».

Мало что изменилось на территории Армении в канун первой мировой войны. Мощность ее электростанций не превышала 3 тыс. квт. А сейчас только один из заводов синтетического каучука потребляет во много раз больше электроэнергии, чем вырабатывали эти электростанции в 1913 г. На индустриальных предприятиях Армении работало не больше 5 тыс. человек — столько примерно, сколько работает ныне на одном современном заводе республики.

Коммунистическая партия Советского Союза, осуществляя указания В. И. Ленина о социалистической индустриализации, всегда придавала особое зна-





чение развитию экономически отсталых при царизме национальных республик. Замечательные плоды этой политики партии можно видеть на примере Армении, которая за годы социалистического строительства добилась огромных успехов в развитии экономики и особенно промышленности. За время, прошедшее после Октябрьской революции, валовая продукция промышленности в Советской Армении увеличилась в несколько десятков раз.

Промышленность Армении выпускает сейчас за один только день больше продукции, чем было выпущено за весь 1919 г. Особенно велики успехи в развитии энергетики, являющейся основой народного хозяйства. Производство энергии увеличилось по сравнению с 1913 г. в 477 раз; в 1957 г. выработано почти 2,5 млрд. квт-ч электроэнергии, т. е. больше, чем было выработано царской Россией за весь 1913 г. По уровню производства электроэнергии Армения превзошла даже некоторые технически развитые капиталистические страны.

Мощные электростанции питают бурно развивающуюся промышленность. Во всех районах Армении построены новые предприятия и коренным образом реконструированы старые промышленные центры. Так, например, один из небольших в прошлом медеплавильных заводов Армении превратился в крупное предприятие, оснащенное передовой техникой. На этом заводе перерабатываются не только медные руды, но и концентраты. Завод серной кислоты, из которой здесь же вырабатывают суперфосфат и медный купорос, работает на отходах медеплавильного производства.

В республике создана мощная химическая промышленность, которая стала одной из ведущих отраслей тяжелой индустрии. На родине поэта Ованеса Туманяна (с. Туманян) добывают строительные материалы и огнеупорные глины, из которых изготавливают огнеупорный кирпич.

В Армении много машиностроительных и электротехнических заводов. Они выпускают станки, компрессоры, генераторы, гидротурбины, электроизмерительные и точные приборы, передвижные электростанции, часы и т. п.





На базе тяжелой промышленности фактически заново созданы легкая и пищевая промышленность. В республике вырабатывают ныне хлопчатобумажные, шелковые и шерстяные ткани, трикотажные изделия, консервы, вина, коньяки и много других товаров народного потребления.

Армения вывозит свою продукцию во все братские республики Советского Союза и далеко за его пределы. В 1958 г. промышленные предприятия республики изготовили для экспорта свыше ста различных промышленных изделий. Различные машины и приборы, вырабатываемые в Армянской республике, известны и в братских социалистических странах и в капиталистических, особенно в странах Востока.

Армения поставляет свою продукцию в Объединенную Арабскую Республику, Афганистан, Иран, Пакистан, Индию, Индонезию, Бирму, Камбоджу, помогая тем самым экономическому развитию этих стран.

Коренные изменения произошли в армянской деревне. Колхозный строй, ликвидировав распыленность крестьянского хозяйства, создал необходимые предпосылки для преодоления многовековой нищеты и обеспечения крутого подъема сельскохозяйственного производства.

В условиях Армении, под палящим ее солнцем и при недостатке осадков, дальнейшее развитие высокопродуктивного сельского хозяйства, особенно же виноградарства, плодоводства, табаководства и овощеводства, было бы невозможно без искусственного орошения.

На заре социалистического строительства, в 1921 г., В. И. Ленин в письме «Товарищам-коммунистам Азербайджана, Грузии, Армении, Дагестана, Горской республики» писал:

«Орошение больше всего нужно и больше всего пересоздаст край, возродит его, похоронит прошлое, укрепит переход к социализму»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> В. И. Ленин. Соч., т. 32, стр. 297.



Армянский народ неуклонно следует указаниям великого вождя. Одновременно с бурным развитием производства электроэнергии в республике развивалось широкое водохозяйственное строительство. В период восстановления сельского хозяйства были построены крупные оросительные каналы: Октемберянский, им. Сталина, Ширакский, им. Микояна и ряд других. Животворная вода потекла по этим каналам на колхозные, совхозные земли.

В годы Советской власти площади орошаемых земель увеличились более чем в два раза.

Строительство оросительных каналов ведется во все возрастающих масштабах. В 1958 г. завершилось строительство Котайского канала и продолжаются строительные работы по прокладке Таллинского, Арзни-Шамирамского, Норкского, Нижне-Разданского и других каналов, а также ряда насосных станций. После завершения всех этих работ можно будет дополнительно орошать десятки тысяч гектаров неиспользуемых ныне земель.

На обновленных землях непрерывно увеличивается производство винограда, сахарной свеклы, табака и прекрасных армянских фруктов. Создаются крупные совхозы и колхозы, вооруженные передовой техникой.

Армения — один из древнейших на территории Советского Союза центров земледельческой культуры. Археологами обнаружено немало убедительных свидетельств того, что армяне занимались земледелием тысячелетия назад. Но вплоть до Октябрьской революции крестьяне обрабатывали свои земли самыми примитивными орудиями, мало чем отличавшимися от орудий, применявшимися в начале нашей эры.

В настоящее время колхозники Армении вооружены передовой техникой. Почти все колхозы пользуются электроэнергией не только для бытовых, но и для производственных нужд. Из года в год увеличивается количество автомобилей, тракторов и других сельскохозяйственных машин на колхозных полях. Последовательно осуществляется механизация в производстве основных сельскохозяйственных культур.

Все это обеспечивает значительный рост общественного производства и повышение производительности труда. Только за последние 4 года колхозы увеличили сбор овощей больше чем на 62%, сахарной свеклы на 54%; растет также производство молока, шерсти, яиц, масла и других сельскохозяйственных продуктов.

За достигнутые трудящимися Армянской ССР крупные успехи в деле увеличения производства сельскохозяйственных продуктов, выполнение и перевыполнение планов продажи государству хлопка, сахарной свеклы, зерна, мяса, молока и шерсти Президиум Верховного Совета СССР в декабре 1958 г. наградил республику орденом Ленина.

Постановление партии и правительства о реорганизации МТС и изменении производственно-технического обслуживания колхозов будет способствовать еще большему развитию механизации, лучшему использованию машин, дальнейшему подъему сельского хозяйства.

Замечательные успехи армянского народа в строительстве социализма неразрывно связаны с постоянной заботой Коммунистической партии о подъеме культуры и всемерном развитии творческой энергии народа.

На территории Армении до революции было всего 459 учебных заведений, причем почти все школы, за исключением тринадцати средних и неполных средних, были начальными или церковно-приходскими. Они могли дать учащимся только самые элементарные знания.

Каким далеким кажется все это в свете великих достижений культурной революции. В 1958 г. в 1200 общеобразовательных школах обучалось 268 тыс. учащихся, в техникумах — свыше 10 тыс. и в 11 высших учебных заведениях

республики — свыше 18,4 тыс. студентов. Это — будущие врачи, инженеры, педагоги, юристы, музыканты, художники и т. д.

Государство предоставляет трудящимся самую широкую возможность получить образование и любую специальность. Организована широкая сеть курсов повышения квалификации и технических знаний на предприятиях, школы рабочей молодежи, вечерние техникумы и филиалы высших учебных заведений, где каждый рабочий, служащий, колхозник может получить среднее и высшее образование без отрыва от производства.

В Армении, где до революции единственным высшим учебным заведением была Эчмиадзинская духовная академия, подготавливавшая кадры духовенства, имеется

сейчас своя Академия наук, которая объединяет и координирует работу более 30 научно-исследовательских учреждений и несколько тысяч научных работников. Научно-исследовательские институты республики разрабатывают проблемы, имеющие большое научное значение, в частности в области ядерной физики и особенно астрофизики и кибернетики.

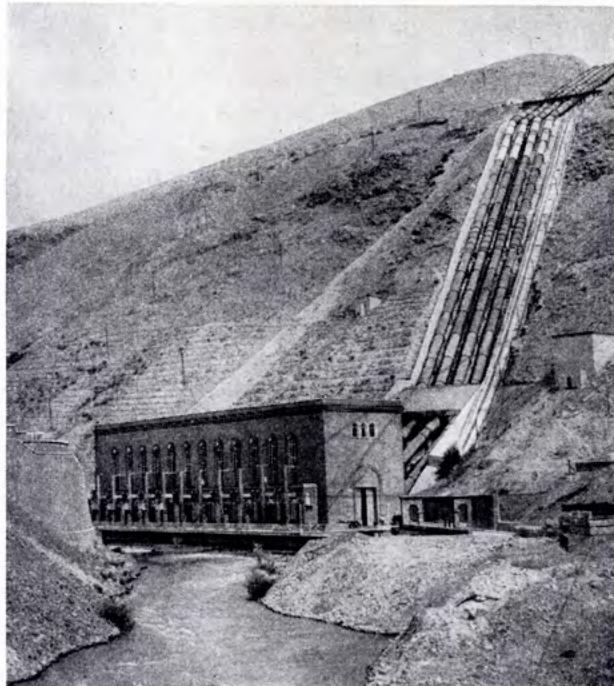
В дореволюционное время в Армении насчитывалось всего 15 библиотек, 6 киноустановок и не было ни одного стационарного театра, клуба, музея; годовой тираж книг не превышал 100 тыс. экземпляров, а разовый тираж газет колебался в пределах 19—20 тыс.

В Советской Армении нет сейчас, пожалуй, ни одного сколько-нибудь значительного поселка, в котором не было бы библиотеки. В ее городах и селах 1254 библиотеки, 1187 клубов и более 400 киноустановок, 10 театров. В 1956 г. начал работать Ереванский телевизионный центр.

Книгоиздательство Армении выпускает ежегодно более 8,5 млн. книг, а разовый тираж газет превышает 300 тыс. Первые памятники письменности на территории Армении относятся ко времени государства Урарту (IX—VII вв. до н. э.), а армянская книжная культура имеет более чем 1500-летнюю давность (с V в.). Первая армянская печатная книга вышла в 1512 г. Однако всестороннего развития армянская культура достигла за годы советской власти.

Весьма примечательным показателем культурного расцвета Армении являются замечательные достижения ее литературы и искусства.

Произведения армянских писателей и поэтов широко известны и любимы не только на их родине, но и далеко за ее пределами. В советское время ярко развернулось творчество композиторов Александра Спендиарова, Армена Тиграняна и др. Много сделал для развития национальной музыки один из выдающихся композиторов народный артист СССР Арам Хачатуян.



Гидростанция Гюмуш — ГЭС

В области изобразительного искусства выдающееся место занимают действительные члены Академии художеств СССР — М. Сарян и Д. Налбандян, художник А. Коджоян, скульпторы А. Саркисян и С. Степанян.

А кто в Советском Союзе не знает чудесных армянских певцов и актеров, народных артистов СССР: Айкануш Даниелян, Т. Сазандарян, Гоар Гаспарян, Павла Лисициана, Зару Долуханову, Р. Персесяна, В. Папазяна, и выдающихся писателей и поэтов: А. Исаакяна, Д. Демирчяна, С. Зоряна, Н. Заряна и др.

\* \* \*

Рост производства на основе новейших достижений техники обеспечивает в социалистическом обществе непрерывное улучшение материально-бытовых условий всего народа. Коммунистическая партия и Советское правительство провели за последние годы ряд крупнейших мероприятий, направленных на повышение материального благосостояния и коренное улучшение бытовых условий народа. За последнее пятилетие реальная заработка плата работников промышленности Армении выросла на 36%. Средний бюджет рабочей семьи составлял в 1958 г. за месяц 1573 руб. Денежные доходы колхозного двора увеличились в 2,4 раза (по сравнению с 1940 г.). Только от повышения заготовительных и закупочных цен армянские колхозы и колхозники дополнительно получили по сравнению с 1952 г. 371,5 млн. руб. На колхозный трудодень приходится ныне значительно больше продуктов и денег, чем в прошлые годы. Доходы трудящихся Армении от повышения заработной платы низкооплачиваемым категориям работников, увеличения пенсий и снижения платежей по займам выросли на 365 млн. руб.

Из года в год выделяется все больше и большие средств на социальное страхование, пенсии, стипендии учащимся, на бесплатное обучение, а также на здравоохранение.

Реальный рост доходов трудящихся сказался в резком увеличении товарооборота. За период с 1928 по 1956 г. при среднем по СССР росте товарооборота в 46 раз (в текущих ценах) он вырос в Армянской ССР в 87 раз, а по предстоящему семилетнему плану намечается увеличение на 72,8%.

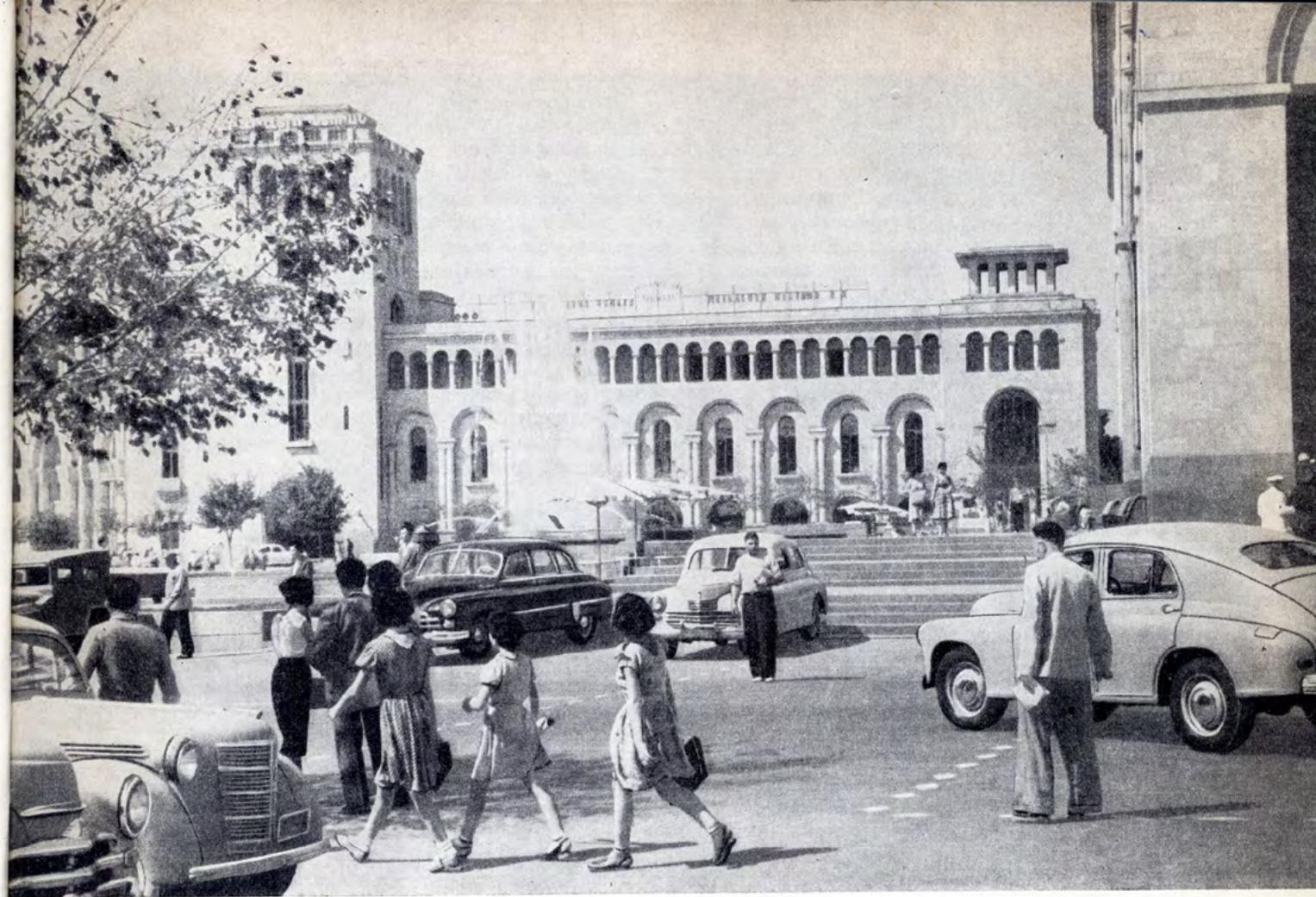
Больших успехов добилась Армения в организации охраны здоровья населения. В дореволюционное время в стране было всего шесть больниц на 212 коек, в них работало 57 врачей. Сейчас в 247 больницах республики свыше 10 тыс. коек. В лечебных учреждениях работает более 3,5 тыс. врачей и свыше 8 тыс. других медицинских работников.

В живописных уголках страны построены санатории, дома отдыха, в которых ежегодно лечится и отдыхает более 20 тыс. трудящихся. Такие курорты, как Диличан, Джермук, Ахтала, Арзни, популярны и за пределами Армянской республики.

Наибольшее внимание уделяется организации отдыха детей. В прошлом году десятки тысяч детей и подростков отдыхали в санаториях, домах отдыха, пионерских лагерях и экскурсионных туристических базах. Из года в год растет сеть детских яслей и садов.

Никогда, за всю свою историю, Армения не знала такого быстрого роста населения. Естественный прирост на тысячу жителей в 1957 г. составил 31,1 человека. И если в дореволюционное время из Армении ежегодно эмигрировали многие тысячи людей, то за годы советской власти вернулось на родину свыше 175 тыс. армян.

Ничем так не богата Армения, как строительными материалами. Здесь есть все, чтобы строить не только благоустроенные, но и красивые жилища: мраморы, знаменитые армянские туфы и другой строительный камень.



Площадь им. В. И. Ленина (г. Ереван)

Но ни в чем так не сказывалась отсталость дореволюционной Армении, как в облике ее городов и жилищ. Не только в селах, но и в городах почти не было благоустроенных домов. Люди ютились в глинобитных землянках и каменных лачугах.

После Великой Октябрьской социалистической революции в Армении началось большое жилищное строительство. Только в 1956—1957 гг. промышленные предприятия, учреждения и местные Советы ввели в эксплуатацию новые жилые дома общей площадью 355 тыс.  $m^2$ . За эти же годы рабочие и служащие на свои сбережения с помощью государственных кредитов построили 143 тыс.  $m^2$  жилья. 18 тыс. домов было построено в сельских районах.

В связи с историческим постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О развитии жилищного строительства в СССР» масштабы его значительно расширяются. В течение 7 лет, т. е. к 1965 г., в Армении будет введено в эксплуатацию более 3,9 млн.  $m^2$  благоустроенных жилищ. Таким образом, за 7 лет будет построено столько же жилья, сколько за предыдущие десятки лет. Таковы новые темпы! Они подготовлены всем ходом развития социалистической экономики нашей могучей индустрии.

Одновременно с жилищным строительством осуществляется большая программа развития коммунального хозяйства. В ближайшее время будут гази-

фицированы Ереван, Кировакан, Дилижан и другие города. Во многих городах строятся гостиницы, расширяются водопровод, канализация и т. п.

Вся республика представляет собой огромную строительную площадку. И дело не только в количестве сооружаемых домов и коммунальных предприятий; страна, подавляющее число населения которой веками обитало в землянках, особое внимание уделяет ныне качеству жилья и архитектурному оформлению сооружений.

Стиль и новые традиции застройки городов нашли наиболее рельефное свое выражение в облике столицы Армении — Еревана. Запущенный в прошлом глинистый городок, по которому ветры гоняли облака пыли, превратился в один из красивейших городов Советского Союза с более чем четырехсоттысячным населением. Новый Ереван — зеленый город. Люди победили зной и пыль. Глаз радуют нарядные площади, зеленые скверы и парки, прекрасная самобытная архитектура общественных зданий и жилых домов, выходящих на широкие проспекты.

\* \* \*

Принятый XXI съездом Коммунистической партии грандиозный семилетний план открыл величественные перспективы для дальнейшего развития и процветания Советской Армении. За семилетие в республике получит дальнейшее развитие химическая промышленность на базе использования природного газа, точное машиностроение и приборостроение, а также пищевая и легкая промышленность, укрепится энергетическая база.

Объем капитальных вложений составит за семилетие 12 млрд. руб. — в 2,3 раза больше, чем в 1952—1958 гг. Валовая продукция промышленности увеличится примерно в 2,2 раза.

Для усиления энергетической базы республики предусмотрено строительство и ввод в действие двух электростанций на природном газе, а также будет закончено строительство трех гидроэлектростанций.

В области сельского хозяйства намечено увеличение в 1965 г. по сравнению с 1957 г. производства винограда примерно в 2,9 раза, плодов — в 3, табака — в 1,4, коконов шелкопряда — в 1,7, мяса — в 2,1, молока — в 1,8 раза. Площадь виноградников и садов увеличится на 44 тыс. га. Значительно расширится производство высококачественных вин и коньяков.

Наряду с ростом промышленного и сельскохозяйственного производства и доходов населения объем розничного товарооборота в республике увеличится на 72,8% а общественного питания — на 78,3%. Будет проведена большая работа по дальнейшему развитию торговли в республике. Капиталовложения в торговлю возрастут в 2,3 раза.

Предприятия торговли и общественного питания будут оснащены новейшим торговько-технологическим и холодильным оборудованием, будут построены сотни новых современных предприятий торговли.

Таковы в общих чертах наметки и цифры, характеризующие большую программу созидания, которая вдохновляет армянский народ на новые трудовые подвиги. За ними, за этими цифрами и наметками, открывается облик Армении такой, какой она будет через 7 лет. Вырастут ее города, новые кварталы благоустроенных домов примут новоселов. На экономической карте республики обозначатся десятки новых предприятий. Оросительные каналы пройдут по землям Армении. Прекрасный ее пейзаж украсят новые виноградники, цветущие сады. Новые школы откроют свои двери для школьников.

Жизнь станет еще веселей и зажиточней. Магазины будут заполнены товарами широкого потребления самого разнообразного ассортимента. Синтетиче-

ские ткани и кожи будут конкурировать с натуральными. Сельское хозяйство полностью обеспечит население виноградом, фруктами, вином, мясом, молоком и другими продуктами.

Прекрасная Армения станет еще краше!

В социалистической Армении сложились благоприятные условия для рациональной организации народного питания. Непрерывно растет продуктивность сельского хозяйства. Успешно развивается пищевая промышленность. Высокая национальная культура народа находит свое выражение и в характере питания, имеющего свои самобытные особенности, учитывающие и климатические условия и многовековой кулинарный опыт народа. Этот старый многовековой опыт дополняется новым, вызванным необходимостью «будить у населения новые вкусы, создавать новый спрос, воспитывать новые потребности, тягу к новым продуктам, к новому ассортименту» (А. И. Микоян).

Главная задача предлагаемой читателю книги «Армянская кулинария» состоит в том, чтобы помочь домашней хозяйке, поварам предприятий общественного питания приготовить при наименьшей затрате труда и экономном расходовании продуктов вкусную и здоровую пищу, используя для этого разнообразный и богатый ассортимент пищевых продуктов, которые вырабатываются нашей промышленностью.

В книге рассказывается о рациональных основах армянской кухни и приводятся рецепты около 400 блюд, составленные опытными кулинарами, научными работниками, инженерами и домашними хозяйствами.

Крытый рынок (г. Ереван)



Некоторые рецепты блюд, приведенные в данной книге, являются старинными. В течение долгих лет они не только не были записаны, но их население республики не приготовляло. Для того чтобы восстановить старинную кулинарию, в города и села Армении были посланы специальные бригады, которые при помощи представителей общественности изучили историю армянской кулинарии и восстановили многие блюда и терминологию.

Материалы об армянских терминах подготовлены Институтом языка Академии наук Армянской ССР и утверждены комитетом Совета Министров Армянской ССР.

Работу по уточнению наименований армянских блюд консультировал член-корреспондент Академии наук Армянской ССР, доктор исторических наук, профессор С. Т. Еремян. Эта терминология была просмотрена языковедами членами-корреспондентами Академии наук Армянской ССР Э. Агаяном, А. Гарibяном, Г. Севаком.

Отдельные разделы и статьи книги написали:

«Родная Армения» — А. С. Пирузян.

«Естественно-исторические основы питания армянского народа» — член-корреспондент Академии наук Армянской ССР, доктор исторических наук, профессор С. Т. Еремян.

«О некоторых особенностях питания армянского народа» — заслуженный деятель наук, доктор исторических наук, профессор Л. Б. Арутюнян.

«Плоды и ягоды» — член-корреспондент Всесоюзной сельскохозяйственной Академии им. Ленина, доктор сельскохозяйственных наук С. А. Погосян, кандидат химических наук, доцент Л. М. Джанполадян и кандидат сельскохозяйственных наук А. М. Вермишян.

«Овощи и бахчевые культуры», «Пряные листовые овощи», «Приправы и пряности» — кандидат сельскохозяйственных наук А. А. Ананян.

«Молочные продукты» — кандидат сельскохозяйственных наук, доцент В. Н. Кюркчян.

«Виды рыб Армении» — кандидат биологических наук А. Г. Маркосян.

«Консервы», «Минеральные воды» — инженер-технолог И. М. Юзбашян.

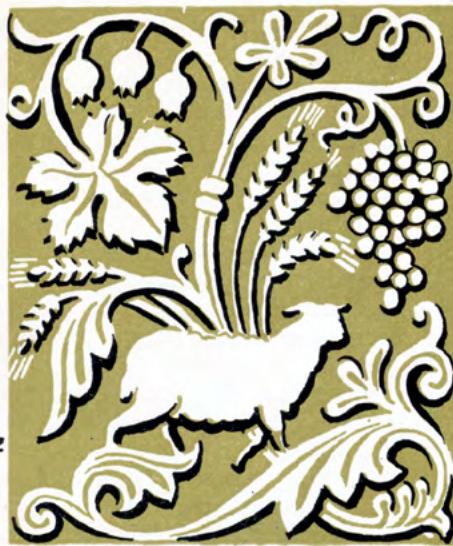
«Вина, коньяки» — кандидат химических наук, доцент Л. М. Джанполадян.

«Холодные блюда и закуски», «Супы», «Рыбные блюда», «Мясные блюда», «Овощные блюда», «Яичные, крупяные и мучные блюда», «Изделия из теста», «Армянский национальный хлеб», «Варенье и сладости», «Маринады и соленья» — кандидат технических наук И. Месропян, инженеры-технологи общественного питания Г. Н. Ханбекян, У. Н. Захарян, Г. А. Гегелян, мастер-повар Г. К. Гекян и др.

При составлении рецептур блюд были учтены ценные советы группы практических работников общественного питания: М. М. Ананова, С. В. Ананикяна, инженеров-технологов М. М. Мираляна, Г. Н. Ханбекян, Х. Г. Явоян, мастеров-поваров Г. А. Давтяна, М. А. Шахбаняна, М. П. Юрикова, Е. Н. Амирханяна и кулинара Х. Г. Даляна.

Кулинарные изделия для иллюстраций приготовлены С. А. Саребекяном.





## Естественно- исторические основы питания армянского народа

С. Т. Еремян

**Р**айон Армянского нагорья в Передней Азии — один из очагов происхождения культурных растений. Здесь прежде всего обращает на себя внимание богатство видов культурных и диких пшениц: однозернянок и двузернянок.

В настоящее время доказано, что основная родина ржи находится в Малой Азии и Армении, где встречается исключительное разнообразие ржи. Передняя Азия также является родиной винограда, груши, алычи, черешни, граната, греческого ореха, айвы, миндаля и инжира. Район Вана — родина знаменитых дынь канталуп. Из Передней Азии ведут свое начало и важнейшие кормовые травы.

В Армении можно встретить в диком виде виноградную лозу, называемую у армян «толи» (от урартского «удули» — виноград), и многие плодовые. Характерны в этом отношении термины для обозначения подобных лесных массивов, сохранившиеся в древнеармянском языке и топонимике. В Армении в древние и в средние века существовали, а также и в настоящее время существуют такие названия местностей как: «хндзорут» (яблоневый лес), «тандзут» (грушевый лес), «шлорут» (сли-

вовый лес), «балут» (вишневый лес), «циранут» (абрикосовая роща), «дехдзут» (персиковая роща), «ынкузут» (лес из грецкого ореха), «кахнут» (лес из мелкого ореха), «гунут» (кизиловый лес), «нырнуник» (гранатовая роща), «схторут» (чесноковый луг).

Начало земледелия в Армении восходит к неолиту. В этот период обитатели Армянского нагорья перешли к первобытному земледелию, о чем свидетельствуют находки каменных пестов, терок, наконечников мотыг, а также кремневых вкладышей серпов и ножей. Еще в эпоху матриархата на территории Армянского нагорья человек культивировал из дикорастущих злаковых хлебные злаки, осваивал плодовые растения.

Природные особенности страны — нагорья и предгорья с паносными почвами — представляли наиболее благоприятные условия для развития земледелия. В настоящее время все более укрепляется тот взгляд, что первобытное земледелие возникло в горных странах, в местах, где у предгорий в период весенних дождей скапливалась паносная почва. В дальнейшем же, с развитием искусственного орошения и техники ирригационных сооружений, земледелие постепенно распространялось в долины больших рек.



Горный пейзаж

Благоприятные условия для перехода от собирательного хозяйства к земледелию имелись в долинах горных рек и на опушке лесов. В дальнейшем, осваивая все новые и новые участки для земледелия, человек начал вырубать леса, вследствие чего лесные массивы постепенно исчезали и менялся климат, становясь более сухим и континентальным. Так, с течением времени, вследствие вулканических процессов и искусственного уменьшения лесных массивов, Армянское нагорье приобретало современный облик, которым и обуславливалось специфическое развитие.

Тем не менее, несмотря на развитие интенсивного земледелия и скотоводства, все же собирательное хозяйство не было изжито. И в наше время армянский крестьянин знает около 300 видов различных дикорастущих съедобных трав и цветов, которые он употребляет в пищу в качестве приправ или даже основного блюда.

С середины I тысячелетия до н. э. в экономике Армянского нагорья доминирует земледельческое хозяйство с большим удельным весом отгонного скотоводства. В связи с этим поселения спускаются вниз, в долины, на прежние места энеолитических поселений.

В новых условиях основная часть населения сосредоточивалась в долинах и низменностях, где создавались наиболее

благоприятные условия для этнической консолидации, для создания более крупных этнических образований, дальнейшее слияние которых и образовало этнический массив в лице армянской народности.

Доминирующая роль земледельческого хозяйства в долинах и отгонного скотоводства в низменности и в высокогорной зоне была обусловлена естественно-историческими условиями страны. Характерное для Армянского нагорья деление страны на высотные зоны впредь сделалось решающим фактором, влияющим на дальнейшее развитие производительных сил страны.

В Армении областями высокоразвитой аграрной культуры сделались аллювиальные низменности долин: Екелесенской (Ерзинской), Харбердской, Ванской и Араатской. Этим четырем очагам древней аграрной культуры и соответствовали первоначальные центры политической и культурной жизни армян.

Процесс становления армянской народности происходил на основе укрепления и повсеместного распространения на территории Армянского нагорья интенсивного земледелия, которому сопутствовал процесс классообразования, приведший, в свою очередь, к процессу создания армянской рабовладельческой государственности взамен древневосточного общинно-рабовладельческого государства Урарту.

Развитие пашенного земледелия, само по себе являясь результатом разложения первобытно-общинного строя, в свою очередь, явилось могучим стимулом для дальнейшего углубления разложения большесемейной общины и выделения индивидуальной семьи — «тун», как основной экономической ячейки общества.

Доминирующая роль территориальных и экономических связей над бывой кровной связью большой семьи приводит к господству сельской общины, а основным типом поселения делается деревня.

Каждая деревня представляла собой совокупность крестьянских домов — «ердов», под кровом которого проживала одна семья.

В зерново-скотоводческой зоне, которой соответствует безлесное центральное вулканическое плато Армянского нагорья,

господствующим типом народного жилища становится «тун», или «глхатун», со специфическим шатрообразным перекрытием с дымовым отверстием для тонира — очага.

С ростом значения земледелия в хозяйстве выработалась та техника земледелия и те земледельческие орудия, которые впредь были так характерны для до-капиталистической Армении. Как известно, еще в дореволюционной армянской деревне продолжали сохраняться архаичные формы сельскохозяйственного инвентаря.

С выдвижением на первый план земледельческих районов ведущей делается зона виноградно-плодовая, в которой в хозяйственной жизни племен большое место занимает виноградарство. По своему удельному весу и масштабам в экономике страны виноградарство и виноделие уступали лишь хлебопашеству. Виноградарство развивалось в теплых долинах и ущельях, обыкновенно в местах с каменистой и сухой почвой, но богатой солнечным теплом и необходимым количеством влаги.

Урартская кладовая для вина. Кармир-блур, VII век до н. э.

Дошедшие до нас археологические, письменные и этнографические источники дают нам возможность иметь четкое представление о трудовых процессах, связанных с виноградарством и виноделием. Техника разведения виноградников и ухода за ними, выработанная в эпоху Урарту, мало изменялась и она бытowała еще в XIX и даже в XX в.

В Армении с древнейших времен выработались эндемичные сорта винограда, которые известны, в частности, из раскопок Кармир-блура.

Раскопки цитадели Вана, Маназкера и Кармир-блура показывают, что уже в эпоху Урарту виноделие в Армении достигло больших масштабов, и техника виноделия стояла на таком высоком уровне, что позже происходило лишь частичное улучшение. Раскопки Кармир-блура дают нам возможность полной реконструкции картины виноделия в Армении в тот отдаленный период. Уже в эпоху Урарту земледелие, полеводство и виноградарство



обычно сочетались с огородничеством и садоводством.

Наряду с земледелием главную отрасль сельского хозяйства Армянского нагорья составляет скотоводство, которое возникло еще в неолитическую эпоху, когда скот становится основным источником накопления примитивного богатства и собственности, приведшего к социальной и имущественной дифференциации. В эпоху неолита человек от охоты на диких зверей перешел к скотоводству.

Археологическое изучение остеологических остатков показывает, что еще в эпоху Урарту на территории Армянского нагорья в высокогорных областях, в пастбищно-скотоводческой зоне разводился мелкий рогатый скот, в низменности и нагорьях, в зоне зерново-скотоводческой — крупный рогатый скот.

В древности, так же как и в настоящее время, преобладающим являлся мелкий рогатый скот<sup>1</sup>, особенно овцы, дававшие мясную и молочную пищу и шерсть. Разводились эндемические для Передней Азии породы овец (мазех, балбас, карабахская овца, бозах). Овцеводство, намного превышая все остальные виды скотоводства, господствует в более сухих районах страны, особенно там, где они близко примыкают к высоким нагорьям, расположенным летними пастбищами. Это возвышенные нагорные равнины, покрытые богатыми лугами и луговыми степями, куда поднимаются летом пастухи из долин и низменностей.

Там, где развито было поливное земледелие, особенно на низколежащих равнинах, а также и на нагорных, где имеются богатые луго-степи, разводится главным образом крупный рогатый скот<sup>2</sup>. В древнейшие эпохи крупный рогатый скот разводился преимущественно для пищевых целей (получение мяса, молока, молочных изделий). Впоследствии же, по мере развития пашенного земледелия и появления плуга, он становится тягловой силой. В долинах рек разводятся буйволы. Сыр

<sup>1</sup> Общим обозначением мелкого рогатого скота является слово «вочхар», означающее «овца».

<sup>2</sup> В армянском языке крупный рогатый скот обозначается словом «арджар», в узком смысле оно означает «бык, телец».

и масло преимущественно изготавливаются из молока овец. Большое развитие получило в лесистых районах свиноводство и бортничество. Большое место занимало в хозяйстве также птицеводство. Тягловыми животными Армянского нагорья являются быки и буйволы. Последние используются также как молочный скот.

В условиях континентального климата, и больших морозов, когда длительное время скот приходится держать в закрытом помещении — «гоме» (хлев), исключительное значение приобретает забота и заготовка корма на зиму.

Скошенное сено, хранившееся зимой на кровлях крестьянских жилищ, придавало характерный облик старой армянской деревне. В особых саманниках — «мараг» хранится на зиму саман.

Широко применяются отходы, полученные от приготовления растительного масла, — жмыхи, которые считаются наиболее питательным кормом для животных.

Используется также навоз, из которого в условиях безлесного центрального вулканического плато Армянского нагорья изготавлилось топливо — кизяк. Навозом же удобрялись поля, хотя следует указать, что поля обычно удобрялись золой.

В условиях континентального климата Армянского нагорья, с его довольно суровой зимой, когда горные ущелья на несколько месяцев прерывали связь с внешним миром, забота о зимних запасах приобретала исключительное значение. В сезон весенних и летних сельскохозяйственных работ крестьянин должен был успеть на зиму заготовить съестные продукты, корм для скота и обеспечить дом топливом.

В малолесной или безлесной Армении существенное место в крестьянском хозяйстве занимала забота о зимнем топливе. В течение всей зимы и весны, пока скот содержался дома, навоз свозился в «кал», т. е. на молотильную площадку. Здесь летом из навоза в смеси с саманом готовили прямоугольные брикеты в специальных формах, которые затем оставляли сушить под зноным солнцем лета. Перед началом сезона молотьбы крестьянин переносил кизяк домой, храня на зиму в специальном помещении или держа его на открытом воздухе.

Только после этого молотильная площадка приводилась в порядок, чтобы начать молотьбу. Но прежде чем начать молотьбу хлебного зерна, крестьянин молотил бобовые растения и ячмень на зимний корм тягловым животным и прочему скоту и птице. На арбах крестьянин свозил кунжут, лен, гречиху, бобы, фасоль, ячмень, просо и т. д. В течение двух недель происходила молотьба этих культур, после чего очищенные от шелухи они свозились домой и хранились в специальных хранилищах. После этого начинается сезон молотьбы — «калоц», под которым обычно подразумевается молотьба пшеницы. Пшеница и прочие зерновые культуры на зиму хранились в специальных зернохранилищах и погребах. На зиму хранились всякие коренья, стручковые (бобы, горох и пр.), семена.

В дальнейшем зерно размалывалось и частью перерабатывалось в крупы.

В рационе питания армян большое место занимают блюда, приготовленные из круп. В быту армян известны многочисленные виды круп «ձավար» — вареные зерна и «կօրկոտ» — обрушенные зерна.

Для получения крупы археологически и этнографически засвидетельствованы каменные ступы — «санд» и ручные мельницы «еркан». Санд представляет собой квадратной формы базальтовый камень, в котором выдолблено воронкообразное углубление. Специальным каменным молотом «сандиторн» или деревянным пестом долбили насыпанное в углубление санда подмоченное зерно, которое очищалось от шелухи, получалась крупа — коркот. Такой же формы и такого же назначения был «динг», в котором обыкновенно очищался от шелухи рис. Более мелкую крупу получали с помощью еркана, который размалывает зерно наполовину, обмолачивает, но в древности им же мололи зерно и получали муку.

Для переработки хлебного зерна и получения различных видов круп и муки, у армян было известно около 15 видов различных сит, которые перерабатывали зерновые продукты на всех стадиях, начиная от очищенного от камней и шелухи зерна вплоть до самой изысканной крупнитчатой муки для кондитерских изделий.

В древнейшие эпохи хлебное зерно мололи с помощью ручных зернотерок, позже ее вытеснила ручная мельница — «еркан». Еркан состоит из двух базальтовых камней — миниатюрных жерновов («ерканакар»); верхний камень имеет посередине большое круглое отверстие, через которое всыпается зерно. К верхнему жернову приделана деревянная ручка, которой он приводится в движение. При вращении попадающее между двумя жерновами зерно превращается постепенно в порошок, муку — «алюр».

Эта примитивная ручная мельница-зернотерка господствовала в Армении вплоть до VIII в., после этого времени упоминается водяная мельница — «джрагац».

Из пшеницы получались наиболее высокие сорта муки: «нашип» (крупнитчатая мука), «хорак» и «гермак». Из этих сортов муки, очищенной от отрубей, пекли хлеба и различные мучные изделия.

Основной пищей армянского крестьянина являлся хлеб, выпеченный из пшеничной муки. В Армении выработалась специфическая форма печеного хлеба, которая обусловлена рядом естественно-исторических факторов.

В каждом крестьянском жилище посередине имелся «тонир» — представлявший собой врытый в землю расширяющийся книзу цилиндр из огнеупорной глины, напоминающий зарытый в землю каркас. На дне такой тонир имеет отверстие, которое выходит наружу и предназначено для циркуляции воздуха.

Тонир — основная часть крестьянского жилища и им обусловлено шатрообразное перекрытие туна, вершина которого имеет дымоходное отверстие — «ердик», откуда выходит дым и в то же время проникает дневной свет в жилище. В тонире пекут хлеб и прочие мучные изделия, варят, жарят и тушат мясную, молочную и растительную пищу. Здесь же копят мясо и сушат на зиму различные фрукты.

В условиях малолесной или безлесной Армении тонир нагревается либо кизяком, либо хворостом. Этим, в частности, объясняется специфическая форма армянского хлеба «лаваш». Лаваш представляет собой длинную и тонкую, легко свертываемую полосу теста длиной около одного метра.

Тонир быстро нагревается кизяком или хворостом, и налепленный на горячих стенках тонира слой теста быстро выпекается. Но следует указать и на другой момент, который также придает специфическую особенность армянскому хлебу. Пресное тесто, не бродившее, не пристает к стенкам тонира и падает в золу, давая брак — «кут» (буквально «комок»).

Проф. Л. Б. Арутюнян на основании археологических данных пришел к выводу, что еще две с половиной тысячи лет тому назад армяне имели представление о бродильных процессах в хлебопечении<sup>1</sup>. Хлеб заквашивается специальной закваской «хаш», и после определенного процесса брожения кислое тесто выпекается в тонире.

Пресное тесто употребляется для выпекания различных лепешек, которые предназначаются к определенным церковным праздникам.

До последнего времени лаваш обычно пекли в теплое время года (когда легко можно было найти топливо) на всю зиму — на 5—6 месяцев.

В лесистых районах Армении тонир нагревается дровами, поэтому здесь хлеб имеет иную форму, форму толстой лепешки — «бокон» (чурек).

В некоторых армянских диалектах лесистых районов такой круглый печеный хлеб называют «бомб»; древние армяне называли его «пан». Такой же хлеб, но в форме толстого лаваша древние армяне называли «шавт» или «шот». Это название «шоти» сохранилось у современных грузин. При раскопках Кармир-блура найден также печеный хлеб. По определению В. О. Гулканияна, найденные остатки хлеба были выпечены из просяной муки крупного помола. Хлеб этот имел овальную форму с отверстием посередине<sup>2</sup>. По всей видимости, в данном случае мы имеем дело с мучным изделием, предназначенным специально для рабов и прочих производителей материальных благ. Господствующий класс и вообще имущие

<sup>1</sup> См., стр. 29 статью Л. Б. Арутюняна «О некоторых особенностях питания армянского народа».

<sup>2</sup> Б. Б. Пиотровский. Кармир-блур, I, Ереван, 1951, стр. 28.

слои населения питались хлебом из отборных сортов пшеничной муки.

Тониром же обусловлены специфические виды мясных блюд. Основная мясная пища армян говядина и баранина, из которых готовились различные блюда. Различные супы («апур», «спас») и бульоны («арганак») обыкновенно готовились на специальных очагах, а те мясные блюда, которые варились, припускались, жарились или тушились, обыкновенно ставились в специально для этого предназначенной огнеупорной глиняной посуде в тонир. Обычно такие блюда носят название той посуды, в которой они изготавливаются, — «путки»<sup>1</sup>, «куч»<sup>2</sup> и др.

Для изготовления этих блюд в каждом крестьянском доме, помимо тонира для выпечки хлеба, существовал тонир более мелкого размера, специально предназначенный для варки обеда.

Мясо обыкновенно жарилось в медной посуде различной формы — «тапак» (соответствует персидскому «тава», от которого и произошел глагол «тапакел» — жарить). Существуют различные «тапакац» из баранины и курицы<sup>3</sup>.

К седой древности восходит такое популярное в настоящее время блюдо, как шашлык. Обитатели Армянского нагорья еще в эпоху энеолита (медно-каменного века) разводили очаг и на нем жарили баранье и говяжье мясо и мясо диких животных — горного барана, олена и т. д. Вначале мясо нанизывали на деревянную палку, а потом ее заменил металлический прут — шомпол. Часто целую тушу животного укладывали между раскаленными камнями и ими же покрывали тушу. В результате получалось вкусное мясное

<sup>1</sup> Позже этот термин в туркоязычной среде принял форму «пити», с соответствующим осмыслением.

<sup>2</sup> Этот же сосуд на тюркских языках называется «чапах», поэтому и само блюдо обозначается также этим термином.

<sup>3</sup> Сохранившаяся в армянском языке кулинарная терминология нередко заимствовалась соседними народами. Например, в грузинской кухне сохранилось слово «табака» — жареный цыпленок, что произошло от армянского слова «тапака» и «тапакац». В последние века, в связи с иноzemным владычеством, для обозначения отдельных блюд в армянский язык проникли термины турецкого и персидского происхождения.

блюдо, «хорову», которое и в настоящее время в большом почете у пастухов.

На специально приспособленных очагах готовится шашлык — «хоровац» различных видов. Мясо, предназначеннное для шашлыка, специально отбирается и нанизывается на шомпол — «шампур». В тонире же вешается разделанная туша ягненка или козленка, либо лишь мясо, либо мясо, которое фаршируется специями и рисом.

Для армянской кухни характерны те блюда, которые связаны с зимними запасами съестных продуктов. До сих пор армянский крестьянин — мастер по копчению мяса, рыб и птиц. В армянском языке сохранился термин для обозначения копченой свинины — «хозапухт». Ванские армяне большие мастера по изготовлению копченой колбасы — мясного суджуха.

Большое место среди зимних запасов мясопродуктов занимало консервированное мясо — «тыал» (турецкое «кавурма»). Вареное говяжье или баранье мясо хранилось зимой в герметически закрытых и зарытых в землю кувшинах.

В армянской народной кухне особенно популярны блюда из отбитого мяса, такие как «кололик» (по турецки «кюфта-бозбаш») и «кололак» (так называемая «большая кюфта»)<sup>1</sup>. Нередко заправленное мясо заворачивается либо в виноградные листья либо в капустные. По-видимому, первоначально, когда в Армении еще не была известна культура капусты, мясо заворачивалось в листья виноградной лозы, которая у армян называется также «толи»<sup>2</sup>. Название этого блюда «толма» произошло на почве турецкого толкования этого слова в форме «долма». Мясо, смешанное с пшеничной крупой или рисом, варилось также в желудке барана<sup>3</sup>.

На зиму заготавливаются также кисломолочные продукты. Основным кисломолочным продуктом Армянского нагорья является заквашенное молоко — мацун (от глагола «мацуцел», т. е. сгуститься). Закваской служит молочный сгусток, образовывающийся самоквасом. Из кислого

молока и его отходов варятся различные молочные супы — «спас», «танапур» и т. д.

До сих пор существует маслобойка, археологически засвидетельствованная со времен Урарту. Маслобойка («хноци»), либо глиняная, либо деревянная, является необходимой принадлежностью каждой крестьянской семьи. В маслобойке готовят сливочное масло «караг», из которого получают топленое масло «юг». Из отходов, образовавшихся при изготовлении сливочного масла, получается пахта — «тан», а из тана — «чор тан» и т. д. Все эти продукты хранились зимой в глиняных кувшинах и мехах — «тик», называемых «мотал» (мешок из засоленной шкуры)<sup>1</sup> и «курдз» (кожаная сумка для продуктов).

Особенно славится армянский сыр «панир». Археологически засвидетельствованы еще со времен Урарту специальный глиняный сосуд с отверстием на дне, в котором изготавлялся сыр.

С древнейших времен в Армении известны солодовые экстракти. В древней Армении готовили пиво, обычно из ячменя, откуда и его название у армян «гареджур» (буквально «ячменная вода»). В раскопках Кармир-блура был найден сосуд удлиненной формы с отверстием на дне, в котором приготавлялось ячменное пиво. На дне сосуда хорошо сохранились явные следы солодования зернами ячменя<sup>2</sup>. Пиво приготавлялось также из проса. В том же Кармир-блуре найден большой сосуд удлиненной формы, аналогичный первому. В этом сосуде просо носило явные следы солодования. Как в том, так и в этом сосуде на дне находился фильтр из соломы, служивший для удержания зерна внутри сосуда при обдавании осоложенного зерна кипятком. Эта техника пивоварения уартов продолжала бытовать у армян и позже. Приготавлялась также водка, которая перегонялась из отходов винограда, зерновых культур и плодов.

В древней Армении большое распространение имело производство кунжутного масла, техника которого со времен Урарту вплоть до Великой Октябрьской социали-

<sup>1</sup> Особенно славится «ереванский кололак».

<sup>2</sup> Это слово происходит от урартского «удули», что означает «виноградная лоза».

<sup>3</sup> Такое блюдо называлось «салпатор».

<sup>1</sup> Хранящийся в нем особый сорт сыра по-ныне носит название «мотал».

<sup>2</sup> Б. Б. П и о т р о в с к и й. Кармир-блур, II, Ереван, 1952, стр. 40.

стической революции оставалась почти на одном и том же уровне. Пресс для выжимки масла состоял из большого жернового камня, вдетого на валик, при вращении которого из раздавленных семян кунжути получалось кунжутное масло. Из отходов кунжути получались жмыхи — «контон», которые являются лучшим зимним кормом для крупного рогатого скота.

По своему удельному весу и масштабам в экономической жизни страны виноградарство и виноделие уступали лишь земледелию. В условиях суровых зим Армении нельзя было виноградную лозу оставлять на открытом воздухе. После сбора винограда, в октябре месяце, виноградную лозу окапывали, засыпали толстым слоем земли. В силу этого в Армении преимущественно разводятся низкие, стелющиеся по земле кусты винограда. Мотивы таких стелющихся виноградных кустов использованы в армянской архитектуре. Особенно богаты барельефы с подобными мотивами на стенах храма Звартноц.

В Армении с древнейших времен выработались эндемические сорта винограда, которые известны, в частности, из раскопок урартского города Тейшибани (Кармир-блур). Во время раскопок этого города обнаружены косточки наиболее известных по сей день сортов винограда в Арагатской долине — воскеат (харджи), мхали, аарати (хачабаш) и некоторых сортов черного винограда.

Широко использовался виноград для изготовления на зиму различных сладких бекмесов («дошаб», «шпот»), изюмов («ча-

мич») и чурчхел («шароц»). На зиму сушились виноград, фрукты и ягоды в виде плодов, нанизанных на нитки, — «кахан», «чир» и т. д. Винный погреб — «маран» уже издали привлекал человека своим благоуханием. Над стоящими в ряд карасами висели нанизанные на нитки зимние сорта винограда, персиков, айвы, яблок, груш и т. д., которые издавали прянный запах. Тут же висела сушеная фасоль.

В древней Армении, как и теперь, полеводство и виноградарство обычно сочеталось с огородничеством и садоводством. Вдоль рек разводились фруктовые сады с насаждениями абрикосов, персиков, миндаля, айвы и черешни, а в высокогорных районах обычны яблони, груши, сливы и вишни.

Наряду с культивированными пищевыми продуктами в рационе армянского народа большое место занимали различные дикорастущие съедобные растения и пряности, которые на зиму сушились или мариновались. Такое обилие этого рода пищи опять-таки было обусловлено естественно-историческими условиями Армянского нагорья. Однако следует указать, что наряду с естественно-историческими условиями на характер пищи влияли также социальные факторы. Среди большого количества и разнообразия армянских блюд мы находим кушанья очень простые и примитивные.

Выработавшееся в течение долгой исторической жизни армянского народа большое многообразие блюд вновь вводится в быт в еще более полноценном и обогащенном виде.





## О некоторых особенностях питания армянского народа

Л. Б. Арутюнян



**А**рмяне — один из древнейших народов, населяющих Советский Союз. Развивая свою самобытную национальную культуру, армянский народ одновременно в результате взаимовлияний воспринимал также культуру окружающих его народов (греков, ассирийцев, персов и др.). Такое широкое влияние отразилось и на характере питания, которое, изменяясь в течение многих веков, получило в конце концов свой национальный самобытный облик.

Относительно питания народов, населявших территорию Советской Армении, имеется богатый историко-археологический материал.

В древние времена, особенно в эпоху Урартского царства (IX—VII вв. до н. э.), население, проживавшее на территории Армении, занималось сельским хозяйством, животноводством и переработкой сельскохозяйственных продуктов в готовые пищевые продукты.

Раскопки Кармир-блура (Урартской крепости Тейшибани) дали ценный материал, на основании которого можно судить о характере питания урартов.

По данным академика М. Г. Туманяна, земледельческая культура находилась для

того времени на достаточно высоком уровне. Во время раскопок были обнаружены обширные зернохранилища, карасы-кувшинчины, наполненные зерном, специальные сосуды для приготовления и хранения пива и сладкого «ацика» (солода). Гончарная техника того времени также была на достаточно высоком уровне. Вырабатывались глиняные изделия разнообразной формы и размеров не только для бытовых потребностей, но и для производства.

Пшеничная крупа («дзавар») также была обнаружена во время раскопок. Эту крупу приготовляют из особого вида горной, мелкозернистой пшеницы (в виде «дзавара» и «коркота»). Зерна пшеницы варят, слегка подсушивают и удаляют с них пленки в каменных ступках, после чего крупу высушивают («дзавар»). Не вареные, но обрушенные зерна называются «коркот».

Большое количество зерновых продуктов, обнаруженное в складах крепости Тейшибани, свидетельствует о том, что еще свыше 2,5 тысяч лет тому назад в Урарту возделывалось несколько сортов высококультурных, голозерных пшениц. Среди них особое место занимала мягкая пшеница, которая и в настоящее время произрастает в Арагатской долине.

Судя по раскопкам, население Урарту возделывало также очень много ячменя. По-видимому, широко распространено было приготовление пива, причем в качестве сырья использовали не только ячмень, но и просо. По данным Б. Б. Пиотровского, сохранились не только предметы, характеризующие технологию пивоварения, но и разные клинописные рецепты его приготовления.

По литературе известно применение солодовых экстрактов у современного населения Армении. Раствор солодового сахара выпаривается на слабом огне при постоянном помешивании. В результате этого получается сладкое сусло, используемое непосредственно в пище, главным образом как заменитель фруктового сиропа, или же его применяют в качестве сладости при изготовлении разнообразных мучных изделий.

Греческий историк Ксенофонт (V—IV вв. до н. э.) во время своего путешествия по Армении дал следующее описание быта местных жителей: «...в домах находились козы, овцы, коровы и птицы со своими детенышами. Там хранились пшеница, ячмень, овощи и ячменное вино в кратерах. В уровень с краями сосудов в вине плавал ячмень и в него воткнут был тростник больших и малых размеров, но без коленцев. Кто хотел пить, должен был взять этот тростник в рот и тянуть через него вино».

Обнаруженные при раскопках Кармир-блура большие запасы проса свидетельствуют о том, что урарты широко применяли его не только для приготовления пива, но и как продукт питания. В Урарту возделывали в основном два вида проса: обыкновенное и итальянское «гоми».

В 1948 г. среди большого количества пищевых запасов были найдены остатки хлеба, выпеченного из просняной муки крупного помола. Хлеб этот имел овальную форму, с утолщенными краями и отверстием посередине. Там же обнаружены остатки сваренной пшеничной каши, а также выпеченные лепешки из непромолотого зерна проса.

Кроме перечисленных культур, на Кармир-блуре найдены небольшие запасы ржи в виде примесей к другим злакам.

По-видимому, и в те далекие времена, как и сейчас, население употребляло значительно больше пшеницы, чем ржи.

В Урарту широко были распространены мелкосеменные конские бобы и мелко-зернистая чечевица. Кроме того, возделывали нут и французскую чечевицу, масличный крестоцветный индау и др. Из масличных культур возделывали кунжут, растение, дающее масло хорошего вкуса. В раскопках найдены комбинации зернового запаса пшеницы, нута и кунжута. По мнению академика М. Г. Туманяна, эта комбинация представляет собой не что иное, как «ахандз» — лакомство, которое и в настоящее время широко распространено в Армении. Часто в горных районах, где не возделывается кунжут, он заменяется коноплей.

Обнаруженные большие запасы кунжута и жмыха, чаны для кунжутных семян бесспорно говорят о большом производстве этого вида масла.

Сезам (кунжут) культивировался в Армении также и во времена Александра Македонского. Так, историк Квин-Курций Руф (около 41—54 гг. до н. э.) пишет: «Александр Македонский уже перешел Кавказ... Македоняне взамен масла мазали тело соком растения «сезам», т. е. кунжутным маслом; одна мера такого сока стоила двести сорок динарий».

В Урарту проводились большие ирригационные работы, что способствовало развитию земледелия и получению высоких урожаев. Несколько каналов сохранилось до наших дней в Октемберянском районе, в Ване, в долине исторической армянской области «Гуарацатан». Один из таких действующих каналов орошает плодородные земли Эчмиадзинского района Арагатской долины.

В стране урартов с отдаленных времен была широко развита культура винограда. Клинописные надписи Урарту говорят о высоком развитии виноградарства и виноделия. Во время раскопок Кармир-блура обнаружены большие складские помещения для хранения вина. Там же найдено много глиняных кувшинов-карасов, вмешавших огромное количество вина. Результаты раскопок дают нам большое разнообразие тех сортов винограда, кото-

рые распространены и в настоящее время. Так, например, обнаружены косточки винограда сортов восеват (харджи), мсхали, аарати (хачабап), а также некоторых сортов черного винограда. Урарты широко применяли окуривание карасов серой. Насколько нам известно, это самый древний способ применения серы в производстве пищевых продуктов.

Клинописная надпись царя Русы, сына Аргишти, рассказывает о разведении виноградников и насаждении плодовых деревьев. На Кармир-блуре была обнаружена куча сухих плодов слив, алычи, дольки яблок, прессованный изюм-кишиши, остатки плодов граната.

После спуска озера Севан на освободившихся землях Баязетского района, севернее с. Мухан, были обнаружены могильники, относящиеся к IX—VIII вв. до н. э., где археологом А. Мнацаканяном было найдено значительное количество разнообразных кувшинов, а из плодов — мелкий орех.

Из животных продуктов население Урарту употребляло баранину, говядину, козлятину, свинину, буйволятину и мясо домашней птицы. По найденному обширному костному материалу (свыше 37000 обломков или целых костей и черепов) С. К. Далю удалось установить соотношение разводимых сельским хозяйством животных, а именно:

овцы и козы . . . . .	40,4%
крупный рогатый скот . . .	30,13%
лошади . . . . .	10,1%
свиньи . . . . .	7,7%
прочие животные . . . . .	11,5%

Там же найдено большое количество пережженных костей. Как полагает С. К. Даль, вероятно, это остатки животных от жертвоприношения. Урарты приносили в жертву богам самых ценных животных, т. е. быка и овцу. Характерно, что среди жертвенных костей не обнаружены кости буйвола, козы и свиньи. Мясо этих животных и в настоящее время ценится значительно ниже, чем говядина и баранина. Урартские клинообразные надписи, относящиеся к культуре, часто отмечают необходимость принесения в жертву тому или иному богу именно телят или ягнят. Этим и объясняется то, что урарты в

жертву приносили самое лучшее мясо — высокое по своим пищевым и вкусовым свойствам.

Кроме домашних животных, население Урарту употребляло также мясо диких животных — оленей, джейрана, дикого барана и безоарового козла.

Ксенофонт, описывая питание крестьян — арменов, также в первую очередь перечисляет мясные продукты, а затем растительные: «на одном и том же столе всегда подавались одновременно баранина, козлятина, свинина, телятина и дичь со множеством хлебов из пшеничной муки и ячменя».

В Урарту было развито также и молочное хозяйство. Во время раскопок Кармир-блура были найдены маслобойки, которые поразительно похожи на теперешние, употребляющиеся в Закавказье.

Культурное наследие урартов несомненно имело большое значение для всех народов Кавказа.

По раскопкам, произведенным в Гарни (Трдатаберд — I в. до н. э.), перечисленные продукты также широко употреблялись населением.

По данным К. Кафадаряна, в г. Двине (V—XII вв.) население употребляло в пищу мясо быка, коровы, овцы и козы.

Обнаружены богатые остатки кухонного материала, которые дают представление о характере питания населения Армении средних веков.

Во время раскопок цитадели Двина было обнаружено несколько десятков ям типа колодцев, часть которых служила для приема кухонных отбросов. В этих отбросах были обнаружены остатки костей, принадлежащих быку, корове, овце и буйволу; в некоторых ямах найдены также кости верблюда.

Многочисленные остатки костей дали возможность С. К. Далю получить представление об употреблявшихся в пищу птицах в древней столице Армении — Двине. В основном использовались следующие виды птицы: домашние куры (77,2%), перепела, а также серые куропатки. Характерно, что домашние куры обладали примитивными признаками, значительно приближающими их к диким предкам. На втором месте в от-

ношении использования их в пищу в древнем Двине стоят: лебедь, серый гусь и утки (кряковая, шилохвост и чирок-сви-стунок). Гусь, по всей вероятности, был домашним. По проценту использования они распределялись так: гуси — 30% из всех найденных пластиначатоклювых птиц, кряки — 30%, лебедь — 20%, шилохвост и чирки по 10%. Кроме того, употреблялись в пищу серый журавль и кулик.

К. Кафадарян, на основании материалов раскопок Двина, допускает предположение, что животный мир Армении за последнее тысячелетие не подвергся существенному изменению. Уменьшился только удельный вес мяса дичи в общем рационе питания населения.

В разных частях города при раскопках была обнаружена посуда для хранения коровьего масла, сыра, разные мелкие глиняные кувшины, так называемые «кучучи» для хранения молока и мацуна. Обилие домашней утвари говорит о большом числе дойных животных и о большом удельном весе разнообразных молочных продуктов в рационе населения.

Растительные сельскохозяйственные культуры, в том числе овощи, плоды и ягоды, широко были представлены в питании населения. В первую очередь надо отметить культуру винограда, которая, по всей вероятности, являлась основным фактором в экономике населения окрестностей Двина в то время.

Однако для того чтобы иметь четкое представление о питании населения средних веков, мы располагаем не только археологическими материалами, но и богатейшими историко-географическими. В качестве примера достаточно привести данные историка V в. Агатангелоса, чтобы иметь представление о тех продуктах, которые употреблялись населением в V в. Он пишет, что в пищу употребляли пшеницу, рожь, ячмень, просо, чечевицу, маш (особая разновидность фасоли), рис, горох и разнообразные семена. Из перечисленных продуктов, как отмечает историк, ячмень и просо в основном являлись кормом для животных, маш — для птиц.

Историками средних веков приводится подробное описание многочисленных сухих фруктов, которые употреблялись

в пищу. Из жиров использовалось масло сливочное и топленое, льняное и маслинное масло (оливковое).

Основоположник армянской современной классической литературы Хачатур Абовян в своем высокохудожественном произведении «Раны Армении» с большим искусством описывает быт армянского крестьянина начала XIX столетия, в эпоху персидского владычества, дает подробный список продуктов и блюд, употребляемых населением. Он пишет: «обычные кушанья у нас в стране следующие: бозбаш, кюфта, хашиб, толма, рыба жареная и вареная, плов с бараниной, вареная курица и шашлык из барана». Все перечисленные блюда и в настоящее время являются излюбленными в питании как сельского, так и городского населения Армении.

Я. С. Яшвили отмечает, что «армяне, айсоры и татары Ереванской губернии употребляют постоянно чистый пшеничный хлеб. Кушанье постное или скоромное, горячее или холодное, имеют они почти постоянно. В постные дни армяне употребляют похлебку из диких трав (сивех), из сушеных плодов (виноград, абрикос), горох и другие стручковые овощи. Мясную и молочную пищу жители низменной части губернии употребляют часто, примерно до четырех раз в месяц. Употребление спиртных напитков у них мало развито и пьянство там наблюдается гораздо реже».

Я. С. Яшвили на 14 страницах приводит весьма подробные таблицы тех продуктов и блюд, которые употребляются населением Ереванской губернии.

Таким образом, установлено, что на протяжении почти 2600 лет питание армян в основном состоит из одних и тех же продуктов.

Исторически существовавшие некоторые национальные технологические приемы по обработке пищевых продуктов сохранились до сего времени (хлебопечение, виноделие, маслоделие и т. д.).

Одним из основных продуктов питания армян является хлеб — лаваш, выпекаемый в тонире. Тонир — это круглый глиняный очаг, в нижней его части сбоку расположено поддувало. Для приготовления лаваша из муки, теплой воды, закваски

(кислое тесто) и соли замешивается тесто, которое ставят в теплое место для брожения. После окончания брожения тесто делят на шарики по 300—400 г и раскатывают в длинную широкую лепешку, толщиной 3—4 см.

Чем же объясняется, что указанная форма очага и выпекаемый в нем лаваш в быту армян сохранились в течение тысячелетий. Нам кажется, что этому способствовали некоторые положительные качества лаваша — высокая питательность, хорошая усвоемость, долгая сохраняемость и, самое главное, применение бродильного процесса как более усовершенствованного метода в хлебопечении.

Основные качества крестьянского лаваша, выпекаемого в домашних условиях, — относительно большая концентрация пищевых веществ и высокая калорийность.

В рационе армян в настоящее время хлеб занимает большой удельный вес. Не случайно, что слова завтракать, обедать или ужинать у армян часто заменяются словами «есть хлеб», под которыми подразумевается не только прием хлеба, но и вообще еда всевозможных кушаний. Население употребляет преимущественно пшеничный хлеб, иногда к пшеничной муке добавляют ячменную муку.

Во многих районах республики сохранился древний обычай осенью выпекать лаваш про запас на 3—4 месяца. Лаваш высушивают, складывают в стопки, укрывают и хранят. Для восстановления мягкости сухой лаваш увлажняют питьевой водой, укрывают скатертью и оставляют на  $\frac{1}{2}$  часа. Таким образом, лаваш можно использовать не только как хлеб, но и как сухари.

Бродильному процессу в хлебопечении и качеству муки для хлеба наши предки придавали большое значение. Так, например, историк IV в. Ованес Воскеберан описывает три сорта муки, получаемой из пшеницы: наший, хорак и гермак. Историк Казар Парпец, кроме перечисленных, отмечает и простую пшеничную муку с отрубями.

Первые три сорта муки являлись более высокого качества. Интересно, что и по сей день в некоторых районах слово «наший» характеризует муку высшего качества. Применение разнообразных сит

для обработки муки (Ованес Мандакуни, V в. н. э.) дает основание предполагать, что этой отрасли пищевого дела в средние века придавали большое значение. Историки специально подчеркивают отличие между кислым и пресным тестом.

Одной из характерных особенностей армянских национальных блюд является их высокая пикантность и острота. В качестве приправы применяют перец, чеснок, чаман и разную прянную зелень. Надо полагать, что эта особенность пищи армян обусловливается определенными условиями климата и той многообразной горной флорой, которая снабжала восточную кухню, в том числе и армянскую, различными эфироносными растениями.

Истоки этой традиции мы находим в глубокой древности. Так, например, во время раскопок Кармир-блура в сосуде были обнаружены высушенные листья. В. А. Петрову удалось различить в них листья и молодые травянистые части стеблей одного из видов закавказского чабреца. Чабрец и в настоящее время в сушеном виде используется в Закавказье как пряность и примешивается в сыр или кислое молоко; употребляют его также и для приготовления настойки.

Историк и философ V в. Давид Анахт (непобедимый) упоминает о широком применении черного и белого перца у армян. Историк Матевос (XI в.) сообщает о применении мяты, чамана (тмина), лука, чеснока и т. п.

Наличие в пище армян вкусовых веществ обусловливается местными климатическими условиями, которые имели решающее значение для формирования вкусовых особенностей пищи народа, проживающего в южном жарком поясе. Если учесть, что под влиянием высокой температуры снижается возбудимость пищевого центра, то становится совершенно обоснованным наличие в восточной и, в частности, в армянской кухне столь большого ассортимента возбуждающих аппетит ароматных пряных, острых приправ.

Другой характерной особенностью в питании армян является то, что в пищу употреблялось много поваренной соли. Эта характерная традиция также имеет свои глубокие исторические корни. Соль

настолько жизненно необходимая привыка к пище людей, что ее в древние века некоторым образом даже обожествляли. Хлеб — соль является символом дружбы у многих народов, в том числе и у армян. Чтобы прочно закрепить дружбу между собой, в старину «накладывали печать на соль», что считалось высшим мерилом заключения дружбы. Примечательно, что среди некоторых народов Ближнего Востока соль и по сей день является денежным эквивалентом (в наиболее глухих районах Эфиопии). Римляне при жертвоприношении приносили в дар богам печенье, начиненное солью, а евреи густо солили жертвы (по данным историка VIII в. н. э. Гевенда).

Нет сомнения, что эта особенность в питании армян также находится в тесной связи с климатическими условиями, в которых обитал армянский народ. Как известно, пребывание в условиях высокой температуры сопровождается обильным потоотделением и потерей большого количества соли. Содержание соли в поте колеблется в зависимости от индивидуальных особенностей, от степени адаптации человека к высокой температуре окружающей среды, а также от рода его физической деятельности. Но общепризнанным фактом является то обстоятельство, что общий расход соли в условиях жаркого климата значительно выше, чем при нахождении в условиях умеренного климата. Многочисленные опыты исследователей XX в. доказали, что при недостатке повышенной соли в условиях жары возникает ряд патологических сдвигов (повышение температуры, учащение пульса, тепловой удар и т. д.).

Наблюдения показывают, что в горных районах население употребляет меньше соли, чем в низменных жарких районах. Нам кажется, что народ на основании своего многовекового опыта, эмпирическим путем, правильно разрешил вопрос потребления соли.

Очевидно, климатическими условиями обусловливаются не только указанные национальные традиции. Режим принятия пищи у армян также является весьма своеобразным. При изучении режима питания сельского населения, особенно во

время весенних, летних и осенних полевых работ, был отмечен факт, что прием основной пищи приходится на обед и ужин. Так, например, по предварительным данным завтрак составляет 20—25% (иногда 10%), обед 20—25% (иногда 35—40%), а ужин 50—60%. Прием пищи городского населения не отличается от обычно принятого режима.

По данным армянских историков V в. и более поздних времен, пища принималась в основном за обедом и ужином. Характерно, что относительно завтрака почти нет указаний. Несомненно, утром завтракали, но весьма скучно, как говорят «на ногах».

Не случайно, что и в настоящее время среди крестьянского населения осталась эта исторически сложившаяся привычка. Завтрак преимущественно состоит из хлеба и сыра. Характерно, что все жирное, концентрированное, острое, что должны принимать за день, едят вечером, во время ужина, тогда как в обед едят хлеб, сыр, мацун или суп.

Общеизвестно, что последовательность принятия пищи и ее характер представляют определенный интерес с точки зрения современной физиологии питания. Этому вопросу И. П. Павлов придает большое значение. С целью создания хорошего фона для пищеварения он рекомендовал вначале принять более сильные сокогонные блюда (закуски, бульоны, супы), богатые экстрактивными веществами. Особенно вопрос этот представляет интерес в тех случаях, когда принимают несколько блюд (праздничные обеды и ужины). В современном питании армян характерным является также острота применяемых закусок и концентрированных супов и хаша (наваристых). В качестве примера можно привести армянскую колбасу — «суджух». Эта закуска содержит ряд пряных ароматных веществ: чеснок, перец, корицу и др., благодаря которым «суджух» приобретает характерный вкус и запах.

Обед на стол ставили в больших горшках-супниках, а затем разливали в тарелки. При описании вторых блюд историк V в. Казар Парпец дает порядок последовательности употребления мясных,

рыбных и яичных блюд. После супов подавали блюда из говядины и баранины, потом мясо птицы, затем рыбные блюда и в самом конце — яичные. Любопытно, что такой же порядок относительно последовательности приема пищи у римлян и евреев описывает историк I в. н. э. Филон. Дичь употребляли в такой же последовательности: вначале мясо животных (дикая коза, олень, кабан и др.), а затем птицы (утки, лебеди, куропатки и т. д.).

Не исключается возможность, что такой порядок имел свою рациональную основу, если его трактовать с современной научной точки зрения. Закусками и супами создавалась хорошая основа для пищеварения, затем постепенно принимали такие продукты, которые сами содержали вещества, возбуждающие аппетит, а в самом конце употребляли такие продукты, которые самостоятельно не могут возбуждать секреторного аппарата пищеварительного тракта. К таким продуктам относятся яйца и яичные блюда. Яйца употребляются густо посоленными с черным хлебом, с черным перцем, а в Армении также с разными пряными травами (тархун, мята и др.). Яйца на ночь употребляются редко (особенно при питании детей), так как считают их трудно переваримыми.

Такой порядок приема пищи обусловливается климатическими и географическими условиями Армении.

В питании населения употреблялись больше всего говядина и баранина. Мовсес Хоренаци и Ованес Мандакуни отмечают, что в крупных населенных пунктах были построены бойни, где под наблюдением специального феодала производились убой, разделка и очистка туш. Мовсес Хоренаци подчеркивает, что только после соответствующего убоя и разделки туш разрешалось употреблять мясо в пищу. Несомненно, эти мероприятия применялись в санитарно-гигиенических целях.

Из вопросов кулинарной технологии описывается как варка, так и жарение пищи, причем некоторые историки, говоря о вареном мясе, считали его менее вкусным и рекомендовали фаршировать его различными специями.

Рыба ценилась в питании очень высоко. Многие правители Армении из династии

Аршакуни и феодалы (некхары) для обеспечения наличия рыбных запасов создавали большие рыбные водоемы. В этих водоемах (цкнатесанк), по словам историка Павтоса Бузанц, разводили особенно ценные породы, как например речную форель. Историк и философ XI в. Григор Магистрос подчеркивает питательные достоинства горной речной форели, да и в настоящее время эта рыба считается ценной не только своими вкусовыми и питательными свойствами, но ей придают и определенное лечебное значение. Рыбу варили, жарили с маслом, на вертеле, на углях, фаршировали особыми специями — золотистым шафраном.

Технология приготовления рыбного блюда «кутап» в настоящее время почти такая же, как 1500 лет тому назад. После потрошения и промывания рыбы брюшко наполняют рисом, изюмом, маслом и разными специями. Жарят фаршированную рыбу либо в тонире, либо в пекарне.

Из культивированных овощей широко употребляются в Армении картофель, помидоры, перец, баклажаны, капуста, морковь, огурцы, брюква, свекла, щавель, шпинат, спаржа, бамия, кабачки и др. Письменные сообщения армянских историков средних веков (Парпеци, Бюзанд, Егише и др.) свидетельствуют о том большом значении, которое придавалось ово-

Закладка в грунт айодзорского сыра



щам в питании населения. Овощи употребляли в сочетании с мясными и рыбными блюдами.

В качестве сладкого блюда употребляли фрукты как свежие, так и сушеные. Историки отмечают большой ассортимент фруктов: груши, яблоки, айва, кизил, тута (Агатангегос, V в.), персики (Гош, XII в.), гранат (Агатангегос, Хоренаци), арбуз, виноград, дыня, слива разных сортов, лимон, абрикосы, апельсины, унап и др. Историки отмечают, что из этого богатого ассортимента больше всего употреблялись яблоки и груши, тогда как айву использовали главным образом для больных. Любопытно, что фрукты употреблялись часто с мясом или рыбой.

Егише упоминает об одном блюде, которое называлось «амыч». Это блюдо готовили следующим образом: после удаления внутренностей курицы, барашка или дичи их брюшную или грудную полости фаршировали рисом, изюмом, миндалем, финиками, сушеными абрикосами и очищенными абрикосовыми косточками. Затем изделие жарили на масле в тонире. Это блюдо до настоящего времени принято в некоторых районах Армении и считается деликатесным.

Население Армении в своем питании широко применяет разные дикорастущие съедобные растения, которые заготавливаются в летние и осенние месяцы. Некоторые из этих растений высушивают и используют для приготовления специальных блюд, а другие применяются в качестве приправ к мясным и рыбным блюдам и изделиям из теста.

Большой ассортимент составляют те съедобные растения, которые используются населением для приготовления маринадов.

Некоторые из них отличаются своим специфическим ароматом и букетом. Сельское население их маринует кувшинами — карасами и употребляет в зимние и весенние месяцы не только во время обеда, но и во время завтрака и ужина.

Исторические данные говорят о том, что в течение многих веков армянский народ употреблял наряду с культивированными овощами и зеленью также в большом количестве и дикорастущие съедобные растения. Несомненно, что в прошлом, в тяжелых экономических условиях, народ вынужден был изыскивать новые пищевые ресурсы для покрытия своих потребностей. Однако, если к этому вопросу подойти также с позиции современной биологической науки, очевидно, кроме экономики, имелись в виду также соображения и другого порядка.

За последние годы было установлено, что у людей, обитающих и работающих в условиях повышенной температуры окружающей среды, с потом выделяются почти все водорастворимые витамины и особенно витамин С. Исходя из этого, считают целесообразным увеличить содержание витамина С и витаминов группы В в рационе людей, длительно находящихся в условиях высокой температуры.

Дикорастущие съедобные растения являются мощными витаминоносителями и их использование в питании армян физиологически обосновано. Количество видов съедобных растений, употребляемых народом, очень велико — свыше 300 наименований. Армянский народ, обитающий в южной климатической зоне, на основании великого опыта осознал целесообразность и полезность дикорастущих съедобных растений.





## ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

**Х**олодные блюда и закуски приготавливают из культивированной и дикорастущей зелени; овощей; мяса—говядины, баранины; домашней птицы; рыбы; бобовых и других продуктов.

К зелени, которая широко используется для изготовления холодных блюд, относятся шпинат, щавель, мальва, лебеда, спаржа, бокхи, дандур, резак и др.

Закуски, приготавляемые из разнообразных продуктов, заправляются чесноком, черным, красным перцем, пряной зеленью, орехами, уксусом, майонезом и сметаной в различных сочетаниях, что придает блюдам особую остроту и аромат.

Большое распространение имеют комбинированные блюда, т. е. блюда, приготавляемые из разных продуктов. К таким блюдам относятся толма из чечевицы в виноградных листьях, толма из гороха в капустных листьях и многие другие.

Излюбленными закусками являются бастурма, мясной суджух, в которых преобладает вкус чеснока, зелени чамана (тмин), перца красного и черного и других ароматических пряностей.

В качестве холодных закусок подается разная зелень в маринованном и квашеном виде: бокхи, черемша, майоран, сельдерей и др., а также различная пряная зелень в свежем виде: лук зеленый, лук-порей, кress-салат, базилик, эстрагон, петрушка, укроп и т.д. Эта зелень подается на стол на блюдах, часто вместе с целыми помидорами, огурцами, а также болгарским перцем.

### Салат Армения

Промытые свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими кружками и уложить на тарелку чередующимися рядами. Огурец надрезать на четыре части, поставить его в середину салата. На верхние части огурца надеть колокольчики, приготовленные из тонконарезанного огурца. Салат посолить, в колокольчики насыпать немного перца, оформить зеленью петрушки и базилика, придав колокольчикам вид маленького букета.

На 100 г помидоров: 150 г огурцов; соль, перец, зелень петрушки и базилика по вкусу.



Нарезка пряной зелени и лука

### Салат Ереванский

Помидоры, огурцы, болгарский перец промыть. Огурцы очистить от кожицы, у болгарского перца срезать плодоножку и удалить сердцевину, лук очистить. Нарезать овощи кружочками. Зелень кинзы, базилика, петрушки промыть и мелко нарезать. В салатник уложить овощи рядами так, чтобы чередовались помидоры, огурцы, болгарский перец, посыпать солью, молотым перцем, сверху положить лук, полить салат уксусом, а затем посыпать зеленью.

На 100 г помидоров: 100 г огурцов, 50 г болгарского перца, 50 г репчатого лука; соль, перец, уксус, зелень кинзы, базилика, петрушки по вкусу.

### Салат Ленинградский

Баклажаны, болгарский перец, помидоры нанизать на шпажку и жарить над раскаленными углами (без пламени). Готовые овощи очистить от кожицы, посо-

лить, положить в салатник и посыпать зеленью петрушки.

На 100 г баклажанов: 100 г помидоров, 25 г болгарского перца; соль, зелень петрушки по вкусу.

### Салат сезонный

Помидоры нарезать дольками, очищенные огурцы — кружочками. В салатник положить нарезанный на 3—4 части салат, а на него, чередуя, уложить помидоры и огурцы. Полить салат подсолнечным маслом, смешанным с уксусом, солью и перцем, и посыпать петрушкой.

На 50 г салата: 80 г помидоров, 80 г огурцов, 15 г подсолнечного масла; уксус, соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Салат из баклажанов

Баклажаны промыть, обсушить, положить на очень горячую сковороду без масла и обжарить со всех сторон. Когда

баклажаны слегка остынут, удалить с них кожицу, после чего мелко нарезать, переложить в салатник, посыпать измельченным чесноком и перемешать. Подсолнечное масло смешать с уксусом, солью, перцем, полить салат и осторожно перемешать. Вокруг баклажанов уложить дольки помидоров и посыпать зеленью петрушки.

На 100 г баклажанов: 100 г помидоров, 2 г чеснока, 20 г подсолнечного масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Салат из баклажанов с помидорами

Баклажаны промыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, посыпать солью, дать полежать 10—15 минут, после чего отжать и промыть. Подготовленные баклажаны обжарить на подсолнечном масле вместе с репчатым луком, нарезанным кружочками, переложить в миску, добавить нарезанные кружочками помидоры и болгарский перец, посыпать солью, перцем, полить уксусом и перемешать. Положить подготовленные овощи в салатник и посыпать зеленью петрушки.

На 100 г баклажанов: 50 г лука, 25 г болгарского перца, 100 г помидоров, 20 г подсолнечного масла; соль, перец, уксус, зелень петрушки по вкусу.

### Салат из помидоров с чесноком

Мелконарезанный чеснок залить уксусом и дать постоять в течение 30 минут. Помидоры промыть, нарезать дольками, положить в салатник, посыпать солью и черным перцем, полить уксусом, настоящим на чесноке, а затем посыпать зеленью кинзы.

На 200 г помидоров: 2 г чеснока, 25 г уксуса; соль, перец, зелень кинзы по вкусу.

### Салат из помидоров с огурцами

Помидоры и огурцы промыть; помидоры и очищенные от кожицы огурцы нарезать тонкими кружочками, уложить в салатник, посыпать солью и перцем.

Полить салат уксусом, смешанным с подсолнечным маслом, и посыпать зеленью петрушки.

На 100 г огурцов: 100 г помидоров, 15 г уксуса, 5 г подсолнечного масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.



## ОВОЩИ И БАХЧЕВЫЕ КУЛЬТУРЫ

Армения издавна славится своими прекрасными овощами. Под ярким солнцем Арагатской долины, при изобилии влаги здесь зреют помидоры, баклажаны, перец, огурцы, кабачки, свекла и морковь, белокочанная капуста ранних и поздних сортов, лук репчатый, лук-порей, чеснок, различные бобовые и листовые овощи и др.

### ТОМАТЫ (ПОМИДОРЫ)

Из наиболее распространенных в Армении сортов помидоров—анаит 20, ереван 14 и маяк 12—наибольшей популярностью пользуется сорт анаит 20—местной селекции, средне-поздних сроков созревания. Эти помидоры крупные, весом 200—400 г, округло-плоской формы, гладкие, мясистые, сочные, с прекрасными вкусовыми качествами. Содержание сухих веществ в помидорах этого сорта колеблется в пределах от 6,5 до 7%, витамина С содержится в них 40—45 мг%, сахара—4,2%, кислоты—0,57%.

Употребляют помидоры сорта анаит 20 в свежем виде для салатов и других блюд. При переработке на пюре, натуральный сок и маринады из этих помидоров получается продукция высшего качества; bla-

Продолжение на стр. 41



## Салат из картофеля с квашеной капустой

Картофель сварить на пару или в воде. Слегка охлажденный картофель очистить от кожуры и нарезать кружочками. Положить картофель в посуду, добавить шинкованную квашеную капусту, отжатую от рассола, соль, перец, подсолнечное масло, мелконарезанный репчатый лук, осторожно перемешать, переложить в салатник и посыпать зеленью петрушки.

На 125 г картофеля: 80 г квашеной капусты шинкованной, 50 г репчатого лука, 15 г подсолнечного масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Салат из картофеля со сметаной

Картофель сварить, очистить от кожуры, нарезать дольками, положить в салатник, посыпать солью, перцем, полить

Томаты на кусте



сметаной и посыпать зеленью петрушки и зеленым луком.

На 200 г картофеля: 50 г сметаны; соль, перец, лук зеленый, зелень петрушки по вкусу.

## Салат из овощей с яйцами

Картофель сварить, очистить от кожуры и нарезать кружочками. Огурцы, помидоры промыть и также нарезать кружочками. В салатник положить чередующимися рядами картофель, огурцы, помидоры, посыпать солью, перцем, полить сметаной (сметану можно подавать отдельно), сверху положить яйцо, нарезанное кружочками.

При подаче посыпать салат мелконарезанной зеленью петрушки.

Украсить салат тюльпаном, вырезанным из помидора.

На 100 г картофеля:  $\frac{1}{2}$  яйца, 50 г помидоров, 50 г огурцов, 50 г сметаны; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Салат из квашеной капусты

Квашеную капусту отжать от рассола, а если она очень кислая, промыть в холодной воде. Затем положить в салатник, полить подсолнечным маслом, перемешать и посыпать мелконарезанным репчатым луком.

На 125 г квашеной капусты: 20 г подсолнечного масла, 40 г репчатого лука.

## Салат из красной фасоли

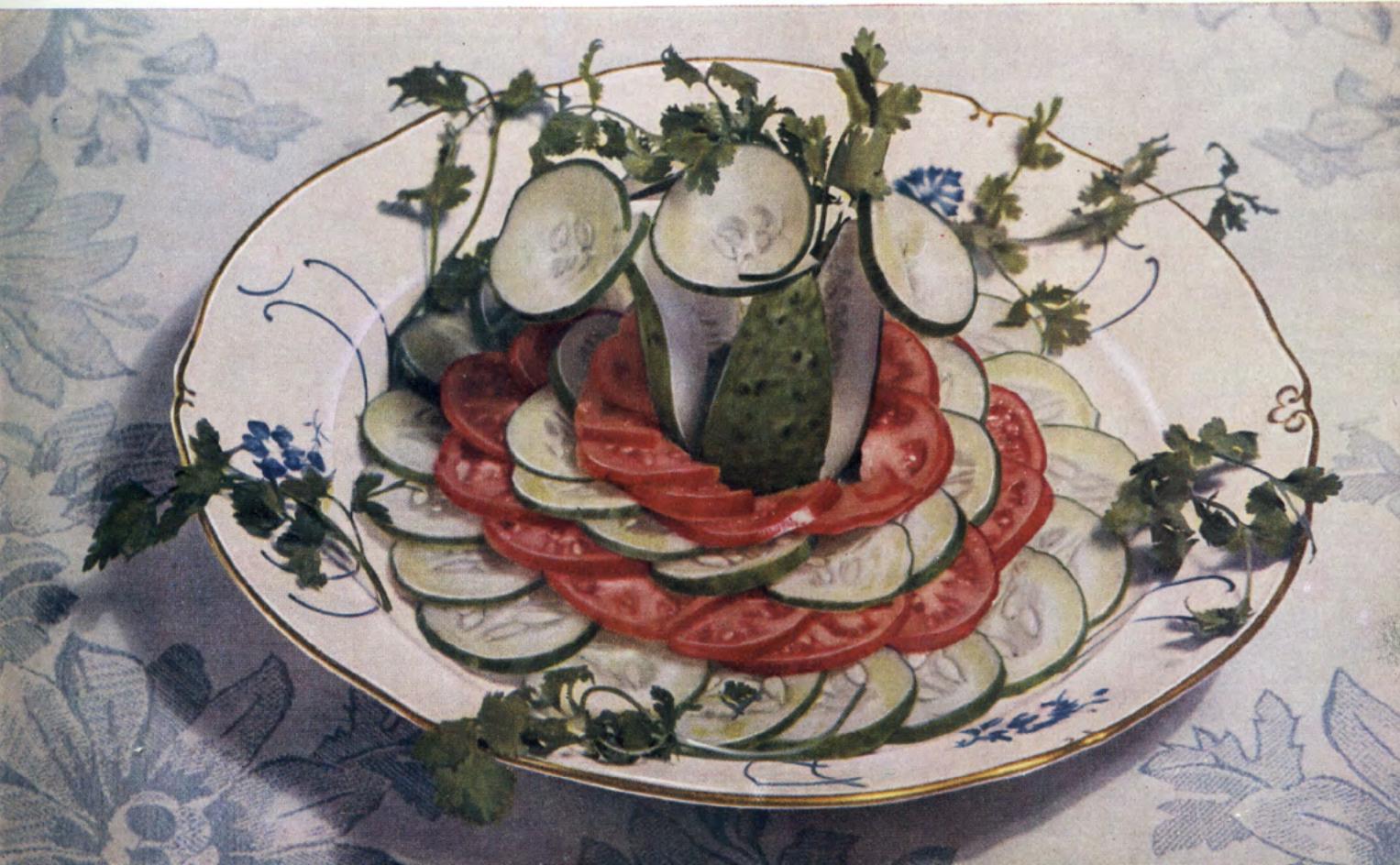
Красную фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить до мягкости, после чего откинуть на сито. Остывшую фасоль посыпать солью, перцем, мелконарубленным репчатым луком, зеленью кинзы, полить уксусом, смешанным с подсолнечным маслом, и хорошо перемешать. Подать в салатнике.

На 80 г фасоли: 25 г репчатого лука, 15 г подсолнечного масла, 15 г уксуса; соль, перец, зелень кинзы по вкусу.



Красная фасоль с луком (стр. 44)

Салат Армения (стр. 37)





Мясной рулет (стр. 48)

Салат из овощей с яйцом (стр. 40)



## Салат (ахчан) из стручков фасоли

Молодые (недозрелые) стручки фасоли перебрать, удалить жилки, нарезать стручки тонкими полосками, промыть, положить в небольшое количество кипящей подсоленной воды и пропустить до готовности, а затем откинуть на сито. Переложить стручки фасоли в салатник, посыпать перцем и полить уксусом. Измельченный чеснок подать отдельно.

На 250 г стручков фасоли: 20 г уксуса, 2 г чеснока; соль, черный перец по вкусу.

## Салат (ахчан) из стручков бобов

Молодые стручки бобов перебрать, тонко нарезать, положить в подсоленную кипящую воду, пропустить до готовности, а затем откинуть на сито и охладить. Подготовленные бобы смешать с мелконарезанным зеленым луком, посыпать перцем и полить подсолнечным маслом, смешанным с уксусом.

На 250 г стручков бобов: 25 г зеленого лука, 15 г подсолнечного масла; уксус, соль, перец черный по вкусу.

## Салат (ахчан) из шпината

Шпинат перебрать, промыть, крупно нарезать, положить в кипящую подсоленную воду и пропустить до готовности. После этого откинуть на сито и охладить. Шпинат переложить в салатник, посыпать перцем и полить уксусом. Мелконарезанный чеснок подать отдельно.

На 250 г шпината: 15 г уксуса, 3 г чеснока; соль, перец по вкусу.

## Салат (ахчан) из крапивы

Молодые листья крапивы перебрать, тщательно промыть, положить в кипящую подсоленную воду, пропустить, а затем откинуть на сито. Для заправки салата толченые ядра грецких орехов развести в отваре, оставшемся после пропускания крапивы, и добавить по вкусу уксус. Лук зеленый и зелень петрушки промыть и мелко нарезать. Подготовленные листья крапивы положить в салатник, полить заправкой и посыпать зеленью.

На 200 г крапивы: 25 г зеленого лука, 20 г зелени петрушки, 25 г ядра грецких орехов; соль, уксус по вкусу.



### Продолжение

года, благодаря высокому содержанию сухих веществ они дают большой выход томата-пюре.

Другой сорт местной селекции *еревани 14* был получен в результате гибридизации сортов *маяк 12* и *анант 20*. Отличается он крупными, мясистыми плодами, весом 200—300 г; отдельные плоды достигают веса 500 г. Благодаря высокой урожайности сорт *еревани 14* за последние годы получил широкое распространение в колхозах Арагатской долины. Плоды используются в свежем виде; из них также вырабатывают различные консервы.

В настоящее время широко внедряется новый сорт помидоров — *армянский штамбовый 152*. Это сложный гибридный сорт, сочетающий в себе замечательные вкусовые качества помидоров сорта *анант 20* с очень высокой товарностью гладких, ярко и равномерно окрашенных плодов, округлой и округло-плоской формы. Средний вес помидоров от 150 до 200 г. Содержание сухих веществ от 6,2 до 7%, витамина С содержится в них 40 мг%, сахаров — 4%, кислоты — 0,55%.

Помидоры этого сорта рекомендуются для потребления в свежем виде, а также для переработки в консервной промышленности (натуральные соки, томат-пюре).

## БАКЛАЖАНЫ

В Армении наиболее распространены сорт баклажанов *ереванский*. Плоды этого сорта имеют черно-фиолетовую окраску, глянцевитую поверхность, тонкую цилиндрическую форму, длина их 15—20 см. Мякоть баклажанов почти белая, со слабым зеленоватым оттенком, очень вкусная, без привкуса горечи. Плоды содержат мало семян, их хорошо использовать для приготовления различных блюд, особенно жарить и мариновать. Из баклажанов изготавливают овощные закусочные консервы.



Бохи

### Салат (ахцаи) из черемши

Стебли черемши перебрать, хорошо промыть, отварить кипятком, откинуть на сите, после чего положить в подсоленную кипящую воду и припустить. Готовые стебли откинуть на сите и охладить, затем положить в салатник, посыпать солью и полить уксусом.

На 200 г черемши: соль, уксус по вкусу.

### Салат из свежей лебеды (ахцаи телук)

Лебеду перебрать, после чего хорошо промыть, припустить в подсоленной воде до готовности, затем откинуть на сите, охладить и нарезать. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на подсолнечном масле, после чего охладить и смешать с подготовленной лебедой. Продукты переложить в салатник и полить уксусом, смешанным с растертым чесноком.

На 200 г свежей лебеды: 25 г подсолнечного масла, 50 г репчатого лука; соль, перец, уксус, чеснок по вкусу.

### Салат (ахцаи) из сушеної лебеды

Сушеную лебеду замочить в холодной воде в течение 30 минут, после чего откинуть на сите, переложить в кастрюлю,

влить немного воды, добавить соль и припустить до готовности. Сваренную лебеду откинуть на сите, остудить, после чего мелко нарезать.

Лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, охладить, смешать с лебедой, переложить в салатник и посыпать толчеными орехами.

На 100 г сушеної лебеды: 25 г подсолнечного масла, 50 г репчатого лука, 50 г ядра грецкого ореха; соль, перец по вкусу.

### Салат из просвирняка (ахцаи пиперт)

Приготовить салат так же, как «Салат из свежей лебеды». При отпуске положить в салатник и полить уксусом, смешанным с растертым чесноком.

На 200 г свежего просвирняка: 25 г подсолнечного масла, 30 г уксуса, 50 г репчатого лука; соль, перец, чеснок по вкусу.

### Салат из резака (ахцаи сибех)

Резак перебрать, тщательно промыть, положить в кипящую подсоленную воду, припустить до готовности, а затем откинуть на сите и охладить. После этого переложить резак на блюдо, посыпать зеленью кинзы и петрушки. Уксус и измельченный чеснок подать отдельно.

На 260 г резака: соль, уксус, чеснок, зелень кинзы и петрушки по вкусу.

### Салат из гипомарратума (ахцаи бохи)

Бохи перебрать, промыть, положить в подсоленный кипяток и припустить до готовности, после чего шумовкой переложить в холодную воду и оставить в ней на 15—20 минут для удаления горечи. Пропущенное бохи переложить на блюдо и посыпать зеленью кинзы и петрушки. Уксус, соль, а также измельченный чеснок подать отдельно.

На 200 г бохи: соль, чеснок, уксус, зелень кинзы и петрушки по вкусу.

## **Салат из портулака (ахцап даңдур)**

Портулак перебрать, промыть, положить в подсоленный кипяток, пропустить, откинуть на сито и охладить.

Переложить портулак на блюдо, посыпать мелконарезанным чесноком, полить уксусом, после чего посыпать зеленью кинзы и петрушки.

На 200 г портулака: соль, уксус, чеснок, зелень кинзы и петрушки по вкусу.

## **Салат из кипрея (ахцап апузан)**

Кипрей перебрать, промыть, положить в кипящую подсоленную воду, пропустить до готовности, после чего откинуть на сито и дать остыть. Переложить кипрей на блюдо, посыпать мелконарезанной зеленью петрушки. Измельченный чеснок и уксус подать отдельно.

На 250 г кипрея: соль, уксус, чеснок, зелень петрушки по вкусу.

Яйцо с эстрагоном и лавашем

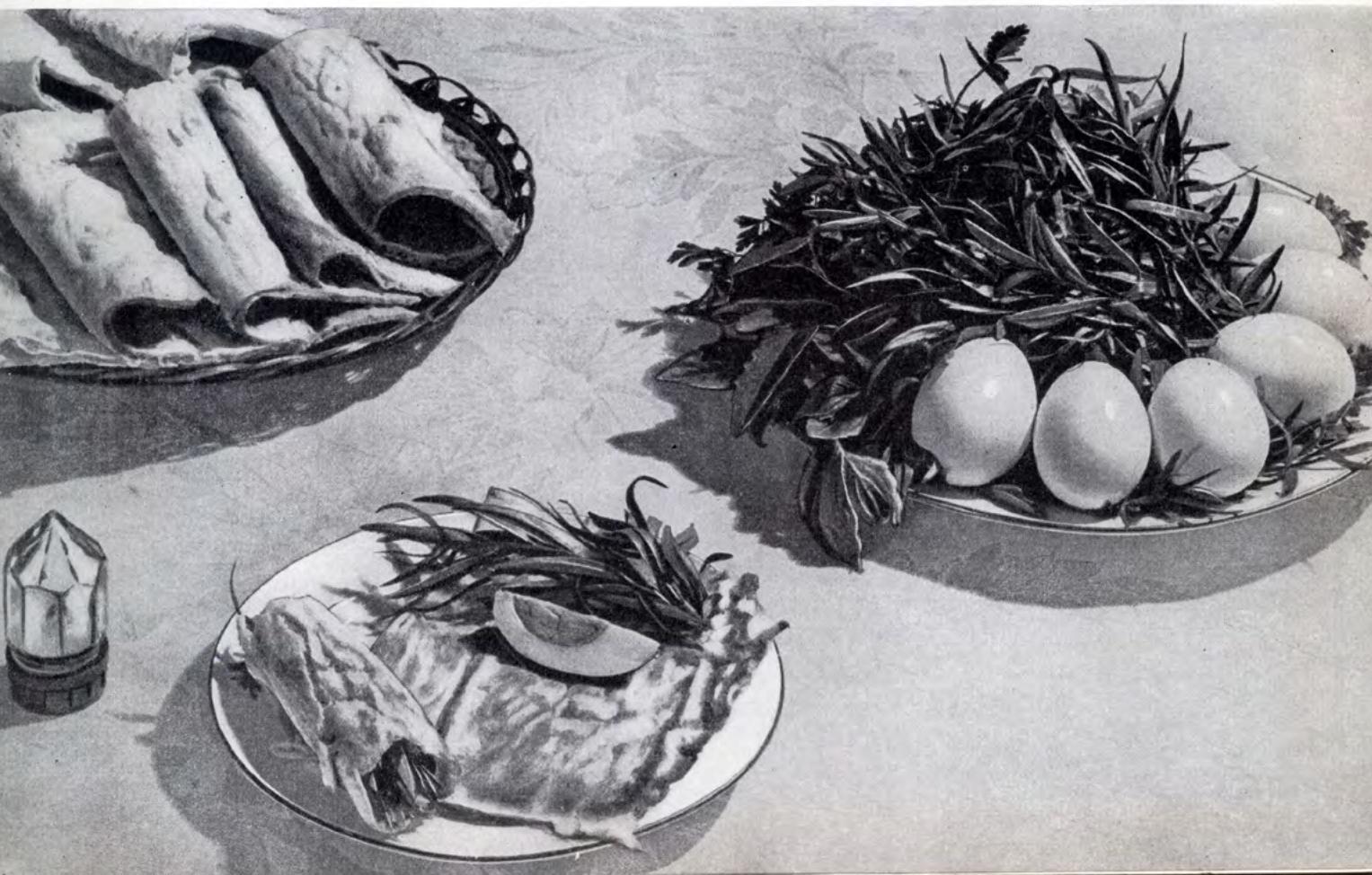
## **Салат из баклажанов, жареных на вертеле**

Баклажаны промыть, слегка обсушить, нанизать на шпажку и обжарить над раскаленными углами (без пламени). Снять кожницу с баклажанов, мелко нарубить их, добавить подсолнечное масло, мелконарезанный зеленый лук, укроп, посыпать солью, перцем, перемешать и охладить. Переложить баклажаны на тарелку или в салатник, украсить зеленью укропа или петрушки и зеленым луком.

На 250 г баклажанов: 50 г зеленого лука, 20 г подсолнечного масла; соль, перец, зелень укропа или петрушки по вкусу.

## **Яйцо с эстрагоном**

Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы; каждое яйцо разрезать на четыре долеки, посолить и завернуть в лаваш вместе с эстрагоном, придав форму трубочки.



## Баклажаны на вертеле

Баклажаны промыть, слегка обсушить, нанизать на шпажку и обжарить над раскаленными углами (без пламени). Дать баклажанам слегкастыть, снять с них ксжицу, положить на тарелку, посолить, посыпать мелкоизмельченной зеленью петрушки и зеленым луком.

На 250 г баклажанов: 40 г зеленого лука; зелень петрушки, соль по вкусу.

## Красная фасоль с луком

Красную фасоль перебрать, промыть и отварить. Вареную фасоль откинуть на сито и охладить. Положить фасоль на блюдо, посыпать солью и перемешать. После этого вокруг фасоли красиво уложить репчатый лук, нарезанный кольцами, а по бокам блюда — веточки зелени петрушки. Фасоль можно посыпать зеленью кинзы.

На 80 г фасоли: 100 г репчатого лука; соль, перец, зелень кинзы по вкусу.

## Красная фасоль жареная

Сварить красную фасоль, откинуть ее на сито, а затем обжарить ее на подсолнечном масле.

В жареную фасоль добавить жареный репчатый лук, соль, перец, перемешать и посыпать зеленью кинзы. Это блюдо можно подать и в горячем виде.

На 80 г фасоли: 25 г репчатого лука, 20 г подсолнечного масла; соль, перец, зелень кинзы по вкусу.

## Пюре из красной фасоли с луком

Сваренную красную фасоль пропустить через мясорубку, переложить на тарелку, посыпать солью, перцем, мелконарезанным обжаренным репчатым луком, зеленью кинзы и осторожно перемешать.

На 80 г фасоли: 100 г репчатого лука, 20 г растительного масла; соль, перец, зелень кинзы по вкусу.



ЭСТРАГОН



ШАФРАН



МЯТА ПЕРЕЧНАЯ



ТМИН



ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ



ПОРТУЛАК



УКРОП



КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ



МАЙОРАН

## Пюре из красной фасоли с орехами

В пропущенную через мясорубку вареную красную фасоль добавить толченое ядро грецких орехов, мелконарезанный репчатый лук, соль, перец и полить отваром, оставшимся после варки фасоли (50 г). Все это хорошо перемешать, после чего посыпать зеленью петрушки и кинзы.

На 80 г красной фасоли: 25 г репчатого лука, 25 г ядра грецких орехов; соль, перец, зелень петрушки и кинзы по вкусу.

## Пюре из красной фасоли с кизилом

Миндаль ошпарить кипятком, очистить и нарезать дольками. Изюм промыть, сушеный кизил промыть, замочить в течение 15—20 минут и отделить от косточек, протирая через сито. Вареную протертую красную фасоль переложить в кастрюлю, добавить подготовленный кизил, миндаль, изюм, соль, залить отваром фасоли (50 г горячего отвара) и прогревать 20—25 минут, периодически помешивая. После этого переложить на блюдо.

На 80 г красной фасоли: 20 г сушеного кизила, 10 г изюма, 15 г миндаля, 2 г соли.

## Мшоп

Чечевицу перебрать, промыть и варить почти до готовности, затем посолить, добавить обжаренный мелконарезанный репчатый лук, толченое ядро грецких орехов, промытую курагу и варить в течение 10—15 минут.

Подать мшоп на блюде. Посыпать черным перцем и зеленью петрушки.

Это блюдо можно подать и в горячем виде.

На 80 г чечевицы: 20 г подсолнечного масла, 25 г репчатого лука, 10 г кураги, 15 г ядра грецких орехов; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Толма из чечевицы в виноградных листьях

Чечевицу перебрать, промыть, отварить, откинуть на дуршлаг и положить в кастрюлю. Пшеничную крупу промыть и отварить. Желтую сливу (албухару) промыть, ошпарить кипятком, удалить косточки и мелко нарезать. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить на подсолнечном масле. Чечевицу, пшенич-



## ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ

В Армении произрастают следующие сорта стручкового перца: *болгарский 070 и 079*, с плодами средних размеров; длина их от 8,4 до 10 см, ширина 4—4,4 см. Окраска плодов сорта болгарский 070 зеленая, а плодов сорта болгарский 079 светло-зеленая. В биологической зрелости оба сорта имеют плоды интенсивно-красной окраски, толщина стебелька у плодов 3—4 мм. Стручковый перец этих сортов сладкий, сочный, используется для салатов и других блюд, а также в консервной промышленности для выработки консервов «Перец фаршированный».

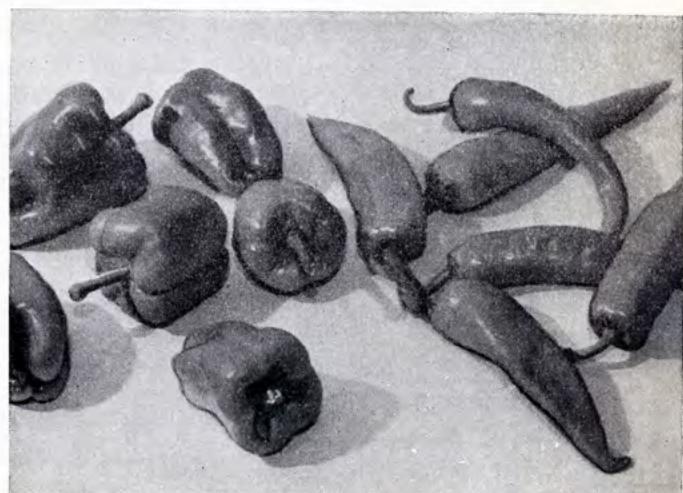
На индивидуальных огородах широко распространен острый перец, плоды которого имеют конусообразную, удлиненную и удлиненно-острную форму. Используется острый перец в свежем виде, как приправа к салатам и другим блюдам, а также для маринадов.

## БАМИЯ

Плоды бамии представляют собой 4—8-гранные коробочки, суживающиеся к концу; по внешнему виду они напоминают стручки горького перца. Стручки бывают длинные и короткие, узкие и широкие. В Армении в основном произрастает бамия со сравнительно короткими стручками. Внутри плода находятся семена, похожие на мелкий горошок.

Используется бамия в качестве приправы к мясным блюдам и су-

*Продолжение на стр. 47*





#### Перец фаршированный

ную крупу, лук, албухару, промытые изюм, кизну, мяту, чабрец перемешать, посыпать перцем и солью. Свежие виноградные листья промыть, ошпарить кипятком, после чего удалить стебельки.

На каждый виноградный лист положить приготовленную начинку и завернуть лист в виде конверта.

В кастрюлю рядами положить толму, обложить промытой сладкой курагой, залить водой так, чтобы она покрыла продукты, добавить подсолнечное масло и сверху плотно прикрыть опрокинутой тарелкой. Кастрюлю накрыть крышкой и на слабом огне довести толму из чечевицы в виноградных листьях до готовности.

Уложить толму на блюдо и посыпать зеленью петрушки.

Это блюдо можно приготовить и в капустных листьях (свежих, квашеных).

На 40 г чечевицы: 20 г пшеничной мелкой крупы, 25 г репчатого лука, 15 г подсолнечного масла, 15 г кураги, 15 г албухары, 15 г изюма, 80 г виноградных листьев; соль, перец, зелень кинзы, мяты, чабреца, петрушки по вкусу.

#### Толма из гороха в виноградных листьях

Приготовить так же, как толму из чечевицы, но использовать горох и рис.

На 40 г лущеного гороха: 15 г риса, 15 г репчатого лука, 20 г подсолнечного масла, 15 г кураги, 15 г албухары, 15 г изюма, 80 г виноградных листьев; соль, перец, зелень кинзы, чабреца, мяты, петрушки по вкусу.

## Перец фаршированный

Морковь нарезать соломкой и слегка обжарить на подсолнечном масле, добавить мелконарезанный репчатый лук и довести до готовности. После этого положить очищенные от кожицы, нарезанные дольками помидоры и жарить еще в течение 5—7 минут, затем посыпать солью, сахарным песком, корицей, мелконарезанной зеленью петрушки и охладить. Стручки перца обмыть, срезать верхнюю часть вместе со стеблем, удалить семена, опустить в подсоленную кипяченую воду на 2—3 минуты.

Подготовленный перец наполнить начинкой, положить в 1—2 ряда в кастрюлю с подсолнечным маслом, залить до половины горячей водой, закрыть кастрюлю крышкой и тушить перец в жарочном шкафу до готовности. Фаршированный перец уложить на блюдо и посыпать зеленью петрушки.

На 100 г болгарского перца: 150 г моркови, 15 г репчатого лука, 60 г помидоров, 25 г подсолнечного масла, 3 г зелени петрушки, 2 г сахарного песка, 0,5 г корицы; соль по вкусу.

## Курица отварная

Подготовленную тушку курицы (стр. 107) положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы вода только покрыла тушку, и, закрыв кастрюлю крышкой, поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, снять пену и продолжать варку на слабом огне. Готовую курицу вынуть из бульона, посолить, разрубить на части и уложить на блюдо, придав форму целой тушки. Если вареную курицу нужно некоторое время хранить, то ее следует завернуть во влажную салфетку и оставить в холодном месте.

На 125 г курицы: корень петрушки, соль.

## Баранина отварная

Корейку баранины обмыть, зачистить, срезав с наружной стороны сухожилия и пленки, положить целым куском в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы вода покрыла баранину. Кастрюлю плотно прикрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Когда бульон закипит, снять пену, добавить соль, лавровый лист и продолжать варку на слабом огне до готовности баранины. Вареную баранину нарезать на куски, уложить на блюдо, после чего украсить зеленью петрушки. На гарнир подать отдельно отварной картофель.

На 125 г баранины: 200 г картофеля; зелень петрушки, соль по вкусу.



## Продолжение

пам в смеси с другими овощами, а также в вареном и жареном виде. Используются молодые плоды (заязги) бамии в 3—5-дневном возрасте. Они очень вкусны и питательны, придают блюдам вязкую консистенцию. Рекомендуются плоды бамии и для диетического питания. Местное население заготовляет плоды бамии впрок путем сушки, маринования, приготовления консервов.

В консервной промышленности недозрелые стручки бамии являются прекрасным сырьем для приготовления консервов и маринадов.

## ОГУРЦЫ

Во всех районах республики широко распространен местный высокоурожайный сорт огурцов — *котайский*. Огурцы этого сорта имеют удлиненно цилиндрическую форму, иногда со слабо выраженной трехгранностью; длина их 15—20 см, диаметр 3—5 см. Поверхность плодов гладкая, блестящая, темно-зеленая, с ярко выраженными большими полосами. Вкус очень хороший. Огурцы используются для потребления в свежем виде, соления, маринования.



## Язык отварной

Язык говяжий или бараний тщательно промыть, поскоблить ножом, вновь промыть, положить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности. Сваренный язык погрузить на 5—10 минут в холодную воду и, не давая совсем остывть, снять с него кожу, после чего посолить и завернуть в салфетку. Охлажденный язык нарезать ломтиками и уложить на блюдо. Хрен с уксусом подать отдельно.

Хрен с уксусом приготовить следующим образом: очищенные корни хрена измельчить на терке, развести винным уксусом, добавить соль, сахар и размешать.

На 125 г языка: соль по вкусу.

На 100 г хрена: 200 г уксуса; соль, сахар по вкусу.

## Мясной рулет

Парную говядину (кусок верхней или внутренней части задней ноги весом 1000—1500 г) зачистить от сухожилий

и жира и отбивать деревянным молотком до тех пор, пока мясо не превратится в тестообразную массу. После этого мясо посыпать черным перцем, солью и продолжать отбивать. Когда мясо приобретет однородную тягучую консистенцию, разложить его на доске слоем 1,5—2 см.

На слой мяса поочередно положить продолговатые кусочки курдючного сала, дольки чеснока и половинки яиц, сваренных вкрутую; посыпать продукты солью, красным перцем, после чего завернуть в виде рулета и перевязать тонким шпагатом.

Рулет положить в сотейник, смазанный сливочным маслом, сверху смазать томат-пюре и поставить в жарочный шкаф. Чтобы рулет прожаривался равномерно, через каждые 10—15 минут его следует поворачивать и поливать бульоном. Готовый рулет охладить; нарезать кружочками, уложить на блюдо или тарелку и украсить зеленью.

На 150 г говядины: 1 яйцо, 20 г курдючного сала, 2 г чеснока, 10 г томата-пюре; соль, перец черный и красный, зелень разная по вкусу.





**С**упы приготовляют на бульонах (мясном, рыбном, грибном), овощных и фруктовых отварах, а также молоке.

В состав супов входят овощи, крупы, макаронные изделия, фрукты и другие продукты. Вследствие большого ассортимента продуктов, из которых готовят супы, они имеют разнообразный вкус и обладают большой пищевой ценностью.

Основную группу составляют супы, приготовляемые на бульонах. Супы, сваренные на мясном, рыбном, курином бульонах, возбуждают аппетит, способствуют лучшему усвоению пищи, так как содержат много экстрактивных веществ, придающих им хороший вкус и аромат.

Содержание пищевых веществ и калорийность супа зависят от вида используемых продуктов. Так, например, наличие в супе круп, макаронных изделий, а также картофеля повышает калорийность и обогащает его углеводами. Овощи и картофель обогащают супы минеральными веществами и витамином С. При использовании гороха, фасоли, чечевицы значительно повышается содержание в супе белков.

При варке супа из баранины рекомендуется использовать грудинку, а при варке супа из говядины — грудинку или покромку.

Для того чтобы получилось 2 л мясокостного бульона, надо взять 500 г мяса вместе с костью.

Для варки супов на каждую порцию требуется бульона 450—500 г.

Количество жидкости, необходимой для приготовления супа, зависит от условий его варки: степени нагрева, формы посуды, количества супа и вида используемых продуктов. Например, при варке супа в широкой и низкой посуде жидкость испаряется быстрее, чем при варке супа в высокой и более узкой кастрюле.

Еще быстрее будет происходить выпаривание жидкости, если суп варится на сильном огне и при небольшом количестве воды, и т. д.

Супы, сваренные на бульонах, овощных отварах или на молоке, подают горячими, температура их должна быть не ниже 65°. Супы, сваренные на фруктовых отварах, мацуле, пахте, подаются холодными; температура их должна быть не выше 15—18°.



## СУПЫ ИЗ БАРАНИНЫ

### Суп из баранины с эстрагоном

Вымытую баранью грудинку нарезать на куски весом по 30—40 г, положить в кастрюлю, залить водой и варить, периодически удаляя пену. Бульон процедить. В процеженный бульон положить куски вареной баранины, очищенный и нарезанный картофель, мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, нарезанный эстрагон, соль, перец и варить суп до готовности картофеля.

На 125 г баранины: 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 50 г зелени эстрагона, 100 г картофеля; соль, перец по вкусу.

### Суп из баранины с рисом

Баранью грудинку промыть, нарезать мелкими кусками, залить водой и варить до готовности, периодически снимая пену. Вареное мясо положить в кастрюлю, залить горячим процеженным бульоном, добавить мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, рис, промытую желтую сливу (албухару), соль, перец и варить до готовности риса. При подаче посыпать суп зеленью петрушки.

На 125 г баранины: 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 30 г риса, 25 г албухары; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Бозбаш эчмиадзинский

Баранью грудинку промыть, нарезать на куски весом по 30—40 г, положить в кастрюлю, залить холодной водой, закрыть крышкой и варить до полуготовности на слабом огне, периодически снимая пену.

Сваренную баранину вынуть из бульона и поджарить в кастрюле с маслом, а бульон процедить. Обжаренные куски баранины залить горячим процеженным бульоном; добавить в бульон поджаренный на масле мелконарезанный репчатый

лук, нарезанный кубиками картофель и баклажаны, очищенные стручки фасоли, нарезанные поперек, очищенную от стеблей мелкую бамию, болгарский перец и варить суп до готовности. За 15 минут до подачи суп посолить, положить нарезанные дольками помидоры и прянную зелень.

На 125 г баранины: 100 г картофеля, 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 100 г помидоров, 30 г стручков фасоли, 25 г болгарского перца, 25 г бамии, 50 г баклажанов, зелень кинзы, базилика и петрушки по 3 г; соль, перец по вкусу.

### Бозбаш сисианский

Обмытую грудинку баранины нарезать на куски весом по 50—60 г, положить в кастрюлю, залить водой и варить до полуготовности, периодически снимая пену. Бульон процедить; мясо положить в кастрюлю с подогретым жиром, добавить нарезанный и обжаренный репчатый лук с томатом-пюре, поджаренную муку и, помешивая, продолжать жарить продукты до готовности мяса. После этого залить бульоном, добавить очищенный, нарезанный кубиками картофель, промытые кислые сливы, соль, перец, зелень и варить до готовности картофеля.

На 125 г баранины: 100 г картофеля, 3 г муки, 25 г репчатого лука, 15 г томат-пюре, 10 г топленого масла, 25 г свежих кислых слив (алыча); соль, перец, зелень разная по вкусу.

### Бозбаш ереванский

Баранью грудинку промыть, нарезать на куски весом по 100—125 г и сварить бульон как и для «Бозбаша сисианского». В процеженный бульон положить подготовленный горох и варить до готовности. Затем добавить картофель, нарезанный дольками, кусочки мяса, обжаренный репчатый лук и томат-пюре, промытый чернослив, яблоки, разрезанные на четыре части

и очищенные от сердцевины, соль, перец и варить суп еще 10—15 минут.

На 125 г баранины: 30 г гороха, 25 г репчатого лука, 100 г картофеля, 15 г томата-пюре, 30 г яблок, 10 г чернослива; соль, перец, зелень разная по вкусу.

### Бозбаш шушинский

Баранью грудинку обмыть, нарезать на куски по 35—40 г, положить в кастрюлю, залить водой и варить до полуготовности, периодически снимая пену. Бульон процедить, а мясо и мелконарезанный репчатый лук обжарить на масле, затем добавить муку и продолжать жаренье до тех пор, пока мука не приобретет темно-коричневый цвет.

Обжаренное с мукою и луком мясо залить процеженным бульоном, добавить очищенный и нарезанный картофель, соль, перец и очищенную от сердцевины, нарезанную дольками айву и варить до полуготовности айвы. После этого добавить нарезанные дольками, очищенные от сердцевины и кожуры яблоки, зелень и на слабом огне варить бозбаш до готовности.

На 125 г баранины: 60 г картофеля, 3 г муки, 10 г топленого масла, 50 г яблок, 50 г айвы, 25 г репчатого лука, зелень разную свежую по 3 г; соль, перец по вкусу.

### Бозбаш зимний

Из бараньей грудинки, нарезанной на кусочки весом по 30—40 г, сварить бульон так же, как для «Бозбаша эчмиадзинского». Готовый бульон процедить. В отдельную кастрюлю положить перебранный и промытый горох, залить его холодной водой и варить на слабом огне до готовности. В кастрюлю со сваренным горохом положить куски вареной баранины, добавить процеженный бульон, обжаренный мелконарезанный репчатый лук и томат-пюре, крупнонарезанный картофель, курагу, сушеную зелень, соль, перец и, закрыв посуду крышкой, варить 10—15 минут.

На 125 г баранины: 50 г гороха, 100 г картофеля, 10 г кураги, 25 г репчатого лука, 15 г томата-пюре, 10 г топленого масла; соль, перец красный, зелень сушеная по вкусу.

### Путук

Баранью грудинку промыть, нарезать на куски весом по 50—60 г и варить в порционной глиняной посуде (путук) вместе с перебранным и промытым



### ЛУК

В Армении особой известностью пользуется *хатунарский репчатый лук*. Луковицы его крупного и среднего размера, округлой или округло-плоской формы, блестящие, розово-фиолетовой окраски, с полуострыми полусладкими мясистыми чешуйками. Лук используется при изготовлении почти всех блюд (мясных, рыбных, овощных).

*Зеленый лук* используется в свежем виде, в качестве приправы. В свежем виде используется также *лук-порей*, который имеет длинные листья, вложенные друг в друга и образующие как бы скомкнутую ножку. Листья его используются при изготовлении различных блюд. Известен армянский суп из лука-порея.

### ЧЕСНОК, ЧЕРЕМША

Широко применяется в пищу *чеснок*. Луковицы его состоят из мелких зубчиков, покрытых общей оболочкой.

Известно также дикорастущее растение под названием *чремша* с сильным чесночным вкусом и запахом. Его используют в маринованном и вареном виде.

### ШПИНАТ

Из ранних листовых овощей большое распространение имеет шпинат сорта *виктория*. Он прекрасно выдерживает зимнюю температуру, быстро развивается и уже начиная с февраля или марта дает листовую зелень. При посеве ранней весной он полностью развивается через 35—45 дней. По содержанию белка, железа, фосфора, кальция, и в особенности витаминов А и С шпинат является одним из наиболее ценных листовых овощей.

Свежие сочные листья шпината используются для приготовления салатов. Однако больше всего его потребляют в отваренном виде с маслом, луком и яйцами. В консервной промышленности из шпината вырабатывают пюре.

крупным горохом. Варить суп нужно в открытой посуде и по мере испарения жидкости постепенно добавлять костный бульон. За 20—30 минут до готовности мяса положить очищенный и нарезанный кубиками картофель, курдючное сало, лук-порей или лук репчатый, посолить, добавить красный перец, помидоры, нарезанные дольками, мелконарезанную зелень и варить суп до готовности. Путук подать в той же посуде; перелить в тарелки непосредственно перед едой.

На 100 г баранины: 20 г гороха, 20 г курдючного сала, 25 г лука-порея, 100 г картофеля, 60 г помидоров или 10 г томатного пюре; соль, перец красный, зелень разную по вкусу.

### Кололик

Мякоть задней ноги баранины отдельить от костей. Из костей сварить бульон; готовый бульон процедить. Мясо два раза пропустить через мясорубку. В измельченное мясо добавить яйцо, соль, мелконарезанный репчатый лук, зелень петрушки, перец, тщательно перемешать и сформовать небольшие шарики. В горячий процеженный бульон положить обжаренный на масле мелконарезанный репчатый лук, мясные шарики, перебранный и промытый рис, зелень эстрагона и варить суп до готовности риса.

Овощи, нарезанные для супов и салатов

Взбитые яйца развести холодной водой. Перед подачей кололика на стол влить разведенные яйца в суп тонкой струей, непрерывно помешивая ложкой, затем дать супу закипеть.

На 125 г баранины: 30 г риса,  $\frac{1}{2}$  яйца, 40 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 10 г зелени эстрагона, 5 г зелени петрушки; соль, перец черный по вкусу.

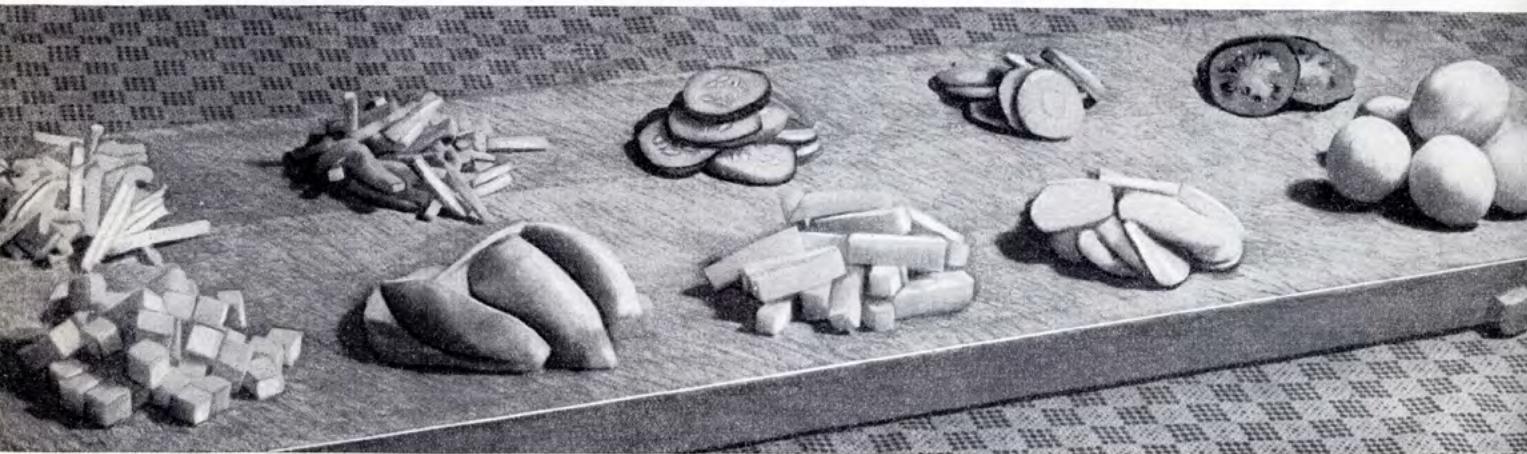
### Урфа-кололик

Мякоть задней ноги баранины два раза пропустить через мясорубку, а из костей сварить бульон. Подготовленное мясо тщательно перемешать с мелкой пшеничной крупой, добавить яйца, соль, перец и приготовить небольшие шарики. Сделать в шариках углубления, вложить в них кусочки охлажденного сливочного масла и вновь придать этим изделиям круглую форму.

В горячий процеженный бульон опустить подготовленные шарики и варить до тех пор, пока они не всплынут на поверхность бульона.

Подать урфа-кололик, посыпав зеленью петрушки. Лимон, нарезанный ломтиками, подать отдельно.

На 125 г баранины:  $\frac{1}{2}$  яйца, 10 г мелкой пшеничной крупы, 20 г сливочного масла, 10 г лимона; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.



## СУПЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

### Кололик фаршированный

Мякоть задней ноги или лопатки отделить от костей. Сварить из костей бульон и процедить. Мясо два раза пропустить через мясорубку. В измельченное мясо добавить сваренную пшеничную крупу, сырье яйца, соль, перец и в течение 10 минут взбивать до получения однородной массы. Разделить массу на шарики величиной с куриное яйцо.

Отдельно приготовить начинку. Рис перебрать, промыть и сварить до полуготовности. Рис, мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, мелконарезанную зелень петрушки, соль, перец хорошо перемешать.

В подготовленных шариках сделать углубление, положить туда начинку и придать им прежнюю форму.

В процеженный бульон положить очищенный, промытый и затем крупнонарезанный картофель, обжаренный мелконарезанный репчатый лук и томат-пюре, довести бульон до кипения, после чего положить в суп мясные шарики и варить их до тех пор, пока они не всплынут на поверхность бульона.

Подать суп, посыпав мелконарезанной зеленью петрушки.

На 125 г говядины: 10 г пшеничной крупы, 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла,  $\frac{1}{2}$  яйца, 10 г томата-пюре, 100 г картофеля, 10 г риса; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Кололик шушинский

Мякоть задней ноги парной говядины отделить от костей и зачистить от сухожилий, пленок, жира. Из костей сварить бульон и процедить его. Мякоть посолить и отбить деревянным молотком, затем посыпать мясо мелконарезанным репчатым луком и продолжать отбивание до тех пор, пока не получится однородная тягучая масса. Полученную массу переложить в кастрюлю, добавить муку, молоко, яйцо, коньяк и взбивать. Когда конси-



Отбивание мяса для кололика шушинского (начальная стадия отбивания)



Взбивание мяса

Отбитое мясо





#### Кололик

стенция массы станет полужидкой, посыпать ее солью, перцем, мелконарезанной зеленью, перемешать и поставить в холодное место на 20—30 минут для созревания. После этого сформовать из массы шарики, сделать в них углубления, вложить по куску холодного топленого масла или по одному яйцу, сваренному вкрутую, и вновь придать им прежнюю форму.

Половину процеженного бульона влить в кастрюлю, положить в него мясные шарики и варить их на слабом огне до готовности. Готовность кололика определяется поварской иглой: при проколе готового кололика выделяется белый сок.

На оставшемся бульоне приготовить рисовый суп, добавив в него мелконарезанный и обжаренный репчатый лук и зелень эстрагона. За 5 минут до подачи положить в суп взбитое яйцо и довести до кипения.

Непосредственно перед едой кололик положить в тарелку и залить рисовым супом, отдельно нужно подать подогретое топленое масло.

На 1500 г говядины (4 порции): 200 г топленого масла, 25 г репчатого лука, 2 яйца, 12 г муки, 80 г риса, 50 г молока, 30 г копчика; соль, перец, зелень эстрагона по вкусу.

#### Мантапур

Из костей говядины сварить бульон, а мякоть два раза пропустить через мясорубку. В измельченное мясо добавить мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, зелень петрушки, перец, соль и тщательно перемешать.

Муку просеять через сито, сделать в ней воронкообразное углубление, влить

яйца, немного воды и быстро замесить тесто. Подготовленное тесто раскатать на два пласта толщиной 1—2 мм. На расстоянии 1—2 см от края пласта положить с небольшими промежутками кусочки фарша весом по 8—10 г. Тесто вокруг фарша смазать яйцом, затем накрыть фарш вторым пластом теста и круглой выемкой вырезать кружочки теста вместе с фаршем; края кружочков тщательно защищать, чтобы фарш не выпал.

Приготовленные манты опустить в горячий процеженный бульон и варить при слабом кипении до тех пор, пока они не всплынут на поверхность бульона.

Подать манты политыми мацунаом, с измельченным чесноком, мясной бульон отдельно.

На 125 г говядины: 15 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 50 г муки,  $\frac{1}{2}$  яйца, 50 г мацуна; соль, перец, зелень петрушки, чеснок по вкусу.

### Суп из говядины с рисом

Кусок говядины (покромку) обмыть, положить в кастрюлю, залить водой и варить на слабом огне до готовности мяса, периодически снимая пену. Бульон процедить, а говядину нарезать небольшими кусочками. В горячий процеженный бульон положить куски говядины, перебранный и промытый рис, нарезанную кубиками и обжаренную морковь, обжаренный репчатый лук, крупнонарезанный картофель, соль, перец и варить суп до готовности риса.

Подать суп, посыпав зеленью петрушки.

На 125 г говядины: 20 г репчатого лука, 20 г моркови, 10 г топленого масла, 20 г риса, 100 г картофеля; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Суп из говядины со сливовой пастой

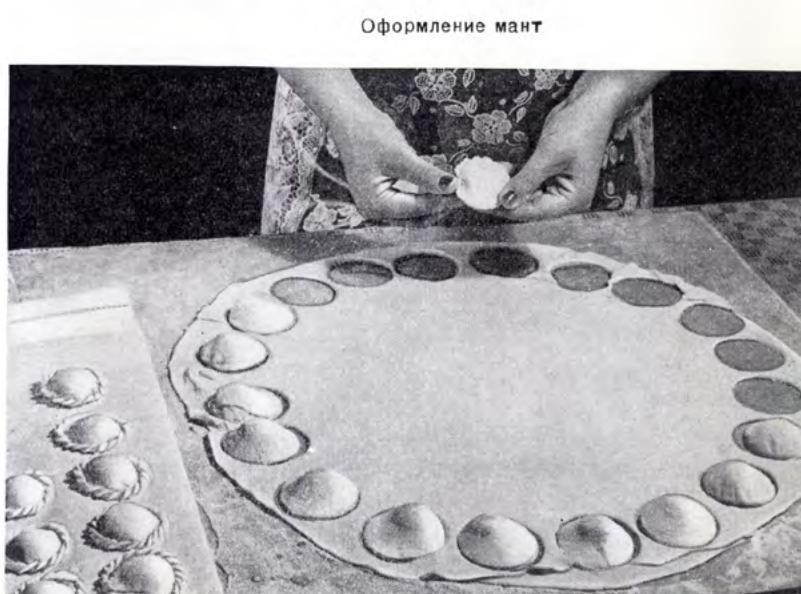
Сварить из говядины бульон и процедить его. Мясо разрезать на куски. В процеженный бульон положить нарезанное мясо, обжаренный репчатый лук, крупнонарезанный картофель, добавить поджаренную муку, разведенную бульоном, и



Смазывание теста яйцом для мант



Накладывание на фарш пласта теста



Оформление мант

варить 10 минут. После этого добавить в суп измельченную и протертую через сито сливовую пастылу, соль, перец и варить до готовности картофеля.

Подать суп, посыпав зеленью петрушки.

На 125 г говядины: 20 г репчатого лука, 3 г муки, 10 г топленого масла, 15 г сливовой пастылы, 100 г картофеля; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Суп из говядины с курагой

В процеженный бульон положить крупнонарезанный картофель, обжаренный мелконарезанный репчатый лук и томат-пюре, промытую курагу, куски вареного мяса, соль, перец и варить суп до готовности картофеля.

Подать суп, посыпав зеленью петрушки.

Также можно приготовить суп с курагой из курицы.

На 125 г говядины: 100 г картофеля, 20 г репчатого лука, 15 г томата-пюре, 10 г топленого масла, 25 г кураги; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Суп из говядины с айвой

Сваренный из говядины бульон процедить, а мясо разрезать на куски. Айву, не очищая от кожицы, нарезать кусочками и сварить отдельно с сахаром. В горячий процеженный бульон положить мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, сваренную айву вместе с соком, куски мяса, крупнонарезанный картофель, соль, перец и варить суп до полной готовности картофеля.

Подать суп, посыпав зеленью петрушки.

На 125 г говядины: 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 100 г картофеля, 100 г айвы, 3 г сахара; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Суп из говядины со свеклой

Сварить бульон и процедить его. Вареное мясо разрезать на куски. Свеклу, нарезанную соломкой, обжаривать на

масле до тех пор, пока она не станет мягкой. Отдельно поджарить муку (мука должна приобрести желтую окраску) и затем развести ее процеженным бульоном, непрерывно помешивая, чтобы не образовались комки. После этого влить разведенную муку в оставшийся бульон, добавить подготовленную свеклу, куски мяса, соль, перец и варить суп в течение 8—10 минут.

Подать суп, посыпав зеленью петрушки.

На 125 г говядины: 200 г свеклы, 15 г топленого масла, 3 г муки; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Суп из говядины с чечевицей

Сваренный из говядины бульон процедить, а мясо разрезать на куски. В процеженный бульон положить перебранную и промытую чечевицу, затем добавить куски говядины, мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, крупнонарезанный картофель, соль, перец и варить суп до готовности чечевицы.

Подать суп, посыпав мелконарезанной зеленью петрушки.

На 125 г говядины: 50 г чечевицы, 100 г картофеля, 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Суп из говядины с пшеничной крупой

Сварить мясной бульон, во время варки положить в него разрезанную на четыре части очищенную морковь. Готовый бульон процедить.

Заранее замоченную пшеничную крупу всыпать в бульон и варить до готовности. После этого добавить в суп мелконарезанный и поджаренный репчатый лук, замоченные сушеные сливы (алычу), посолить и довести до кипения.

Подать суп, посыпав зеленью петрушки. Мясо подать отдельно.

На 125 г говядины: 30 г пшеничной крупы, 25 г репчатого лука, 20 г моркови, 10 г топленого масла, 10 г сушеных слив (алыча); соль, зелень петрушки по вкусу.

## ФЛОЛ

Овсяную муку (можно пшеничную) тщательно перемешать с отваренной мелкой пшеничной крупой, добавить соль,  $\frac{1}{2}$  стакана воды, замесить тесто и разделать его на мелкие шарики (флол) величиной с черешню. В горячий бульон, сваренный из говядины, добавить мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, томат-пюре, крупнонарезанный шпинат, соль, перец и варить 10 минут. После этого положить в бульон флол и варить до тех пор, пока они не всплынут на поверхность супа.

На 125 г говядины: 50 г овсяной или пшеничной муки, 20 г мелкой пшеничной крупы, 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 100 г шпината, 15 г томата-пюре; соль, перец черный по вкусу.

## Суп из говядины со спаржей

Спаржу очистить от твердых стеблей, после чего нарезать на куски, промыть, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. В горячий процеженный бульон из говядины положить мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, нарезанный кубиками картофель и варить на небольшом огне до готовности картофеля. После этого добавить в суп отваренную спаржу, поджаренную муку, разведенную бульоном, и довести до кипения. За 5 минут до подачи влить в суп настой шафрана. Настой шафрана готовить так же, как для «Чхртмы» (стр. 58).

Подать суп, посыпав зеленью петрушки.

На 125 г говядины: 150 г спаржи, 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 100 г картофеля. 3 г муки, 0,02 г шафрана; соль, зелень петрушки по вкусу.

## Суп из говядины со шпинатом

Сварить бульон из говядины и процедить; мясо отделить от костей и нарезать кусками. В горячий процеженный бульон добавить промытый рис, мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, соль, перец и варить суп на небольшом огне. За 15 минут до готовности риса добавить промытые крупнонарезанные листья шпината, поджаренную муку, разведенную бульоном, и дать закипеть.

Подать суп, посыпав толченым ядром грецких орехов. Мясо, нарезанное кусками, подать отдельно.

На 125 г говядины: 100 г шпината, 25 г репчатого лука, 18 г топленого масла, 15 г очищенных грецких орехов, 20 г риса, 3 г муки.



## СПАРЖА

Молодые, сочные, ароматные побеги спаржи используют в свежем (отваренном) виде с маслом и сухарями или их перерабатывают для консервирования.

Спаржа цenna еще и тем, что подобно шпинату дает продукцию ранней весной, т. е. в период, когда отсутствует недостаток в свежих овощах.

## ПОРТУЛАК (ДАНДУР)

Портулак (дандур) широко используется местным населением.

Растение это имеет сочные, мясистые стебли, длиной от 15 до 40 см и диаметром 1—1,5 см. На изломе мякоть стеблей беловато-зеленая или розовато-зеленая. Листья мелкие, мясистые, на коротких черешках.

Из портулака приготовляют салаты с острыми приправами. Используют его также и в консервной промышленности для изготовления острых маринадов.

## КАПЕРСЫ

Из дикорастущих в пищу используются перекрывшиеся цветочные бутоны каперсов — растения, произрастающего в каменистых степях Араратской долины, и появляющиеся ранней весной.

Каперсы используются для маринадов и солений, а также как приправа к соусам и салатам.



## Суп из рубцов

Очищенные и промытые рубцы залить холодной водой и варить без соли до тех пор, пока не исчезнет специфический запах, после чего отвар слить, рубцы залить свежей водой и варить до готовности. Вареные рубцы мелко нарезать, а бульон процедить. Кусочки рубцов положить в процеженный бульон и довести его до кипения.

Отдельно в посуде тщательно размешать яичные желтки, добавить уксус, хорошо перемешать, влить желтки в суп и нагреть его до кипения, но не кипятить, иначе яичные желтки свернутся.

При подаче суп посыпать зеленью петрушек; измельченный чеснок, соль и перец подать отдельно.

На 200 г рубцов:  $\frac{1}{2}$  яйца, 3 г уксуса, 3 г чеснока; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Хаш

Предварительно очищенные говяжьи ножки опалить, поскоблить, тщательно промыть и разрубить на части. Подготовленные ножки положить в холодную проточную воду на 24 часа или через каждые 2—3 часа менять воду. После этого ножки еще раз промыть, переложить в широкую кастрюлю и залить водой так, чтобы уровень ее на 15—20 см был выше уровня продукта. Варить хаш без соли, не допуская бурного кипения, периодически снимая пену, до тех пор, пока мясо не будет легко отделяться от костей. Во время варки хаша можно добавить вареные рубцы.

Подать хаш очень горячим. Отдельно подать соль, измельченный чеснок, разведенный бульоном, редьку и хлеб лаваш.

Ножки говяжьи 300 г или бараньи 400 г, рубцы 100 г, вода 500—600 г; соль, чеснок по вкусу.



## СУПЫ ИЗ КУРИЦЫ

### Чхртма

Обработанную курицу положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы вода покрыла тушку, и варить, периодически снимая с бульона пену. Сваренную курицу вынуть из кастрюли и разрубить на куски, а бульон процедить.

В процеженный бульон положить куски курицы, мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, поджаренную муку, разведенную бульоном, и нагреть суп до кипения.

Заранее приготовить настой шафрана. Для этого шафран всыпать в стакан, залить кипятком ( $\frac{1}{2}$  стакана воды), накрыть крышкой и поставить в теплое место на 2 часа, после чего процедить. Цвет настоя должен быть темно-коричневый, запах ароматный.

В отдельной посуде тщательно растереть яичные желтки, постепенно добавляя теплый бульон, чтобы желтки не свернулись. После этого влить настой шафрана, винный белый уксус, положить кинзу,

размешать и перед подачей влить подготовленные желтки в чхртму, не доводя ее до кипения. Вместо курицы для приготовления этого супа можно использовать баранину.

На 150 г курицы:  $\frac{1}{2}$  яйца (желток), 50 г репчатого лука, 15 г топленого масла, 10 г муки, 0,02 г шафрана, 15 г винного белого уксуса; соль, зелень кинзы по вкусу.

### Аргапак

Сварить бульон из курицы вместе с луком и морковью. Мясо (оленину) два раза пропустить через мясорубку, добавить в него сваренный до полуготовности рис, мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, кинзу, соль, перец, тщательно перемешать и сформовать из фарша небольшие шарики, которые затем отварить в приготовленном бульоне.

Отдельно в посуде растереть яичные желтки, добавить в них лимонный сок и хорошо размешать. Подготовленные



Кололик шушинский (стр. 53)

Толма в виноградных листьях и толма эчмиадзинская (стр. 80 и 81)

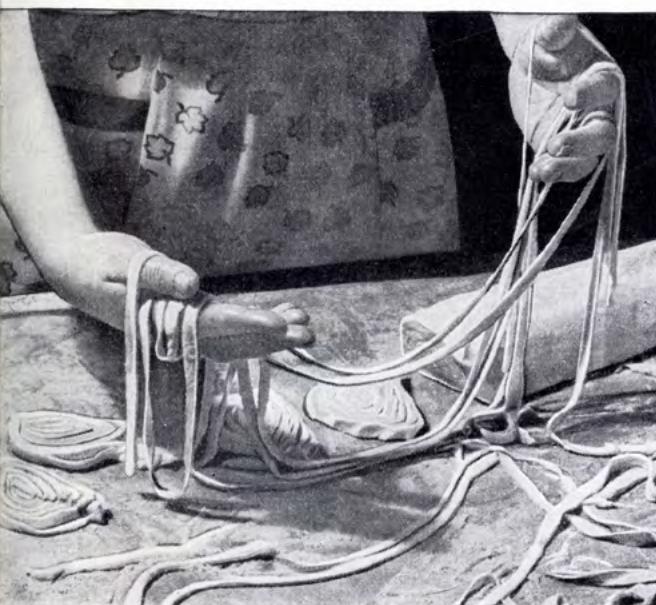




Десертный стол



Нарезка аришты



Нарезанная аришта

желтки влить в суп, помешивая его, нагреть, не доводя до кипения, иначе яичные желтки свернутся.

Подать суп, посыпав зеленью петрушки.

На 500 г бульона: 170 г курицы, 20 г моркови, 25 г репчатого лука.

На 125 г оленины для фарша: 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 10 г риса,  $\frac{1}{2}$  яйца, 15 г лимона; соль, перец, зелень кинзы, петрушки по вкусу.

### Свадебный суп

Для приготовления аришты просеять муку, собрать ее горкой, сделать углубление, влить яйца, воду, добавить соль и замешивать тесто до тех пор, пока оно не станет очень крутым и упругим. После этого тесто разделить на несколько кусков и раскатать каждый кусок пластом толщиной 1—1,5 мм. Каждый пласт теста свернуть в виде рулета и нарезать на узкие полоски шириной 3—4 мм. Полученную аришту высушить и хранить в сухом месте.

Сварить куриный бульон. Во время варки бульона положить в кастрюлю очищенную луковицу и морковь, разрезанные пополам.

В процеженный бульон засыпать тонкую аришту или вермишель и варить до готовности.

Отдельно тщательно размешать яичные желтки, добавить в них лимонный сок, хорошо перемешать, влить желтки в приготовленный суп, размешать и нагреть его, не доводя до кипения.

При подаче суп посыпать мелкоизмельченной зеленью петрушки.

На 500 г бульона: 25 г репчатого лука, 20 г моркови, 40 г аришты или вермишели,  $\frac{1}{2}$  яйца, 15 г лимона; соль, перец, зелень петрушки по вкусу. На 1 кг высущенной аришты: 950 г муки пшеничной 1-го сорта, 5 яиц, 200 г воды, 20 г соли.

### Суп таронский

Сварить куриный бульон и процедить. Во время варки бульона положить в него очищенную головку лука, разрезанные пополам морковь и сельдерей. Мясо курицы отделить от костей и нарезать кубиками.

Перловую крупу засыпать в кипящую воду и варить до тех пор, пока она не станет мягкой. После этого отвар слить, а крупу доварить в курином бульоне до готовности. Суп посолить, положить в него нарезанное кубиками мясо курицы и дать закипеть. Лимон очистить от кожицы, нарезать дольками, удалить семена, а затем разрезать каждую дольку на четыре части и положить в суп.

Снять суп с огня, добавить в него яичные желтки, разведенные бульоном, и сейчас же подать на стол.

На 150 г курицы: 30 г перловой крупы, 40 г репчатого лука, 20 г моркови, 10 г сельдерея (корень), 15 г лимона,  $\frac{1}{2}$  яйца; соль по вкусу.

### Тархана

Картофельную и пшеничную муку смешать, залить горячим молоком и снова хорошо перемешать. Яйца взбить, смешать с макуном, а затем этой смесью постепенно залить подготовленную муку. Замесить тесто и оставить его до следующего дня. Подготовленное тесто разделить на небольшие кусочки, положить на полотенце и высушить, после чего растирать его и просеивать, чтобы отделить мелочь. Полученную тархану нужно хранить в стеклянной банке.

В кипящий куриный бульон засыпать тархану и варить на небольшом огне. За 10—15 минут до подачи опустить в суп мелконарезанный и обжаренный в масле репчатый лук и нарезанные листья мяты.

На 500 г бульона: 170 г курицы, 20 г моркови, 25 г репчатого лука. Курицу использовать для второго блюда.

На 10 порций тарханы: 900 г картофельной муки, 900 г пшеничной муки, 2,2 кг макуна, 1 л молока, 5 яиц; 30 г соли.

На 50 г готовой тарханы: 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 10 г мяты; соль по вкусу.

### Суп куриный с картофелем

Сварить из курицы бульон и процедить его, а курицу разрезать на куски, положить в кастрюлю и залить горячим процеженным бульоном. Добавить в суп мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, очищенный, промытый и крупнонарезанный картофель, перебранный и промытый рис, соль и варить до готовности риса.

Подать суп, посыпав зеленью петрушки.

На 150 г курицы: 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 100 г картофеля, 25 г риса; соль, зелень петрушки по вкусу.



Измельчение тарханы



Просеивание тарханы

### Суп куриный с рисом

Суп готовить так же, как суп куриный с картофелем, только в конце варки добавить в него замоченный сущеный кизил (ахту). Готовый суп непосредственно перед подачей на стол заправить взбитыми яйцами. Суп рисовый можно готовить и с бараниной.

Подать суп, посыпав зеленью кинзы.

На 150 г курицы: 25 г лука,  $\frac{1}{2}$  яйца, 10 г топленого масла, 10 г сущеного кизила, 25 г риса; соль, зелень кинзы по вкусу.

## СУПЫ ИЗ ФОРЕЛИ (ИШХАНА)

### Суп из форели (ишхана) с ахтой

Рыбу очистить, разрезать брюшко, удалить внутренности и жабры и тщательно промыть. Подготовленную рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, очищенные коренья, репчатый лук и варить при слабом кипении в течение 20—25 минут. После этого рыбу вынуть, а в бульон положить промытый и очищенный от косточек сушеный кизил (ахту), толченое ядро грецких орехов и довести до кипения.

Подать суп, посыпав зеленью эстрагона, вареную рыбу положить на отдельную тарелку.

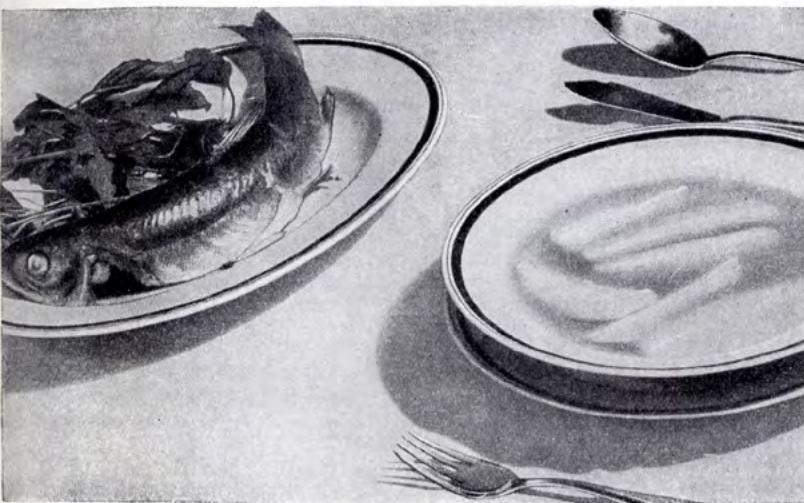
На 150 г рыбы: 25 г репчатого лука, 10 г петрушки (корень), 15 г сушеного кизила (ахты), 15 г ядра грецких орехов; соль, зелень кинзы по вкусу.

### Суп из форели (ишхана) с картофелем

Приготовить и подать суп также, как «Суп из форели с ахтой», только в процеженный бульон положить перец черный и душистый, крупнонарезанный картофель и варить до готовности.

На 150 г ишхана: 200 г картофеля, 10 г зеленого лука, 20 г петрушки (корень), перец черный и душистый по 2—3 горошинки; соль, зелень эстрагона по вкусу.

Суп из форели (ишхана)



## ПРИПРАВЫ И ПРЯНОСТИ

### УКСУС (КАЦАХ)

Уксус представляет собой слабый водный раствор уксусной кислоты; эта кислота получается в результате уксуснокислого брожения жидкостей, содержащих спирт (вино, пиво и др.). Кроме того, уксусную кислоту получают при сухой перегонке древесины. В зависимости от исходного сырья уксус бывает спиртовой, винный, плодово-ягодный и приготовленный из 70—80%-ной уксусной эссенции. Промышленностью также выпускаются ароматические уксусы, настоенные на различных пряных травах — сельдерее, базилике, чабре, мяте, эстрагоне и др. Лучшим считается винный уксус, имеющий своеобразный вкус и аромат.

Уксус — незаменимая приправа ко многим закускам, салатам и некоторым первым и вторым блюдам. Уксус применяется также при изготовлении маринадов, салатных заправок и т. п.

### ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ (АХ)

Поваренная соль представляет собой кристаллы хлористого натрия. Соль — приправа, необходимая здоровому человеку. По способу добывки различают соль каменную, са-мосадочную, выварочную и морскую. По способу обработки соль бывает мелкокристаллическая, дробленая, крупная, мелкая и порошкообразная.

Используют соль при изготовлении различных блюд, маринадов и солений. Несоленые блюда безвкусны, но излишек соли вреден для организма.





## СУПЫ ИЗ ГРИБОВ

### Сункапур

Сушеные грибы перебрать, тщательно промыть, замочить на 3—4 часа и в этой же воде отварить. Бульон процедить, а отваренные грибы мелко нарезать и вновь положить в бульон. Добавить в суп мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, перебранный и промытый рис и варить до готовности риса.

На 20 г сушеных грибов: 25 г репчатого лука, 15 г топленого масла, 25 г риса, соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Сункапур с ариштой

Сварить грибной бульон, процедить, а вареные грибы мелко нарезать и обжарить на масле. В процеженный горячий бульон положить обжаренные грибы, очищенный, промытый и крупнонарезанный картофель, соль, перец и продолжать варку супа. Аришту (стр. 59) или вермишель опустить на 3—5 минут в кипя-

щую воду, после чего откинуть на дуршлаг, переложить в кипящий суп и варить до готовности аришты.

На 20 г сушеных грибов: 20 г репчатого лука, 15 г топленого масла, 100 г картофеля, 20 г аришты (или вермишели); соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Сункапур с фруктами

Приготовить грибной бульон и процедить. Отваренные грибы мелко нарезать, положить в бульон, добавить в него мелконарезанный поджаренный репчатый лук, жареную муку, разведенную бульоном, промытую желтую сушеную сливу (албухару) или чернослив, изюм и довести суп до кипения.

Подать суп, посыпав зеленью петрушки.

На 20 г сушеных грибов: 25 г репчатого лука, 15 г топленого или растительного масла, 3 г муки, 15 г изюма, 15 г чернослива или албухары (сушеной); соль, зелень петрушки по вкусу.



## СУПЫ ИЗ БОБОВЫХ И КРУП

### Суп из красной фасоли (лобахашу)

Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить фасоль на небольшом огне до готовности. После этого откинуть фасоль на дуршлаг, хорошо протереть и развести отваром до образования однородной густой массы. Добавить в массу мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, муку, разведенную отваром, толченое ядро грецких орехов, соль, перец красный, зелень кинзы, перемешать, соединить с оставшимся отваром и дать супу закипеть.

На 40 г красной фасоли: 25 г репчатого лука, 15 г ядра грецких орехов, 4 г муки, 10 г топленого масла; соль, красный перец, зелень кинзы по вкусу.

### Суп из фасоли (лобахашу) с крупой

Сварить фасоль до готовности, добавить перебранную и промытую пшеничную крупу, мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, соль, перец и варить до готовности крупы.

Подать суп, посыпав зеленью.

На 30 г красной фасоли: 15 г пшеничной крупы, 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла; соль, перец, зелень петрушки и кинзы по вкусу.

### Суп-пюре из белой фасоли

Крупную белую фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до готовности.

Откинуть фасоль на дуршлаг, а затем пропустить через мясорубку, вновь соединить с отваром и посолить.

Добавить в суп мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, поджаренную муку, разведенную отваром, и на небольшом огне, помешивая, довести суп до кипения.

Подать суп-пюре, посыпав красным перцем и зеленью петрушки.

На 50 г белой фасоли: 25 г репчатого лука, 15 г топленого масла, 4 г муки; соль, красный перец, зелень петрушки по вкусу.

### Суп из белой фасоли

Фасоль подготовить и варить так же, как для «Супа-пюре из белой фасоли». В вареную фасоль добавить очищенный, промытый и крупнонарезанный картофель, мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, поджаренную муку, разведенную отваром, заранее замоченные сушеные сливы (алычу), соль, перец и варить суп до готовности картофеля.

На 25 г белой фасоли: 25 г репчатого лука, 4 г муки, 15 г топленого масла, 100 г картофеля, 5 г сушеных слив (алыча); соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Суп из гороха с рисом

Перебранный, промытый лущеный горох положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до тех пор, пока он не станет мягким. После этого добавить перебранный, промытый рис, мелконарезанный и обжаренный репчатый лук и томат-пюре, соль, зелень мяты и варить суп до готовности риса.

На 30 г лущеного гороха: 20 г риса, 25 г репчатого лука, 15 г томата-пюре, 15 г топленого масла; соль, зелень мяты по вкусу.

### Суп из гороха с алычой

Горох перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до тех пор, пока он не станет мягким.

В посуду с горохом добавить очищенный, промытый и крупнонарезанный картофель, мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, поджаренную муку, разведенную отваром, заранее замоченные сушеные сливы (алычу), соль, перец и варить суп до готовности картофеля.

На 35 г гороха: 25 г репчатого лука, 4 г муки, 15 г топленого масла, 100 г картофеля, 5 г сушеных слив (алыча); соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Суп из гороха с орехами

Приготовить суп из гороха с орехами так же, как «Суп из гороха с алычой», но вместо алычи добавить в него толченое ядро грецких орехов.

На 30 г гороха: 25 г репчатого лука, 4 г муки, 15 г топленого масла, 100 г картофеля, 15 г ядра грецких орехов; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Восинапур с лапшой

Перебранную и промытую чечевицу всыпать в кастрюлю, залить холодной водой и варить до тех пор, пока она не станет мягкой. После этого добавить в чечевицу мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, лапшу, изюм, толченое ядро грецких орехов, соль и варить суп до готовности лапши.

Подать суп, посыпав мелконарезанной зеленью петрушки.

На 30 г чечевицы: 20 г лапши, 25 г репчатого лука, 15 г топленого или растительного масла, 10 г изюма, 10 г ядра грецких орехов; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Восинапур с рисом

Приготовить так же, как «Восинапур с лапшой», только последнюю заменить рисом, а изюм — курагой.

На 30 г чечевицы: 20 г риса, 25 г репчатого лука, 15 г топленого масла, 10 г кураги, 15 г ядра грецких орехов; соль, перец, зелень кинзы по вкусу.

## Дзаварапур

Перебранную, промытую пшеничную крупу залить водой и варить до полуготовности. После этого добавить очищенный, промытый и крупнонарезанный картофель, мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, поджаренный томат-пюре, соль и варить суп до готовности крупы. В готовый суп влить яичные желтки, разведенные холодной водой, довести до кипения и снять с огня.

На 40 г пшеничной крупы: 25 г репчатого лука, 15 г томата-пюре, 15 г топленого масла, 100 г картофеля,  $\frac{1}{2}$  яйца; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Бридзапур

В кипящую подсоленную воду засыпать перебранный, промытый рис, положить обжаренные коренья (морковь, сельдерей), репчатый лук, очищенный, промытый картофель, нарезанный кубиками, и варить суп до готовности риса.

На 25 г риса: 100 г картофеля, 25 г репчатого лука, 20 г моркови, 10 г сельдерея, 15 г топленого масла; соль, зелень кинзы по вкусу.

## Бридзапур с кизилом

Кизил перебрать, промыть, залить горячей водой и поставить варить. Отвар процедить, а кизил протереть через сито и вновь соединить с отваром. Отдельно отварить рис, затем вместе с отваром соединить его с кизилом, добавить соль, сахар и варить суп до готовности.

Суп подать, посыпав красным перцем.

На 80 г свежего или 20 г сущеного кизила (ахта): 25 г риса, 2 г сахара; соль, перец по вкусу.

## Члбур

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на масле, залить холодной водой и довести до кипения.

В эту жидкость добавить перебранный, промытый рис, соль, перец и варить суп до готовности риса. После этого влить в суп взбитые яйца и все это тщательно перемешать.

Подать члбур, посыпав измельченной зеленью петрушки.

На 100 г лука: 1 яйцо, 15 г топленого масла, 20 г риса; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.



# СУПЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ

## Соханур

Лук-порей перебрать, удалить поврежденные листья, нарезать кусочками, залить водой и варить на небольшом огне до тех пор, пока лук не станет мягким. Обжаренную муку (мука должна быть желтого цвета) развести луковым отваром, влить в суп, добавить полбу, очищенный, промытый и крупнонарезанный картофель, соль, перец и варить соханур до готовности.

Подать суп, посыпав измельченной зеленью петрушки.

На 50 г лука-порея: 20 г полбы, 3 г муки, 15 г топленого масла, 80 г картофеля; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Суп из крапивы

Влить в кастрюлю горячую воду, посолить, добавить мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, очищенный, промытый и крупнонарезанный картофель, перебранный, промытый рис и варить суп до готовности риса. За 15 минут до подачи добавить перебранную, промытую и нарезанную молодую крапиву и довести до кипения. Суп из крапивы рекомендуется готовить на мясном бульоне.

Подать суп, посыпав зеленью петрушки.

На 150 г крапивы: 25 г репчатого лука, 15 г топленого масла, 80 г картофеля, 20 г риса; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Крчик

Мелконарезанный репчатый лук обжарить на масле, добавить промытую, отжатую от воды мелкорубленую квашенную капусту и тушить до готовности, периодически добавляя немного воды. После этого добавить в овощи томат-пюре, хорошо перемешать и тушить еще в течение 5—7 минут.

Сваренные отдельно нарезанный картофель и мелкую пшеничную крупу вместе с отварами соединить с тушенными овощами и прокипятить 10—15 минут.

Подать крчик, посыпав красным сладким перцем и зеленью петрушки.

На 15 г пшеничной крупы: 100 г квашеной капусты, 20 г репчатого лука, 15 г томат-пюре, 15 г топленого масла, 80 г картофеля; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.



## СУПЫ МОЛОЧНЫЕ

### Катнапур

Рис перебрать, тщательно промыть, замочить в холодной воде, а затем откинуть на дуршлаг.

После этого всыпать рис в горячее молоко и варить на слабом огне, периодически помешивая. В конце варки добавить в суп соль и сахар.

На 500 г молока: 40 г риса; соль, сахар по вкусу.

### Спас

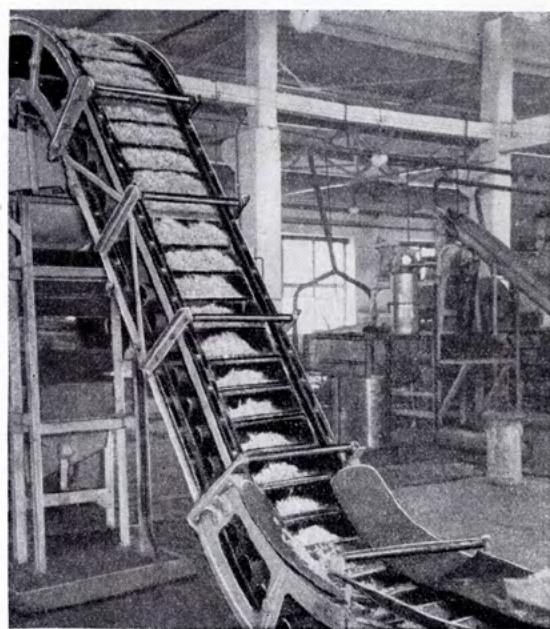
Муку соединить с яйцом и тщательно взбить. Мацун развести водой из расчета 1 : 1. В яично-мучную смесь, все время помешивая, влить разведенный водой мацун. Кастрюлю со смесью поставить на небольшой огонь и, непрерывно помешивая, довести до кипения. После этого добавить вареный рис вместе с отваром, мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, зелень кинзы или мяты, перемешать и довести суп до кипения. Вместо риса можно использовать пшеничную крупу, а вместо мацуна — свежую пахту.

На 200 г мацуна или 500 г пахты: 10 г муки, 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 25 г риса или пшеничной крупы, 6 г зелени мяты или кинзы,  $\frac{1}{4}$  яйца; соль по вкусу.

### Спас сюникский

Крупную пшеничную крупу (коркот) перебрать, промыть и варить до готовности. Чечевицу перебрать, промыть, сварить до готовности и охладить. Охлажденную чечевицу смешать с коркотом. Сушеную пахту развести в воде (500 г),

На Ереванском консервном заводе



влить в смесь чечевицы с коркотом и, периодически помешивая, дать закипеть.

Подать спас холодным, посыпав зеленью кинзы.

На 20 г чечевицы: 20 г пшеничной крупы, 50 г сушеної пахты, 10 г муки; соль, зелень кинзы по вкусу.

### Танапур

Сушеную пахту измельчить и замочить в холодной воде на ночь. На следующий день, медленно растирая, развести пахту теплой водой, чтобы образовалась однородная масса (на 100 г пахты нужно брать 1 л теплой воды).

В кастрюле тщательно размешать муку с яйцом, влить в нее разведенную пахту, поставить на небольшой огонь и, непре-

рывно помешивая, довести до кипения. После этого добавить в суп мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, сваренную пшеничную крупу, зелень мяты или кинзы, хорошо перемешать и еще раз довести до кипения.

На 50 г сушеної пахты:  $\frac{1}{4}$  яйца, 40 г пшеничной крупы, 10 г муки, 20 г репчатого лука, 6 г зелени мяты или кинзы; соль по вкусу.

### Сарнапур

Горох перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить. За 20 минут до готовности добавить в горох перебранный, промытый рис и варить до готовности риса. Отдельно сварить мелконарезанную ботву молодой

Нарезка продуктов для мацнабрдоша



свеклы и затем соединить ее с супом. Посыпать суп зеленью кинзы и мятой. Снять с огня, охладить, после чего добавить в него взбитый мацун.

На 20 г гороха: 10 г риса, 80 г свекольной ботвы, 200 г мацуна; соль, зелень мяты и кинзы по вкусу.

### Мацнабрдош

Мацун развести холодной кипяченой водой в соотношении 1 : 1. Свежие огурцы

(мелкие), зелень укропа, кинзы, петрушки промыть и мелко нарезать. Зеленый лук промыть и нарезать так же мелко. Подготовленную зелень переложить в посуду с разведенным водой мацуном, добавить по вкусу соль и хорошо размешать.

Подать мацнабрдош в холодном виде. Для охлаждения положить небольшие кусочки пищевого льда.

На 200 г мацуна: 100 г огурцов, 100 г зелени петрушки, кинзы, укропа и зеленого лука; соль по вкусу.



## СУПЫ СЛАДКИЕ

### Масрамацуи

Свежий шиповник перебрать, отделить поврежденные плоды, после чего тщательно промыть.

Подготовленный шиповник отварить и протереть через сито, чтобы удалить семена. Протертую массу развести стаканом отвара, влить в кастрюлю, добавить стакан горячей воды, сахар и, помешивая, нагреть на небольшом огне до кипения. После этого удалить пену, снять посуду с огня и охладить суп.

При использовании для приготовления масрамацуна сущеного шиповника его перебрать, тщательно промыть, залить кипятком и оставить на 10—12 часов для набухания и настаивания. Подготовленные плоды протереть через сито. Протертую массу соединить с водой, в которой замачивался шиповник, добавить сахар, довести до кипения (на небольшом огне), после этого снять пену и охладить готовый суп.

На 250 г свежего или 80 г сущеного шиповника: 25 г сахара.

### Суп из кизила

Перебранный и промытый кизил залить горячей водой, сварить, после чего отвар процедить, а кизил протереть через сито и вновь соединить с отваром. До-

бавить в суп поджаренную на масле муку, разведенную отваром, сахар, соль, тщательно размешать и дать закипеть.

На 150 г кизила: 8 г муки, 15 г топленого масла, 15 г сахара; соль по вкусу.

### Блгурапур сладкий

Мелкую пшеничную крупу (блгур) промыть, сварить в воде и откинуть на сито. Готовую крупу переложить в кастрюлю, залить виноградным соком и довести до кипения. Кастрюлю снять с огня, добавить сахар, сливочное масло, хорошо перемешать, а затем добавить толченую корицу, душистый перец, толченое ядро грецких орехов, вновь тщательно перемешать и разлить в тарелки.

Подать суп горячим или холодным.

На 40 г мелкой пшеничной крупы (блгура): 250 г виноградного сока, 10 г сахара, 12 г ядра грецких орехов, 0,025 г корицы, 0,02 г молотого душистого перца, 15 г сливочного масла.

### Коркотапур сладкий

Крупную пшеничную крупу (коркот) перебрать, промыть, откинуть на сито, а затем переложить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой и довести до кипения. На небольшом огне варить

крупу в течение  $1\frac{1}{2}$ —2 часов, после чего добавить промытый изюм, курагу, сахар и варить еще 15—20 минут. Снять суп с огня, всыпать в него толченую корицу, размешать, разлить горячим в тарелки, посыпать рубленым миндалем и охладить.

Перед измельчением миндаль нужно отшарить кипятком, после чего удалить пленку, так как иначе будет ощущаться привкус горечи.

Подать чирапур холодным.

На 50 г крупной пшеничной крупы (коркот): 500 г воды, 0,25 г корицы, 20 г кураги, 20 г сахара, 15 г изюма, 10 г миндаля.

### Чирапур

Горох перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до готовности. После этого добавить курагу, сахар и варить до тех пор, пока курага не будет мягкой.

Подать чирапур холодным.

На 30 г гороха: 57 г кураги, 25 г сахара, 500 г воды.

### Анушапур

Перебранную и промытую курагу залить горячей водой и варить в течение 20—25 минут.

В готовую курагу добавить сахар, мелконарезанный, обжаренный репчатый лук и дать супу закипеть.

Подать анушапур горячим.

На 50 г кураги: 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 25 г сахара.

### Чамчарак

Сушеные фрукты (курагу, кипмиш, тут) перебрать, тщательно промыть, залить горячей водой и варить в течение 20—25 минут.

После этого в суп добавить сахар, корицу и на небольшом огне довести до кипения и охладить.

Подать чамчарак холодным.

На 25 г кураги: 20 г кипмиша, 25 г туты, 10 г сахара; корица по вкусу.





## Р ы б н ы е б л ю д а

**Р**ыба по содержанию белка и жира очень близка к мясу. Белки и жир рыбы легко усваиваются организмом человека.

В продаже обычно имеется рыба живая, охлажденная, мороженая и соленая. Качество рыбы можно определить по внешнему виду.

Живая рыба должна быть подвижной, не вялой, с чистой чешуей, без пятен и наростов плесени.

Охлажденная рыба должна иметь: упругое тело; плотно прилегающую к коже чистую чешую естественной окраски (чешуя может быть частично сбита); плотную чистую кожу, без кровоподтеков; прозрачные глаза; красного или темно-красного цвета жабры. Охлажденная рыба не должна иметь постороннего запаха.

Мороженая рыба должна иметь чистое, не мятое и не побитое тело, глаза выпуклые, чешую чистую, естественной окраски.

Соленая рыба должна быть чистой, не тусклой или пожелтевшей, без наружных повреждений. Консистенция соленой рыбы

сочная, запах нормальный, свойственный соленой рыбе.

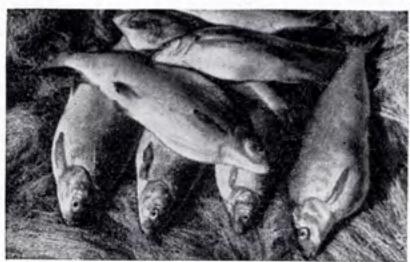
В данном разделе приведены в основном блюда из рыб, которые имеют местное значение, например форель, пеструшка, когак, сиг.

Однако перечень приведенных блюд не охватывает всех пород рыб, которые используются населением Армении. Поэтому при употреблении рыб, которые по своим качествам и особенностям строения близки к рыбам, описанным в рецептурах блюд настоящей книги, их нужно приготовлять таким же способом, а при использовании рыб других пород следует руководствоваться общепринятыми правилами кулинарии.

Оттаивают мороженую рыбу обычно в воде; рыбу осетровых пород оттаивают на воздухе. Срок оттаивания зависит от размеров рыбы, температуры воды и ее количества. Для оттаивания 1 кг рыбы следует взять 1,5—2 л воды. Рыба весом до 1 кг оттаивает в течение 1½—2 часов; чем больше вес рыбы, тем продолжительней срок ее оттаивания.



Форель (ишхан)



Сиг

Когак



Вымачивают соленую рыбу в глубоком тазу, по возможности чаще меняя воду. Сначала рыбу заливают холодной водой и оставляют в ней на 30—40 минут. Потом вынимают рыбу из воды, очищают от чешуи, отрубают голову и хвост, разрезают брюшко, удаляют внутренности, нарезают на куски и промывают. Подготовленные куски соленой рыбы кладут в таз, вновь заливают холодной водой (на 1 кг рыбы 2 л воды) и вымачивают еще в течение 10—12 часов. Воду меняют через каждые 1—2 часа. После вымачивания в рыбе должно оставаться не более 3—5% соли.

Разделяют все виды севанской форели особенно осторожно, так как эти рыбы очень нежные.

Свежую форель необходимо тщательно промывать до тех пор, пока не будет удалена с поверхности рыбы слизь, затем рыбу нужно очистить от чешуи и выпотрошить. После этого удалить из брюшка остатки крови и пленок, тщательно, но осторожно промыть так, чтобы не помять мякоть рыбы и случайно не отделить ее от костей. Так следует обрабатывать и другие виды севанских рыб.

В некоторых случаях, например при изготовлении блюд «Кутап», «Форель по-норски», «Форель на вертеле», рыбу нужно потрошить не разрезая брюшко, через отверстие, образовавшееся после удаления жабр. Внутренности удаляют столовой ложкой, осторожно выскабливая их; таким же образом зачищают хребтовую часть от крови. После этого рыбу следует тщательно промыть и обернуть чистым полотенцем.

Обработанную форель можно варить, припускать, жарить и запекать. Для жаренья и запекания рыбу

предварительно пластают, а затем нарезают на куски; для варки и припускания только нарезают на куски. Мелкую рыбу обычно подвергают тепловой обработке целиком.

Обработанную рыбу следует солить непосредственно перед приготовлением из нее блюд.

\* \* \*

Наиболее распространенный способ тепловой обработки севанской рыбы — припускание. Только в некоторых случаях, когда надо приготовить суп на рыбном бульоне, рыбу отваривают.

Для варки рыбу нужно положить в кастрюлю, залить подсоленной кипящей водой так, чтобы вода покрыла рыбу, закрыть кастрюлю крышкой и на небольшом огне варить рыбу до готовности, т. е. примерно 15—18 минут с момента закипания. Готовность можно определить по глазам рыбы. У готовой вареной рыбы глаза становятся белыми и выходят из орбит. После окончания варки кастрюлю с вареной рыбой нужно снять с огня и влить в нее уксус, разведенный водой (5 г уксуса на 50 г воды). Для сохранения аромата, свойственного форели, следует оставить ее в бульоне на 10—15 минут.

Припускание является разновидностью варки, но в отличие от нее припускание продуктов производят в небольшом количестве воды. При этом способе тепловой обработки питательные вещества, содержащиеся в рыбе, переходят в бульон в значительно меньшем количестве, чем при обычном способе варки. Бульон, который получается после припускания рыбы, используется для приготовления подливок.

Припущеная рыба вкуснее и питательнее, чем отварная. Припускают рыбу в плотно закрытой посуде на небольшом огне. Подготовленную рыбу кладут в один ряд, подливают немного воды так, чтобы жидкость покрывала рыбу примерно на  $\frac{1}{3}$  или  $\frac{1}{4}$  ее высоты. Продолжительность припускания зависит от толщины кусков и величины рыбы.

При припускании зангинской мелкой рыбы для придания ей голубоватого оттенка в подсоленную кипящую воду нужно добавить пищевые квасцы (на 1 кг рыбы: 100 г воды, 20 г соли, 10 г квасцов).

Если рыбу подают горячей, то ее нужно переложить на блюдо и украсить зеленью петрушки или эстрагона. При подаче рыбы в холодном виде (на закуску) ее следует вынуть из бульона, положить на блюдо и накрыть салфеткой, намоченной в холодной воде и слегка отжатой; удаляют салфетку непосредственно перед подачей рыбы.

Другие способы тепловой обработки рыбы описаны в соответствующих рецептурах.



Удаление жабр



Потрошение

Свертывание форели „кольцом”\*



## **Форель (ишхан) припущенная**

Очищенную и выпотрошеннную рыбку хорошо промыть, посолить, положить в кастрюлю, влить немного воды и припускать на слабом огне в течение 15—18 минут. Кастрюлю с рыбой снять с огня, осторожно переложить рыбку на блюдо, накрыть влажной салфеткой и до подачи хранить в холодном месте. При подаче украсить рыбку веточками зелени.

На 250 г форели: 50 г воды; соль, зелень эстрагона по вкусу.

## **Форель (ишхан) с ореховой подливкой**

Подготовленную рыбку припустить так же, как указано в предыдущей рецептуре. После этого осторожно переложить готовую рыбку на блюдо, затем украсить ее веточками зелени эстрагона.

Отдельно подать ореховую подливку или винный белый уксус.

Для приготовления подливки очищенное ядро гречихи орехов ошпарить, удалить верхнюю пленку и тщательно растолочь. Измельченные орехи залить горячей водой, положить соль, перец, сахар и варить 15 минут. За 5 минут до окончания варки добавить уксус и мелконарезанную зелень кинзы и мяты.

Форель с ореховой подливкой можно подать и в холодном виде.

На 200 г форели: 50 г воды, 30 г ореховой подливки или уксуса; соль, перец, зелень эстрагона по вкусу. На 25 г ядра гречихи орехов для подливки: 1 г сахара, 50 г воды, 1 г соли, 0,02 г перца, 10 г уксуса; зелень кинзы и мяты по вкусу.

## **Форель (ишхан) в собственном соку**

Подготовленную форель промыть, посолить, уложить в 1—2 ряда в кастрюлю, предварительно смазанную сливочным маслом и обложенную зеленью эстрагона. Сверху на рыбку положить кусочки сливочного масла, влить немного воды, закрыть кастрюлю крышкой и припускать рыбку на небольшом огне 15—18 минут.

Готовую форель положить на блюдо, полить соком, в котором она припекалась, украсить ломтиками лимона и веточками зелени эстрагона.

На 200 г форели: 50 г воды, 10 г лимона, 40 г сливочного масла, 40 г зелени эстрагона; соль по вкусу.

## **Форель (ишхан) в белом виноградном вине**

На дно кастрюли положить крест-накрест небольшие чистые палочки, влить белое виноградное вино; на палочки в 2—3 ряда уложить подготовленную и посыпанную солью форель. Сверху на рыбку положить крупнонарезанные листья эстрагона и зеленый лук. Кастрюлю закрыть крышкой и на небольшом огне припускать рыбку в течение 18—20 минут.

Подать форель горячей. Лимон или зерна граната подать отдельно.

На 200 г форели: 35 г белого виноградного вина, 10 г лимона или 55 г зерен граната; соль, перец, зелень эстрагона и зеленый лук по вкусу.

## **Форель (ишхан) по-шведски**

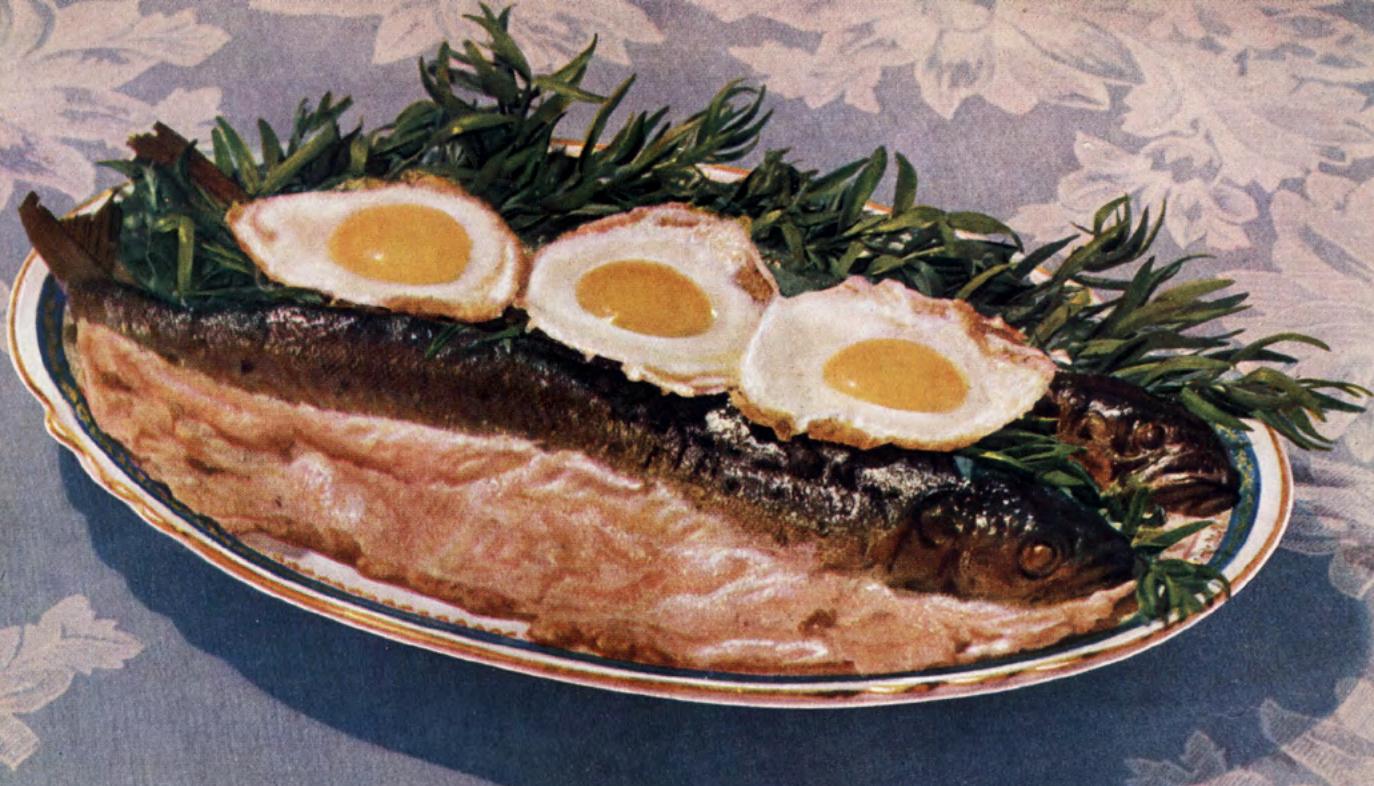
Очищенную рыбку выпотрошить не разрезая брюшка, через отверстие, образовавшееся после удаления жабр. Выпотрошенную рыбку хорошо промыть. Брюшко рыбки внутри посыпать солью, перцем, после чего наполнить мелконарезанными листьями эстрагона, зеленым луком и промытой алычой (свежей или сушеною). Подготовленную рыбку свернуть кольчиком. Для этого хвостовой плавник просунуть в отверстие в нижней челюсти рыбки. В кастрюлю положить крест-накрест чистые палочки, налить белое виноградное вино, положить рыбку на палочки и припускать 18—20 минут.

Подать форель горячей или холодной; украсить зеленью; нар-шараф или зерна граната подать отдельно.

На 200 г форели: 35 г белого вина, 10 г эстрагона, 50 г зеленого лука, 10 г свежей алычи, 20 г нар-шарафа или 55 г зерен граната; красный перец, соль, зелень по вкусу.



Форель (ипхан)  
на вертеле (стр. 74)



Форель (ишхан) с яйцом (стр. 74)

Пеструшка жареная (кармрахайт тапака) (стр. 76)



## Форель (ишхан) по-рыбацки

В кастрюлю положить тщательно промытые мелкие речные камни, налить воду так, чтобы она покрыла поверхность камней, и поставить на огонь. Когда вода закипит, добавить дробленую каменную соль, после чего положить в 1—2 ряда выпотрошеннюю и промытую форель с чешуей.

Кастрюлю плотно закрыть крышкой и на небольшом огне припускать рыбу до готовности в течение 18—20 минут.

Подать форель горячей, зеленый лук и эстрагон подать отдельно.

На 200 г форели: 50 г эстрагона, 50 г зеленого лука, 6 г каменной соли.

## Форель (ишхан) в масле

Дно кастрюли смазать сливочным маслом, положить в нее рядами подготовленную форель, сверху смазать рыбу сливочным маслом и посыпать листьями эстрагона. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и на небольшом огне припускать рыбу в течение 18—20 минут.

Подать форель горячей.

На 200 г форели: 35 г сливочного масла, 80 г эстрагона; соль по вкусу.

## Илаки

Форель или пеструшку обработать, промыть, нарезать на порционные куски, посолить, положить в смазанную сливочным маслом кастрюлю, посыпать красным перцем, измельченным чесноком и влить немного воды. Затем кастрюлю плотно закрыть крышкой и на небольшом огне припускать рыбу в течение 18—20 минут.

Готовую рыбу уложить на блюдо, украсить веточками зелени петрушки.

Отдельно нужно подать нар-шараб.

На 200 г рыбы: 15 г сливочного масла, 50 г воды, 30 г нар-шараба; соль, перец, чеснок, зелень петрушки по вкусу.

## Форель (ишхан) в лаваше

Кастрюлю смазать сливочным маслом. На дно кастрюли положить лаваш, а на него обработанную, посыпанную солью, перцем и нарезанную на порционные куски форель. Если рыба мелкая, ее кла-



## ВИДЫ РЫБ

В Армянской ССР рыбы водятся в озерах Севан, Ари-лич и Айгер-лич, а также в реках республики. Средний годовой улов их составляет до 10 тыс. ц.

### СЕВАНСКАЯ ФОРЕЛЬ (ИШХАН)

Существует четыре разновидности севанской форели (ишхан): зимний бахтак, летний бахтак, гегаркуни и боджак. Крупные экземпляры севанской форели весят свыше 16 кг (ябани). Мясо их отличается особенно нежным вкусом.

Ишхан и бахтак — одна и та же рыба, но в разной биологической стадии. В настоящее время термины ишхан и бахтак употребляют для обозначения товарных сортов форелей. Яловые самки и самцы севанских форелей являются ишханом.

Ишхан отличается от бахтака и нерестового гегаркуни тем, что чешуя его имеет серебристый металлический блеск и легко отделяется от кожи. Мясо у ишхана розовато-красное, нежное и вкусное.

Бахтак имеет чешую темной окраски, с трудом отделяемую от кожи. Тело его покрыто слизью. Мясо белое и дряблое.

Гегаркуни нерестовый характеризуется такими же признаками, что и бахтак. Кроме того, у гегаркуни жаберные тычинки длинные, острые и частые. Нижняя часть челюсти кончается на вертикали конца верхней челюсти или же несколько выделяется вперед, но никогда не бывает короче, как это имеет место у бахтака.

Боджак — карликовая форма севанских форелей. Внешние признаки боджака: большие глаза, короткое рыло, узкий лоб, короткое основание спинного и анального плавников. Жаберные тычинки у боджака короткие, редкие, острые и часто изломанные. Нижняя челюсть короче верхних зубов. Встречаются особи, у которых зубы отсутствуют. Тело — суживающееся к хвосту, дряблое.

Продолжение на стр. 75

дут целиком. Сверху рыбу покрыть слоем промытой зелени эстрагона и кинзы и прикрыть лавашем. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и тушить рыбу на небольшом огне.

Подать форель (ишхан) завернутой в кусок лаваша.

На 150 г форели: 250 г лаваша, 80 г зелени эстрагона и кинзы, 35 г сливочного масла; соль, перец по вкусу.

### Форель (ишхан) с картофелем

Обработанную форель промыть, распластать и полученные пластины нарезать поперек на куски, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования золотистой корочки. Отдельно обжарить очищенный и нарезанный дольками картофель.

Подать форель на блюде вместе с обжаренным картофелем, украсив ее веточками зелени петрушки; отдельно нужно подать лимон.

На 200 г форели: 6 г муки, 20 г топленого масла, 15 г лимона; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Форель (ишхан) с томатной подливкой

Обработанную форель промыть, подготовить, как для «Форели с картофелем», посолить, обвалять в муке, обжарить на масле с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Готовую форель (ишхан) уложить на блюдо, после чего полить томатной подливкой; украсить рыбу веточками зелени петрушки.

Для приготовления томатной подливки: репчатый лук мелко нарезать и слегка обжарить на топленом масле, после чего положить в него томат-пюре, а затем поджаренную муку (мука должна быть темно-коричневого цвета) и обжаривать еще некоторое время.

После этого развести рыбным бульоном или горячей водой, добавить соль, сахар, красный перец, размешать и проварить

подливку в течение 8—10 минут, а затем заправить сливочным маслом.

На 200 г форели: 10 г пшеничной муки, 20 г топленого масла, 50 г томатной подливки; соль, перец, зелень петрушки по вкусу. Для томатной подливки на 25 г томата-пюре: 30 г репчатого лука, 5 г пшеничной муки, 1 г сахара, 5 г топленого масла, 50 г рыбного бульона или горячей воды; соль, красный перец по вкусу.

### Форель (ишхан) с яйцом

Выпотрошенную промытую форель распластать, не разрезая спинки, и жарить на масле с обеих сторон до образования золотистой корочки. Обжаренную рыбу залить взбитыми яйцами и поставить сковороду с рыбой в духовой шкаф примерно на 3—5 минут.

Подать форель на той же сковороде, посыпав зеленью эстрагона. Готовую рыбу можно украсить яичницей глазуньей и зеленью эстрагона.

На 200 г форели: 20 г топленого масла, 1 яйцо; соль, перец, зелень эстрагона по вкусу.

### Форель (ишхан) на вертеле

Очищенную рыбу выпотрошить, не разрезая брюшка, через отверстие, образовавшееся после удаления жабр. Столовой ложкой осторожно выскоблить внутренности и удалить слой крови с хребтовой части. После этого рыбу тщательно промыть и обсушить полотенцем. Для того чтобы рыба при жареных не деформировалась, нужно острым ножом сделать надрезы на коже в нескольких местах. Подготовленную рыбуснаружки и внутри посыпать солью и красным перцем, надеть на шпажки и жарить над раскаленными углами (без пламени), периодически поворачивая и смазывая рыбью сливочным маслом.

Подать форель на блюде, украсив кружочками лимона и веточками зелени эстрагона.

Зерна граната подать отдельно. Лимон можно также подать отдельно.

На 250 г форели: 5 г сливочного масла, 15 г лимона или 50 г зерен граната; соль, зелень эстрагона, перец красный по вкусу.

## Форель (ишхан) запеченная

Форель очистить, разрезать брюшко от головы до анального отверстия, удалить внутренности, промыть и распластать, не разрезая спинки. Подготовленную рыбу уложить рядами, кожей вниз на смазанную маслом сковороду, посолить, смазать маслом, посыпать обильно красным перцем, мелкошинкованным зеленым луком и зеленью эстрагона и поставить в духовой шкаф на 18—20 минут.

Подать запеченную форель на блюде, украсив веточками зелени эстрагона и посыпав мелконарезанным зеленым луком.

На 250 г форели: 10 г сливочного масла, 25 г зеленого лука; соль, красный перец, зелень эстрагона по вкусу.

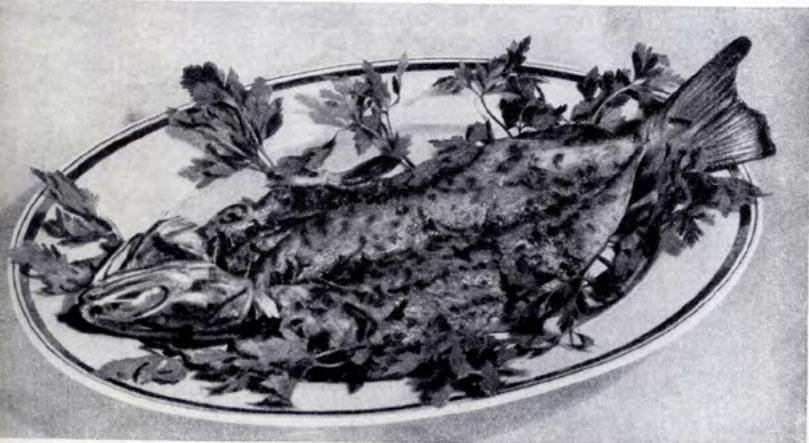
## Кутан

Очищенную рыбу выпотрошить, не разрезая брюшка, через отверстие, образовавшееся после удаления жабр, а затем промыть и посолить. Рыбу наполнить отваренным рисом, заправленным маслом, изюмом и имбирем. Подготовленную рыбу свернуть кольцом, продев хвостовой плавник в отверстие в нижней челюсти, после чего положить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и запечь в духовом шкафу.

Подать форель на блюде, украсив веточками зелени петрушки.

На 250 г форели: 20 г риса, 20 г масла, 15 г изюма, 0,25 г имбиря; соль, зелень петрушки по вкусу.

Форель (ишхан) запеченная



Продолжение

## СЕВАНСКИЕ СИГИ

Рыбы акклиматизированы в озере Севан из Ладожского и Чудского озер. В условиях Севана они быстро растут и имеют более высокую упитанность. Средний вес севанских сигов составляет 1,5 кг. Мясо их белое, нежкое, вкусное и по сравнению с форелью более жирное.

## СЕВАНСКАЯ ХРОМУЛЯ (КОГАК)

Рыба имеет веретенообразное тело, покрытое крупной чешуей. Окраска темно-серая с различными оттенками. Брюшко изнутри покрыто черной пленкой. Икра ядовитая, поэтому ее не употребляют в пищу. Мясо белое, постное, с мелкими костями.

## СЕВАНСКИЙ УСАЧ (БЕГЛУ)

Тело рыбы веретенообразное, слегка сжатое с боков, покрытое мелкой чешуей. Голова, лоб и спина плоские. Все тело севанского усача покрыто черными пятнышками, которые почти сливаются на спине и верхней части головы. Размеры рыбы небольшие. Мясо белое, не жирное.

## РУЧЬЕВАЯ ФОРЕЛЬ (КАРМРАХАЙТ)

Тело ручьевой форели покрыто черными и красными пятнами. Рыба встречается в верховьях горных рек, особенно в реках Раздан, Мисхана, Азат, Воротан и Дебет. Мясо бледно-розовое, нежкое, вкусное.

## САЗАН (ЦАЦАН)

Рыба имеет две пары усиков, тело покрыто крупной чешуей; мясо белое, постное. Сазан встречается в озерах Арпи-лич и Айгер-лич, а также в реках Раздан и Карасу.

\*\*\*

Кроме перечисленных выше рыб, в Армении встречаются также плотва, красночубый жерех (хашам), уклейка, густера и др.

## **Форель (ишхан), запеченная с помидорами**

Обработанную форель промыть, посолить и положить на сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом. Добавить репчатый лук, нарезанный кольцами, помидоры, нарезанные кружочками, мелконарезанный чеснок и перец. Сковороду с рыбой поставить в духовой шкаф и запекать в течение 15—18 минут.

Подать рыбку на той же сковороде, посыпав зеленью эстрагона и петрушками.

На 200 г форели: 300 г помидоров, 20 г сливочного масла, 20 г репчатого лука; соль, перец, чеснок, зелень эстрагона и петрушки по вкусу.

## **Шарики из форели (ишхана)**

Форель очистить, выпотрошить и промыть. Мякоть рыбы нарезать на куски и пропустить два раза через мясорубку. Добавить в измельченную рыбку яйцо,

В магазине по продаже минеральных вод



толченый мускатный орех, черный и душистый перец, чеснок, соль и тщательно перемешать. Из приготовленного фарша сформовать шарики величиной с куриное яйцо. Подготовленные шарики отварить в горячей воде. Отдельно приготовить томатную подливку так же, как для блюда «Форель с томатной подливкой».

Подать шарики на блюде, полив томатной подливкой и посыпав эстрагоном.

На 200 г форели:  $\frac{1}{4}$  яйца, 50 г томатной подливки, 3 г соли, 0,02 г душистого перца, 0,5 г мускатного ореха, 0,02 г черного перца, 1 г чеснока, 2 г зелени эстрагона.

## **Пеструшка (кармрахайт) припущенная**

Очищенную и выпотрошенную рыбку промыть, посолить, положить в кастрюлю, добавить немного воды, закрыть кастрюлю крышкой и припустить рыбку на небольшом огне 15—18 минут. После этого снять кастрюлю с огня, осторожно переложить рыбку на блюдо и украсить ее веточками зелени петрушки. Уксус подать отдельно.

На 250 г пеструшки: 60 г воды; соль, зелень петрушки по вкусу.

## **Пеструшка жареная (кармрахайт ташака)**

Отобрать равную по размеру рыбку, очистить, выпотрошить, промыть, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Подать пеструшку на блюде, украсив ее веточками зелени петрушки и ломтиками лимона; лимон можно заменить ломтиками соленых огурцов.

На 250 г рыбки: 30 г топленого масла, 10 г лимона, 10 г муки; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## **Пеструшка (кармрахайт) в сухарях**

Очищенную и выпотрошенную рыбку промыть и посолить. Яйцо взбить, соединить с молоком и размешивать до полу-

чения однородной массы. Рыбу обвалять в муке, положить в смесь из молока с яйцом, после чего обвалять в толченых сухарях и обжарить на масле с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Подать пеструшку на блюде вместе с лимоном, нарезанным кружочками, украсив веточками зелени петрушки.

На 250 г рыбы: 1/4 яйца, 20 г молока, 20 г топленого масла, 10 г муки, 20 г сухарей, 15 г лимона; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Пеструшка (кармрахайт), запеченная в пергаментной бумаге

Лист пергаментной бумаги смазать сливочным маслом, уложить на него очищенную и выпотрошеннуу рыбу, сверху положить нарезанные дольками помидоры, мелконарезанные зеленый лук, эстрагон, посыпать солью, перцем. Бумагу сложить вдвое, концы загнуть и замазать тестом. Пакет с рыбой положить на смазанный маслом противень и запечь в духовом шкафу в течение 15—18 минут. После этого осторожно развернуть пергаментную бумагу и переложить рыбу на блюдо.

Подать рыбу, украсив веточками зелени петрушки.

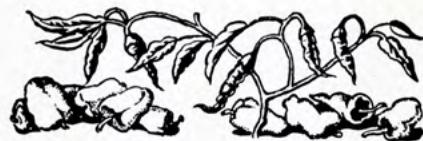
На 250 г рыбы: 80 г помидоров, 20 г зеленого лука, 10 г эстрагона, 10 г сливочного масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Кчуч из пеструшки (кармрахайта)

На дно глиняной посуды, смазанной сливочным маслом, положить слой репчатого лука, нарезанного кольцами, а на него слой красных помидоров, нарезанных кружочками, мелконарезанный болгарский перец, посыпать солью, красным перцем и положить несколько зерен черного и душистого перца. Сверху на овощи уложить в один ряд обработанную пеструшку (крупные экземпляры разрезать на куски), покрыть слоем нарезанных помидоров, луком, зеленью эстрагона, добавить перец (черный, красный и душистый), залить белым виноградным вином, закрыть посуду крышкой, после чего края крышки смазать тестом и поставить посуду с рыбой в горячий духовой шкаф на 30—40 минут.

Подать рыбу в той же посуде.

На 200 г пеструшки: 50 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 100 г помидоров, 35 г болгарского перца, по 3 зерна черного и душистого перца, 0,02 г красного перца, 5 г соли, 25 г вина; зелень эстрагона по вкусу.



## ПРИПРАВЫ И ПРЯНОСТИ

### ГОРЧИЦА (МАНАНЕХ)

Горчичный порошок получают из жмыха семян горчицы черной и сарапетской. Это — растение семейства крестоцветных, произрастающее во многих районах СССР. При смачивании порошка горчицы горячей водой особое вещество, содержащееся в горчице, — синигрин разлагается, в результате чего выделяется эфирное аллиловое горчичное масло, которое придает готовой горчице острый, горьковатый и своеобразный запах и вкус.

Столовую горчицу приготовляют многими способами. Ниже описывается самый распространенный. Горчичный порошок (100 г) тщательно растирают и заливают кипятком. Чтобы горчица не была горькой, воду сливают через 12—24 часа. Затем в смесь добавляют уксус (44 г), соль (2 г), сахар (10 г) и для смягчения остроты — подсолнечное масло (10 г).

Используется горчица как приправа к мясным и рыбным блюдам.

### СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ (ТАКТЕХ)

Стручковый перец — растение из семейства пасленовых. В пищу употребляются его плоды — стручки. Они содержат особый алкалоид — капсицин, придающий перцу жгучий острый вкус. Перец широко культивируется в южных районах СССР. Стручки зеленого перца употребляют для солений, маринадов, фарширования, салатов и пр., а в сушеном виде (красный перец) — при изготовлении многих армянских блюд.

### ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

Высушенные листья лаврового дерева обладают высокой ароматичностью. Они содержат эфирное масло. Применяют лавровый лист как приправу при изготовлении первых блюд, тушеного мяса и тушеных овощей. Используют его также при солении, мариновании плодов, овощей и консервировании мяса и рыбы.

## **Когак тапака**

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать на порционные куски, посыпать солью и перцем и обжарить с обеих сторон на подсолнечном масле.

При подаче посыпать зеленью эстрагона и кинзы. На гарнир подать жареный картофель, нарезанный ломтиками.

На 150 г когака: 20 г подсолнечного масла, 200 г картофеля; соль, перец, зелень эстрагона и кинзы по вкусу.

## **Сиг с овощами**

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, отрезать голову и хвост, разрезать на куски и отварить.

Из головы и хвоста сварить бульон и процедить его.

Морковь и репчатый лук мелко нарезать, обжарить на масле, затем добавить томат-пюре и жарить еще 5—7 минут.

Обжаренную муку, помешивая, развести рыбным бульоном, добавить подготовленные овощи, измельченный чеснок, соль, перец и дать закипеть. Отваренную рыбу залить приготовленной подливкой и довести до кипения.

Подать сиг на блюде, посыпав зеленью петрушек.

На 200 г сига: 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г томата-пюре, 15 г топленого масла, 3 г муки, 2 г чеснока, 75 г рыбьего бульона; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.





**М**ясо имеет большое значение в питании, в первую очередь как источник полноценного белка. Кроме белков, в мясе содержатся жир, минеральные соли, а также экстрактивные вещества.

Из мяса можно приготовить широкий ассортимент блюд, отличающихся высоким качеством и разнообразным вкусом.

В продажу мясо поступает остывшее, охлажденное и мороженое.

Остывшим называется мясо, которое после разделки туши оставалось в естественных условиях не менее чем в 6 часов. Поверхность такого мяса не увлажненная; мышцы упругие; при надавливании на мышечную ткань образующаяся ямка быстро выравнивается.

Охлажденным называется мясо, подвергшееся после разделки туши естественному или искусенному охлаждению до температуры в толще мышц от 0 до 4°. На поверхности такого мяса имеется подсохшая корочка бледно-розового или бледно-красного цвета. На разрезе мясо слегка влажное, но не липкое, плотное, эластичное. При надавливании на мы-

шечную ткань образующаяся ямка быстро выравнивается. Мясной сок прозрачный, запах приятный.

Мороженым называется мясо, которое после охлаждения замораживали в морозильных камерах или в естественных условиях до температуры в толще мышц не выше —6°. При постукивании такое мясо издает отчетливый звук.

Для приготовления блюд остывшее и охлажденное мясо предварительно обмывают. Мороженое мясо обмывают, а затем кладут в таз или другую посуду, покрывают полотенцем и оставляют на 2—3 часа, чтобы оно постепенно оттаяло.

В зависимости от количества соединительной ткани и ее устойчивости при тепловой обработке из одних частей туши можно приготавливать блюда в отварном и тушеном виде, а из других — в жареном.

Из частей туши говядины наиболее нежную соединительную ткань имеет вырезка, толстый и тонкий край, поэтому из этих частей мяса обычно приготавливают блюда в жареном виде. Более грубую соединительную ткань имеет лопатка, грудинка и некоторые части задней ноги. Из этих частей мяса следует приготавли-

вать блюда в отварном и тушеном виде, а также блюда из сильно отбитого мяса (различные виды кололака и др.). Шея, паштет, покромка содержат большое количество соединительной ткани, она настолько груба, что эти части туши лучше всего использовать для приготовления различных блюд в рубленом виде или для варки бульонов.

Мясо различных частей туши баранины, свинины меньше отличается одно от другого,

чем у говяжьих туш. Поэтому почти из любой части бараньих и свиных туши можно приготавливать всевозможные блюда.

Однако корейку и окорок целесообразнее использовать для жаренья целиком, крупным куском или порционными и мелкими кусками.

Для тушиения лучше использовать лопатку. Грудинка пригодна и для тушиения и для жаренья.

## БЛЮДА ИЗ БАРАНИНЫ

### Толма в виноградных листьях

Мякоть баранины разрезать на небольшие кусочки, после чего пропустить через мясорубку.

В измельченную массу добавить полуотваренный рис, мелконарезанный репчатый лук, соль, перец, зелень кинзы, мяты, базилика, чабреца. После этого фарш тщательно перемешать.

Свежие виноградные листья положить в кипяток на 2—3 минуты (кипятить их нельзя, чтобы они не сварились), после чего удалить стебли. Взять подготовленных 1—2 виноградных листа, положить на них приготовленный мясной фарш и завернуть в виде конверта.

В кастрюлю положить рубленые кости, оставшиеся после отделения от них мякоти, и виноградные листья. Сверху уложить рядами подготовленную толму, влить немного бульона или воды и плотно прикрыть опрокинутой тарелкой. Кастрюлю закрыть крышкой и на слабом огне довести толму до готовности.

Подать толму полной соком, который образовался при тушиении. Мацун с измельченным чесноком или с сахаром и корицей подать отдельно.

На 100 г баранины: 100 г виноградных листьев, 5 г риса, 20 г репчатого лука, 50 г мацун, 2 г чеснока или 1 г корицы, 10 г сахара; соль, перец, зелень чабреца, мяты, кинзы, базилика по вкусу.

### Толма в капустных листьях

Приготовить фарш, как описано в рецепте «Толма в виноградных листьях».

Из кочана капусты вырезать кочерыжку, после чего положить капусту в подсоленный кипяток и варить 10—12 минут. Сваренную до полуготовности капусту откинуть на сито и, когда вода стечет, разобрать кочан на отдельные листья. Листья разложить на столе, грубые стебли срезать ножом. После этого положить на листья капусты мясной фарш и завернуть в виде конверта.

В кастрюлю положить разрубленные кости, оставшиеся после отделения мякоти, и слой капустных листьев, сверху уложить рядами толму, а в промежутках между ними — курагу, айву или яблоки, нарезанные дольками, и репчатый лук, нарезанный кольцами. После этого добавить обжаренный томат-пюре, налить горячий бульон или горячую воду и прикрыть опрокинутой тарелкой. Кастрюлю закрыть крышкой и на небольшом огне туширить толму до готовности.

Подать толму полной соком, который образовался при тушиении, рядом с толмой положить курагу и айву.

На 100 г баранины: 250 г капусты, 5 г риса, 20 г репчатого лука, 15 г томат-пюре, 10 г топленого масла, 50 г айвы, 50 г кураги; соль, перец, зелень кинзы, базилика, чабреца по вкусу.

## Толма аштаранская

Отобрать средней величины яблоки и айву, промыть их, после чего надрезать на три четверти верхнюю часть (кружочком) и при помощи остроконечного ножа удалить сердцевину. Подготовленную айву нужно предварительно сварить в бульоне до полуготовности.

Перед фаршированием в яблоки насыпать немного сахарного песка. Яблоки и айву наполнить мясным фаршем, приготовленным так же, как и для «Толмы в виноградных листьях», прикрыть их срезанными верхушками, после чего аккуратно уложить в кастрюлю сначала айву, а затем яблоки. В промежутки между рядами яблок и айвы положить курагу и чернослив, влить немного бульона, сваренного из костей баранины, оставшихся после отделения мякоти, и затем сверху положить опрокинутую тарелку. После этого кастрюлю плотно закрыть крышкой и на небольшом огне довести толму до готовности.

Завертывание фарша в виноградный лист для толмы

Подать толму политой соком, который образовался при тушении, и посыпать зеленью петрушки.

На 75 г баранины: 200 г айвы, 200 г яблок, 4 г риса, 10 г репчатого лука, 10 г кураги; 10 г чернослива, 10 г сахарного песка, соль, перец черный, зелень чабреца, эстрагона, укропа, петрушки и мяты по вкусу.

## Толма эчмиадзинская

Приготовить фарш, как описано в рецепте «Толмы в виноградных листьях». Из костей, оставшихся после отделения мякоти баранины, сварить бульон и процедить его.

Баклажаны промыть в холодной воде, срезать плодоножку и надрезать вдоль, после чего при помощи ложки или ножа удалить семена. Помидоры промыть, надрезать на три четверти верхнюю часть (кружочком) и осторожно удалить семена, у перца удалить стебель и семена. Подготовленные овощи наполнить фаршем и



уложить рядами в кастрюлю: спачала баклажаны, затем перец и сверху помидоры. В промежутки между ними положить ломтики очищенной айвы и яблок, добавить мелконарезанный репчатый лук, влить немного бульона и прикрыть опрокинутой тарелкой. При изготовлении этого блюда можно также наполнить фар-

шем яблоки и айву. Кастрюлю закрыть крышкой и на небольшом огне довести до готовности.

Подать толму политой соком, который образовался при ее тушении.

На 100 г баранины: 100 г баклажанов, 100 г помидоров, 100 г перца, 4 г риса, 20 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 30 г айвы, 30 г яблок; соль, перец, зелень чабреца, базилика, кинзы, эстрагона по вкусу.

### Толма из кабачков

Мякоть баранины разрезать на куски и пропустить через мясорубку. В измельченное мясо добавить отваренный рис, яйцо, соль, перец, мелконарезанный репчатый лук, зелень разную и тщательно перемешать.

Небольшие кабачки разрезать вдоль пополам, удалить ложкой семена и опшарить кипятком. Одну половину кабачка наполнить мясным фаршем и прикрыть другой половиной.

Томат-пюре поджарить на масле, развести бульоном, сваренным из костей, добавив жареную муку, разведенную бульоном, и тщательно размешать.

Фаршированные кабачки положить рядами в кастрюлю, залить приготовленной томатной подливкой и прикрыть опрокинутой тарелкой. Кастрюлю закрыть крышкой и на слабом огне довести толму до готовности.

Подать толму политой томатной подливкой и посыпанной мелконарезанной зеленью петрушки; отдельно подать мацу с измельченным чесноком.

На 75 г баранины: 150 г кабачков, 4 г риса,  $\frac{1}{2}$  яйца, 10 г топленого масла, 20 г репчатого лука, 100 г мацуна, 15 г томатного пюре, 3 г муки; соль, перец, чеснок, зелень разная по вкусу.

### Толма из лука

В измельченную на мясорубке баранину добавить мелконарезанный репчатый лук, зелень кинзы, соль, перец и перемешать. Подготовленный фарш положить на сковороду и слегка обжарить на

Подготовка помидоров для толмы

Подготовка перца для толмы



масле. Добавить в фарш яйца, отваренный рис и перемешать. Из оставшихся костей баранины сварить бульон и процедить его.

Крупные головки репчатого лука очистить, срезать тонкий слой с корешковой части, положить в кипяток и варить 2—3 минуты, после чего откинуть на сито. Подготовленный лук разобрать на отдельные части, наполнить их фаршем и завернуть. Крупные луковицы можно ошпарить кипятком, удалить внутреннюю часть и наполнить фаршем.

Подготовленные луковицы плотно уложить рядами в кастрюлю, добавить алычу, поджаренный томат-пюре, влить немного бульона и прикрыть опрокинутой тарелкой. Кастрюлю закрыть крышкой и на небольшом огне довести толму до готовности.

Подать толму политой соком, который образовался при ее тушении.

На 75 г баранины: 200 г репчатого лука, 3 г риса,  $\frac{1}{4}$  яйца, 10 г масла, 25 г алычи, 15 г томата-пюре; соль, перец, зелень кинзы по вкусу.

### Толма из айвы

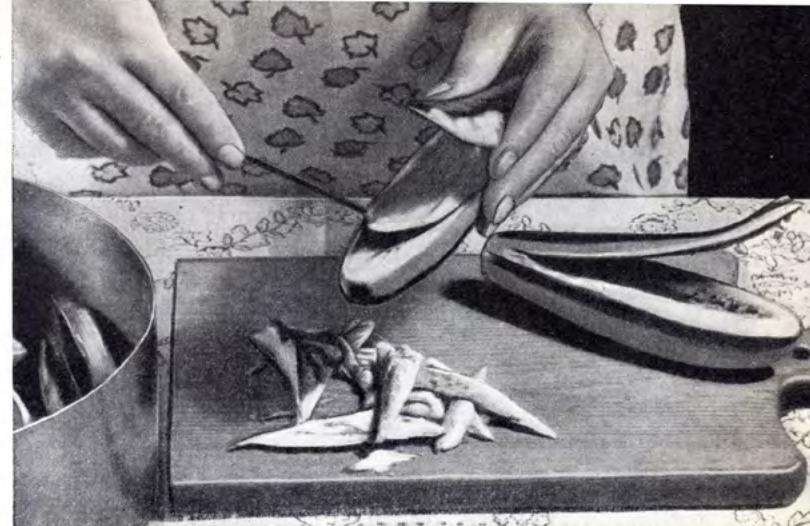
Кусочки баранины вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку. Измельченное мясо соединить с перебранным и промытым рисом, добавить соль, перец, мелконарезанную зелень кинзы, яйца и тщательно перемешать.

У средних по величине экземпляров айвы надрезать на три четверти верхнюю часть, удалить сердцевину и промыть. Заполнить айву подготовленным фаршем и прикрыть срезанной частью.

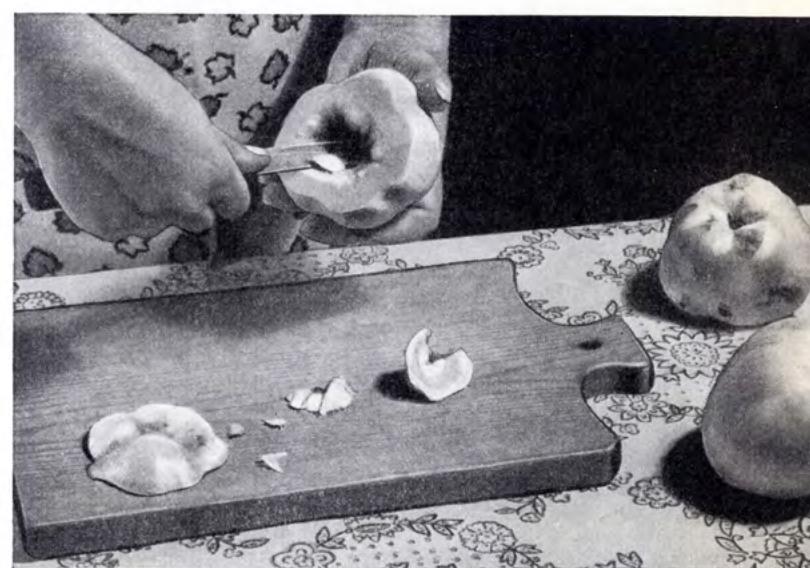
В глубокую кастрюлю положить фаршированную айву, влить бульон так, чтобы он покрыл толму, и сверху положить опрокинутую тарелку. Кастрюлю закрыть крышкой и на небольшом огне довести толму до готовности.

Подать толму политой соком, который образовался при ее тушении, и посыпать зеленью петрушки.

На 60 г баранины: 150 г айвы, 4 г риса, 8 г репчатого лука, 10 г топленого масла,  $\frac{1}{4}$  яйца; соль, перец, зелень петрушки и кинзы по вкусу.



Подготовка баклажанов для толмы



Подготовка айвы для толмы



Фарширование лука для толмы

## Помидоры фаршированные

Баранину нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку. Измельченное мясо, помешивая, обжарить на масле, после чего положить в него обжаренный мелконарезанный репчатый лук, яйца, сваренные вкрутую и мелкорубленые, отваренный рис, добавить соль и перец и тщательно перемешать.

Помидоры промыть, надрезать у них на три четверти верхнюю часть и при помощи чайной ложки удалить семена. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, закрыть срезанной частью, положить на смазанный маслом противень, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 10—12 минут.

Подать помидоры посыпанными зеленью петрушки.

На 75 г баранины: 200 г помидоров, 3 г риса,  $\frac{1}{2}$  яйца, 10 г репчатого лука, 10 г топленого масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Кололак из баранины

Мякоть баранины разрезать на кусочки и пропустить два раза через мясорубку. Добавить в измельченное мясо отваренный рис, зелень кинзы и тщательно перемешать. Из приготовленного фарша разделать шарики, смочить их в яйце,

Ереванский крытый рынок



разведенном водой (в соотношении 1 : 1), обвалять в сухарях и поджарить на топленом масле.

Подать кололак политым маслом с жареным картофелем, лимоном; украсить веточками петрушки.

На 150 г баранины: 4 г риса,  $\frac{1}{4}$  яйца, 200 г картофеля, 20 г топленого масла, 15 г лимона, 10 г сухарей; соль, перец, зелень кинзы и петрушки по вкусу.

## Кололак сюникский

Мякоть баранины разрезать на кусочки и вместе с репчатым луком пропустить два раза через мясорубку, добавить предварительно замоченный сушеным кизилом без косточек (ахта), яйцо, соль, перец и хорошо перемешать.

Из подготовленного фарша разделать шарики величиной с грецкий орех и обжарить их на масле.

Подать сюникский кололак с отварным картофелем, политым маслом; украсить веточками петрушки.

На 150 г баранины: 15 г репчатого лука, 200 г картофеля,  $\frac{1}{4}$  яйца, 15 г топленого масла, 10 г сушевого кизила; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Кололак ширакский

В баранину, пропущенную через мясорубку, добавить мелконарезанный репчатый лук, желтки яиц и тщательно перемешать. Из фарша сформовать шарики величиной с грецкий орех. Каждый шарик раскатать, придав ему продолговатую форму с удлиненными концами, и затем обвалять в муке. В кастрюлю с разогретым маслом положить в один ряд кололак и обжарить с обеих сторон до полуготовности. После этого в кастрюлю положить поджаренный тонконарезанный репчатый лук, свежие помидоры, разрезанные пополам, перец и поставить в духовой шкаф на 10—15 минут.

Подать кололак посыпанным зеленью.

На 150 г баранины: 35 г репчатого лука,  $\frac{1}{4}$  яйца (желток); 5 г муки, 100 г помидоров, 20 г топленого масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Кололак айрагатский

Кусочки баранины вместе с репчатым луком пропустить два раза через мясорубку. В измельченное мясо добавить яйцо, соль, перец и хорошо перемешать. Сформовать из фарша небольшие шарики, обвалять их в муке и поджарить на масле. Из костей, оставшихся после отделения мякоти, сварить бульон и процедить его. Муку поджарить до появления темно-коричневой окраски, развести бульоном, добавить обжаренный мелконарезанный репчатый лук, томат-пюре, соль, перец, влить уксус, затем довести до кипения.

Подать кололак политым подливкой и посыпанным зеленью петрушки.

На 150 г баранины:  $\frac{1}{4}$  яйца, 15 г топленого масла, 5 г муки, 5 г репчатого лука. На 100 г подливки: 100 г бульона, 5 г муки, 15 г томата-пюре, 10 г топленого масла, 10 г репчатого лука; уксус, соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Папкени ширакский

Мякоть баранины нарезать кусочками и пропустить два раза через мясорубку. Измельченное мясо соединить с отваренным рисом, добавить мелконарезанную зелень кинзы, соль, перец, толченую корицу, мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, яйцо. Из фарша сначала разделать шарики, а затем раскатать их, придав им продолговатую форму с удлиненными концами. После этого обвалять папкени в муке и поджарить на масле. Отдельно поджарить картофель, нарезанный кружочками.

Подать папкени с жареным картофелем, полив растопленным маслом и посыпав зеленью петрушки.

На 150 г баранины: 4 г риса, 0,5 г корицы, 10 г муки, 20 г топленого масла, 200 г картофеля, 20 г репчатого лука,  $\frac{1}{4}$  яйца; соль, перец, зелень кинзы, петрушки по вкусу.

## Биточки запеченные

Приготовить фарш так же, как и для блюда «Кололак айрагатский». Сформовать из фарша плавкие биточки, поджарить их с обеих сторон на масле, а затем залить взбитыми яйцами, поставить в духовой шкаф на 5 минут.

Подать биточки, посыпав зеленью петрушки.

На 150 г баранины: 20 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 1 яйцо; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.



## ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ И БЕЛЫЙ (СЕВ ПХПЕХ)

Перец — высушенные плоды лазающего кустарника, произрастающего в тропических странах. Черный перец — это недозрелые плоды, покрытые плодовой оболочкой, а белый перец — зрелые плоды, у которых плодовая оболочка снята. Перец содержит эфирное масло и особое вещество — алкалоид пищерин.

Перец придает блюду острый вкус и своеобразный тонкий аромат. Черный перец используется при изготовлении первых и вторых блюд и маринадов, а белый перец употребляется для блюд из домашней птицы, а также рыбы.

## ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ

Душистый перец только по внешнему виду напоминает черный перец; горошины его темно-коричневого цвета. Он обладает пряным ароматом, напоминающим аромат гвоздики с корицей. Используется этот перец при тушении мяса, изготовлении маринадов.

## ВАНИЛЬ

Стручки тропического растения из семейства орхидных содержат ароматическое вещество ванилии. Наиболее хорошиими считаются стручки ванилии, покрытые мелкими игольчатыми кристалликами ванилина. Ваниль широко применяют в кондитерском деле и в кулинарии. Ваниль обычно заменяют ванилином, который получается синтетически.

## АНИС (АНИСОН)

Анис — двусемянные плоды однолетнего растения из семейства зонтичных. Семена аниса мелкие, содержат эфирное масло. Применяют анис преимущественно в кондитерском деле, а также при производстве ликеров, водок и т. п.

## Схторац

Мякоть баранины разрезать на кусочки и пропустить через мясорубку. В измельченное мясо добавить намоченный в молоке пшеничный хлеб, рубленый чеснок, соль, черный и красный перец, перемешать и вторично пропустить через мясорубку. После этого фарш смешать со взбитыми яйцами и разделать из него схторац, придав изделиям яйцевидную форму, обвалять их в муке и обжарить на топленом масле.

Подать схторац политым томатной подливкой, приготовленной так же, как описано в рецепте «Кололак айратский».

На 150 г баранины: 12 г пшеничного хлеба,  $\frac{1}{4}$  яйца, 30 г молока, 4 г чеснока, 20 г топленого масла, 6 г муки, 100 г томатной подливки; соль, красный и черный перец по вкусу.

## Баранина с баклажанной икрой

Баранину нарезать, пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, перемешать и обжарить на масле. Добавить в фарш обжаренный мелконарезанный репчатый лук. Отдельно приготовить баклажанную икру и томатную подливку (стр. 74). На смазанную маслом сковороду положить слой баклажанной икры, затем слой жареного мяса с луком, а на него вновь слой баклажанной икры, полить томатной подливкой; посыпать тертым сыром и поставить в духовой шкаф на 15—20 минут.

Подать баранину в той же посуде, посыпав зеленью петрушек.

На 100 г баранины: 100 г баклажанной икры, 20 г топленого масла, 25 г репчатого лука, 50 г томатной подливки, 25 г швейцарского сыра; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Бумбар мясной

Мякоть баранины пропустить два раза через мясорубку. В измельченное мясо добавить яйцо, укроп, соль, перец, чеснок, зерно граната, тщательно перемешать и поставить в холодное место. Через час

массу размешать и при помощи специального шприца наполнить ею (не очень туго) подготовленные заранее тонкие кишки и перевязать шпагатом, после этого нарезать кишки на куски длиной 8 см и перевязать концы шпагатом. Бумбар поджарить на сковороде с топленым маслом до готовности.

Подать бумбар на тарелке; лимон, сущеный барбарис или смах нужно подать отдельно.

На 150 г баранины:  $\frac{1}{2}$  яйца, 20 г топленого масла, 1 г свежего укропа или 0,1 г сушеного, 20 г зерен граната; 0,25 г перца; чеснок по вкусу. Тонкие бараньи кишки длиной 30 см.

## Кчуч с курагой

В глиняную посуду положить картофель, нарезанный ломтиками, репчатый лук, нарезанный кружочками, болгарский перец, курагу, помидоры, очищенные стручки молодой зеленой фасоли и жирную корейку, разрезанную на кусочки весом по 50—60 г.

Продукты, уложенные в посуду, посолить, посыпать мелконарезанной зеленью (разной), влить воду так, чтобы она покрыла мясо и овощи, и запекать в духовом шкафу в течение 1  $\frac{1}{2}$ —2 часов.

Подать кчуч в той же посуде.

На 150 г баранины: 100 г картофеля, 50 г зеленой фасоли, 30 г кураги, 50 г помидоров, 25 г болгарского перца, 25 г репчатого лука, 20 г зелени разной; соль по вкусу.

## Борани лорийское

Подготовленную баранину (корейку или грудинку) разрезать на небольшие куски, положить их в кастрюлю с разогретым маслом и обжарить. После этого добавить обжаренный мелконарезанный репчатый лук, перебранную, промытую, мелконарезанную зелень, промытые, разрезанные пополам помидоры, соль, перец и тушить мясо в плотно закрытой посуде до готовности.

На 150 г баранины: 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 100 г разной зелени, 100 г помидоров; соль, перец по вкусу.

## **Баранина с луком**

Мякоть баранины нарезать кубиками, обжарить на масле и смешать с обжаренным мелконарезанным репчатым луком, томатом-пюре, солью, перцем. В посуду с мясом влить немного бульона, сваренного из костей, и тушить на слабом огне. За 10—15 минут до готовности баранины добавить поджаренную муку, разведенную бульоном.

Подать баранину посыпанной зеленью петрушки; отдельно нужно подать маринованные огурцы.

На 150 г баранины: 20 г масла топленого, 125 г репчатого лука, 15 г томата-пюре, 5 г муки, 50 г маринованных огурцов; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## **Баранина со шпинатом**

Мякоть баранины нарезать кубиками и обжарить на масле. В кастрюлю с мясом положить мелконарезанный репчатый лук и продолжать жарить до готовности лука. После этого добавить соль, перец, промытый крупнонарезанный шпинат и залить горячей водой так, чтобы она покрыла продукты.

Тушить баранину до готовности в посуде, закрытой крышкой.

На 150 г баранины: 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 250 г шпината; соль, перец по вкусу.

## **Баранина с сельдереем**

Подготовленную баранину разрезать на куски и обжарить на масле до полуготовности. Мелконарезанный репчатый лук обжарить на масле. Сельдерей перебрать, промыть и нарезать вдоль тонкими кусками. Обжаренные куски баранины положить в глубокую кастрюлю, добавить жареный лук, сельдерей, соль, перец, кинзу и залить горячей водой так, чтобы она покрыла продукты. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и тушить мясо до готовности.

Для приготовления подливки яичные желтки растереть со сливочным маслом,

добавить сок, который образовался при тушении баранины. После этого поставить на огонь и, непрерывно помешивая, довести смесь до кипения, влить лимонный сок, перемешать и снять с огня.

Подать баранину политой подливкой; украсить веточками зелени сельдерея.

Это блюдо можно приготовить также из курицы.

На 150 г баранины или 160 г курицы: 50 г сельдерея, 50 г репчатого лука, 15 г лимона,  $\frac{1}{2}$  яйца, 10 г топленого масла, 20 г сливочного масла; соль, перец, зелень сельдерея по вкусу.

## **Баранина с бамией**

Куски подготовленной баранины обжарить на масле до полуготовности. Мелконарезанный репчатый лук обжарить на масле. Мелкие экземпляры бамии обмыть и осторожно удалить стебли. Помидоры очистить от кожицы и нарезать на небольшие кусочки.

Обжаренные куски баранины положить в глубокую кастрюлю, добавить подготовленный репчатый лук, бамию, помидоры, соль, перец, мелконарезанную зелень кинзы, лимонный сок и залить горячей водой так, чтобы она покрыла продукты. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить мясо до готовности.

Подать баранину политой соком, который образовался при ее тушении.

На 150 г баранины: 20 г топленого масла, 25 г репчатого лука, 150 г бамии, 80 г помидоров, 15 г лимонного сока; соль, перец, зелень кинзы по вкусу.

## **Баранина с айвой**

Разрезанную на куски баранину положить в горячую воду и варить до полуготовности. Бульон, полученный после варки мяса, процедить. Подготовленную баранину обжарить в кастрюле на масле, залить бульоном так, чтобы мясо было только покрыто, закрыть крышкой и тушить. После этого добавить обжаренные мелконарезанный репчатый лук и томат-пюре, очищенную от сердцевины и наре-

занную дольками айву, сахар, соль и продолжать тушить все эти продукты до готовности.

Подать баранину посыпанной зеленью петрушки.

На 150 г баранины: 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 150 г айвы, 15 г томата-пюре, 2 г сахара; соль, зелень петрушки по вкусу.

### **Баранина со стручками фасоли и яйцом**

Из баранины, разрезанной на куски, сварить бульон.

Вареное мясо положить в кастрюлю, добавить мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, влить немного бульона и тушить мясо в течение 15—20 минут в закрытой посуде.

Отдельно припустить в бульоне крупнонарезанные стручки фасоли и откинуть их на сито.

Тушеное мясо положить в кастрюлю, обложить его вареными стручками фасоли, посыпать все это солью, перцем, затем залить взбитыми яйцами и поставить в духовой шкаф на 3—5 минут.

Подать баранину посыпанной зеленью петрушки.

На 150 г баранины: 150 г стручков фасоли, 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 1 яйцо; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### **Баранина с курагой**

Подготовленную баранину разрезать на небольшие кусочки, положить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть посуду крышкой и варить на слабом огне до полуготовности, периодически удаляя пену.

Полученный после варки мяса бульон процедить. Кусочки мяса обжарить на масле, добавить в него обжаренные мелконарезанный репчатый лук и томат-пюре, соль, перец, заранее замоченную курагу, влить немного бульона и тушить продукты до готовности.

Подать баранину политой соком, который образовался при ее тушении; зелень петрушки подать отдельно.

На 150 г баранины: 50 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 15 г томата-пюре, 50 г кураги; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

#### **Посуда и инвентарь**





Кчуч (стр. 90)

Шашлык по-карски (стр. 91)





Куропатка на вертеле (стр. 116)

Цыплята тапака (стр. 113)





Баранина со стручками фасоли и яйцом

### Баранина по-китайски

Разрезанную на куски баранину обжарить в кастрюле на масле, а затем добавить горячую воду в таком количестве, чтобы она только покрыла мясо. Посуду закрыть крышкой и тушить мясо на слабом огне. После этого положить обжаренный мелконарезанный репчатый лук, нарезанный ломтиками картофель, соль, перец и тушить продукты до готовности.

Подать баранину, посыпав зеленью петрушки.

На 150 г баранины: 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 150 г картофеля; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Пастынер с тыквой

Мякоть баранины нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю, обжарить на масле, а затем залить горячей водой так, чтобы вода только покрыла баранину. Закрыть посуду крышкой и тушить мясо на небольшом огне. Через 10—15 минут добавить обжаренный мелконарезанный репчатый лук, соль, перец, положить на мясо обжаренные ломтики тыквы и разрезанные пополам помидоры и тушить пастынер в духовом шкафу до готовности.

На 150 г баранины: 250 г тыквы, 25 г репчатого лука, 50 г помидоров, 20 г топленого масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.



### ГВОЗДИКА (МЕХАН)

Гвоздика представляет собой высушенные цветочные бутоны гвоздичного дерева из семейства миртовых, произрастающего в тропических странах. Эта ароматическая пряность широко применяется при изготовлении различных пищевых продуктов и кулинарных изделий.

### КАРДАМОН (ХЕЛ)

Высушенные плоды многолетнего растения кардамон (из семейства имбирных), произрастающего в Южной Индии, широко используются в хлебопечении, кондитерском производстве, при изготовлении различных пищевых продуктов, варенья, а также в кулинарии.

### ШАФРАН (КРКУМ)

Шафран — ароматные высушенные цветочные рыльца растения из семейства присовых. Применяется при изготовлении многих восточных блюд, кондитерских изделий и т. п.

### КОРИЦА (ДАРЧИН)

Корица представляет собой кору вечноzelеного коричного дерева; содержит эфирное масло. Применяют как пряность в кулинарии и в кондитерском производстве, а также используют при изготовлении ликеров.

### ИМБИРЬ (КОЧАПХЕХ)

Имбирь — очищенные высушенные корневища тропического растения имбира, произрастающего в Азии. Эти корневища содержат эфирное масло, придающее им приятный аромат, а также особое вещество гингероль, от которого имбирь приобретает жгучий вкус. Используется в кондитерском производстве, при изготовлении ликеров и для других целей. Толченый имбирь, корицу и кардамон заваривают и пьют как чай. На Востоке такой чай считается очень полезным при простуде.

## Пастынер со стручками фасоли

Приготовить так же, как «Пастынер с тыквой», только вместо тыквы использовать стручки фасоли.

На 150 г баранины: 150 г стручков фасоли, 25 г репчатого лука, 80 г помидоров, 20 г топленого масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Пастынер с белой фасолью

Перебранную белую фасоль залить холодной водой. Через 20—25 минут слить воду, фасоль снова залить холодной водой и варить до мягкости, а затем откинуть на сито.

Нарезанную мелкими кубиками баранину положить в кастрюлю и обжарить на масле, после чего залить отваром фасоли так, чтобы отвар покрыл баранину, закрыть крышкой и тушить. За 20—25 минут до готовности мяса добавить обжаренный мелконарезанный репчатый лук, отваренную фасоль, промытые разрезанные

Тапака арцахская



пополам помидоры и тушить в духовом шкафу до готовности.

Подать пастынер, посыпав зеленью петрушек.

На 150 г баранины: 50 г белой фасоли, 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 60 г помидоров; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Пастынер сборный

Приготовить это блюдо так же, как и «Пастынер с тыквой», но вместо тыквы в подготовленное мясо положить нарезанный кубиками картофель и крупнонарезанные стручки зеленої фасоли, бамию.

Подать пастынер, посыпав зеленью петрушек.

На 150 г баранины: 100 г картофеля, 30 г стручков фасоли, 30 г бамии, 50 г помидоров, 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Баранина духовая

Корейку нарезать по два куска на порцию, обжарить на масле, переложить в кастрюлю и залить водой так, чтобы вода только покрыла мясо. Тушить мясо до мягкости в закрытой крышкой посуде. После этого добавить мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, обжаренные ломтики картофеля, соль, перец. Поставить мясо в духовой шкаф и довести до готовности.

Подать жаркое, посыпав зеленью укропа и кинзы; помидоры и молодые огурцы подать отдельно.

На 150 г баранины: 100 г картофеля, 20 г топленого масла, 25 г репчатого лука, 50 г помидоров, 50 г огурцов; соль, перец, зелень укропа, кинзы по вкусу.

## Кчуч

Грудинку или корейку жирной баранины разрезать на небольшие куски. Очищенный репчатый лук, промытые помидоры нарезать дольками. Стручки фасоли промыть, удалить жилки и разрезать пополам. Болгарский перец нарезать

на четыре части и удалить семена. У мелких баклажанов отрезать плодоножку.

В глиняную посуду (кучу) положить рядами картофель, нарезанный ломтиками, подготовленный репчатый лук, фасоль, болгарский перец, помидоры; по краям посуды уложить баклажаны, посыпать нарезанной зеленью, после чего положить куски мяса, посыпать солью, перцем и залить горячей водой так, чтобы она только покрыла продукты.

Тушить мясо в духовом шкафу в течение 1½—2 часов.

Подать кучу в той же посуде.

На 150 г баранины: 100 г картофеля, 80 г помидоров, 25 г репчатого лука, 50 г баклажанов, 30 г стручков фасоли, 25 г болгарского перца; соль, зелень петрушки по вкусу.

### Тапака арцахская

Корейку баранины разрезать на небольшие куски, посолить и обжарить на сковороде с разогретым маслом. По отдельности поджарить репчатый лук, нарезанный кольцами, баклажаны — кружками, помидоры — половинками, картофель — дольками и болгарский перец.

Подать тапака обложенной жареными овощами и посыпанной зеленью укропа.

На 150 г баранины: 50 г репчатого лука, 100 г картофеля, 20 г топленого масла, 100 г помидоров, 50 г баклажанов, 35 г болгарского перца; соль, перец, зелень укропа по вкусу.

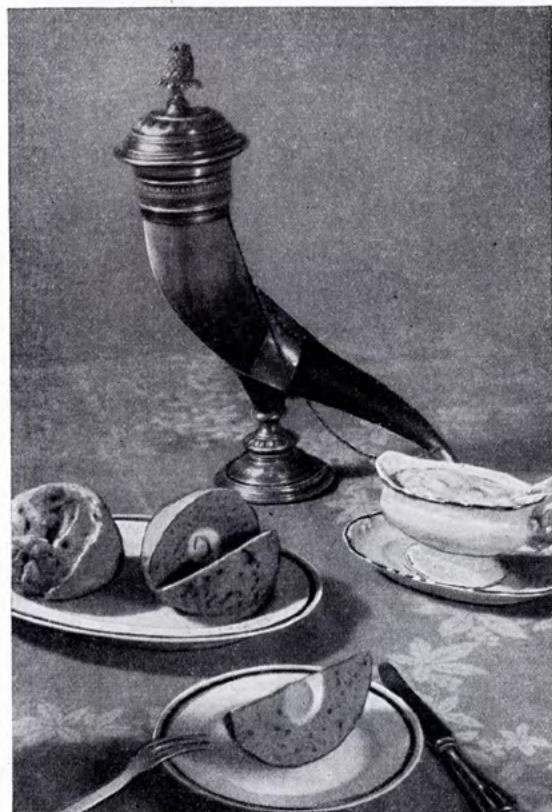
### Ариса новасарди

Приготовить так же, как блюдо «Ариса» (стр. 110), но вместо крупной использовать мелкую пшеничную крупу (дзавар).

На 150 г баранины: 70 г пшеничной мелкой крупы (дзавар), 50 г топленого масла, 30 г репчатого лука; соль по вкусу.

### Шашлык в кастрюле

Корейку или грудинку жирной баранины нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю с маслом, посыпать



Рог для вина и кололак шушинский

солью, перцем и обжарить. В готовое мясо добавить нарезанный кольцами репчатый лук и продолжать жарить еще 5 минут. После этого влить свежий гранатовый сок, перемешать и снять шашлык с огня.

Подать шашлык посыпанным зернами граната и зеленью петрушки.

На 200 г баранины: 75 г репчатого лука, 25 г гранатового сока, 80 г зерен граната; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Шашлык по-карски

С мякоти спинной и поясничной части баранины срезать грубые сухожилия и разрезать мясо на куски.

Куски мяса должны быть круглой формы, плоскими, с надрезами, весом по 180—200 г. Курдючное сало нарезать на такие же куски.

Мясо и сало положить в глиняную или фарфоровую посуду, посыпать солью, душистым и черным перцем, гвоздикой, репчатым луком, пропущенным через мясорубку, добавить уксус или лимонную кислоту, коньяк, прянную зелень, перемешать и поставить в холодное место на 6—7 часов для маринования.

Маринованные куски баранины нанизать на специальную шпажку, чередуя с кусками сала, поверхность кусков мяса подровнять ножом. Жарить над раскаленными углами (без пламени), систематически поворачивая шпажку, чтобы мясо поджарилось равномерно. Во время обжаривания шашлыка следует периодически срезать тонкими ломтиками (1—1,5 см) наружный слой мяса и сала непосредственно на тарелку.

Подать шашлык по-карски с репчатым луком и зеленью укропа, кинзы, а также петрушки.

На 200 г баранины: 50 г курдючного сала, 10 г уксуса или лимонной кислоты, 3 г коньяка, 60 г репчатого лука, зелень укропа, кинзы, петрушки, черный перец по вкусу.

### Шашлык из баранины

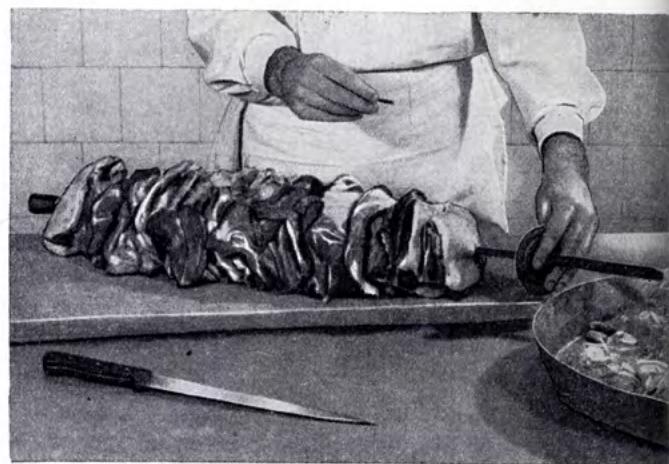
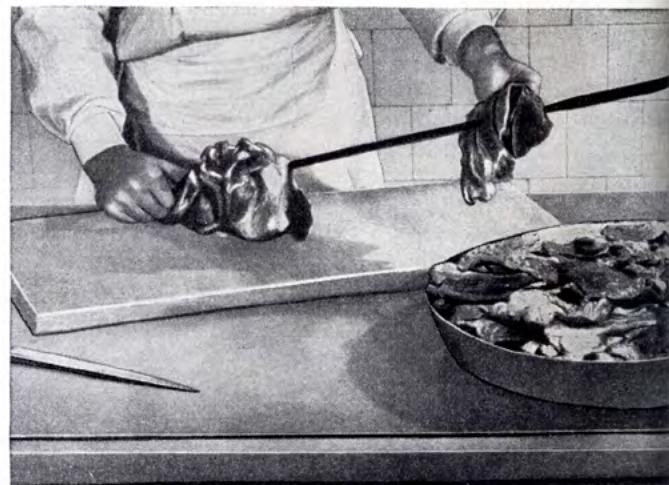
Баранью корейку, почечную часть или мякоть задней ноги нарезать кусками весом по 40—50 г.

Подготовленное мясо положить в посуду, посыпать солью, перцем, нарезанным репчатым луком, перемешать и поставить в холодное место на 3—4 часа для маринования.

Маринованные куски мяса нанизать на металлические шпажки и жарить над раскаленными углами (без пламени), периодически поворачивая шпажку (поворачивать шпажку следует для того, чтобы мясо равномерно прожарилось).

Подать шашлык на блюде, вокруг шашлыка уложить нарезанный кольцами лук и украсить веточками зелени петрушки и лука-порея (савзы); лимон подать отдельно.

На 200 г баранины: 50 г репчатого лука, 20 г лимона; соль, перец, зелень петрушки и зелень лука-порея по вкусу.



Нанизывание мяса на шпажку и закрепление пластиинкой для шашлыка по-карски

### Шашлык летний

Баранину подготовить, как описано в рецепте «Шашлык из баранины».

Баклажаны промыть, надрезать вдоль, в середину вложить кусочек курдючного сала. Помидоры и болгарский перец промыть и обсушить полотенцем. Подготовленное мясо и овощи по отдельности нанизывать на металлические шпажки и жарить над раскаленными древесными углами (без пламени), периодически поворачивая шпажку.

Подать шашлык на блюде посыпанным рубленым луком. Овощи красиво оформить на отдельном блюде и подать украшенными зеленью.

На 200 г баранины: 50 г репчатого лука, 100 г баклажанов, 10 г курдючного сала, 80 г помидоров, 25 г болгарского горького перца; соль, перец черный, зелень лука-порея (савзы) по вкусу.

### Хорову октемберянский<sup>1</sup>

Подготовленную тушу молодого барана тщательно промыть, натереть со всех сторон солью и оставить на 20 минут<sup>2</sup>. На шее барана со стороны спинки сделать надрез до костей и при помощи нержавеющей проволоки соединить передние ноги с шеей, чтобы при жареных шея не деформировалась и вытапливающийся жир стекал в подставленную посуду.

Тушу спасти смазать курдючным салом и посолить, а внутри посыпать солью и перцем. Через голяшки задних ног продеть металлический стержень и укрепить тушу на шпажке проволокой, про-

детой через суставные кости задних ног. В тонире установить на подставке металлическую миску, влить в нее немного холодной воды и закрепить тушу барана при помощи стержня над миской. Тонир плотно закрыть, края замазать глиной, чтобы не выходил пар, и жарить тушу барана над раскаленными углами в течение 3—4 часов.

Готовую тушу разрезать на куски, уложить на блюдо, придав форму целого барана, и полить образовавшимся соком.

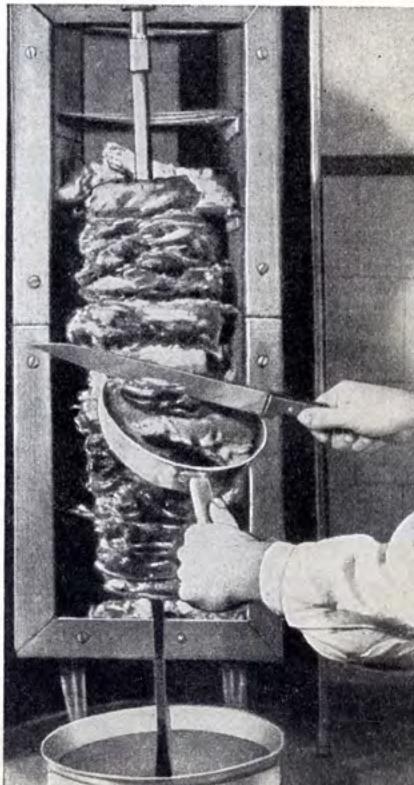
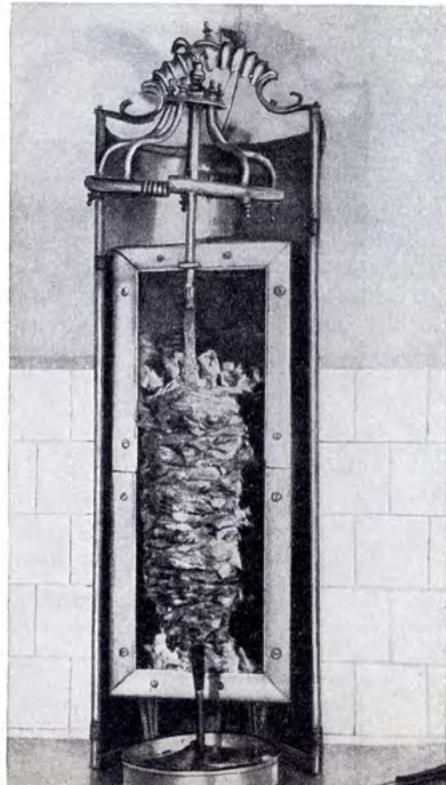
Свежие помидоры, болгарский перец, зеленый лук подать отдельно.

### Хорову настужеский<sup>1</sup>

С туши молодого барана снять шкуру, отделить ножки, выпотрошить и промыть. Подготовленную тушу и курдюк разрубить на мелкие куски, не удаляя костей, посыпать перцем, солью, рубленым луком, зеленью и тщательно перемешать. Желудок очистить от пленки, хорошо промыть и вывернуть. Подготовленным мясом наполнить желудок и зашить или завязать его с обеих сторон.

<sup>1</sup> Это блюдо готовится во время загородных гуляний, массовок.

Выравнивание поверхности, жаренье в мангале и срезание готового шашлыка по-карски





Нарезка мяса для шашлыка из баранины

В рыхлой земле сделать углубление на 10—15 см, развести огонь. Когда огонь потухнет, на горячую золу положить желудок, наполненный мясом, равномерно засыпать его землей и развести на ней огонь, который поддерживать в течение 4—5 часов. После этого вынуть желудок, очистить его от пепла, а затем разрезать и вынуть мясо.

Подать мясо на кусках лаваша. Зелень подать отдельно.

Можно это блюдо готовить иначе: шкуру с барана снять чулком и вывернуть мехом наружу, стараясь, чтобы внутренняя поверхность оставалась чистой. Вывернутый бурдюк заполнить заправленной бараниной, концы бурдюка крепко перевязать. В дальнейшем приготовлять блюдо так же, как описано выше.

На одного молодого барана: 1500 г лука репчатого, 300 г соли, 20 г черного перца.

### Шашлык из бараньей печени, сердца и почек

Печень обмыть, удалить желчные протоки, зачистить от пленок и разрезать на куски. Почки разрезать вдоль пополам, зачистить от пленок и тщательно промыть. Сердце промыть и вымочить в холодной воде в течение 2—3 часов.

Куски печени и сердца, почки, нарезанные пополам, нанизать на металлические шпажки, посолить, обмазать курдючным салом и жарить над раскаленными углями (без пламени).

Подать шашлык на блюде, сверху уложить на шашлык нарезанный кольцами репчатый лук и зелень; свежие огурцы и помидоры подать отдельно.

На 100 г печени, 70 г сердца, 20 г почек: 20 г курдючного сала, 20 г репчатого лука, 50 г свежих огурцов, 50 г помидоров; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Тжвжик

Печень после удаления желчных протоков очистить от пленок. Легкие промыть. Почки разрезать вдоль пополам и очистить от пленок. Пищевод вывернуть и хорошо промыть. Подготовленные субпродукты и курдючное сало промыть, разрезать на одинаковые куски, положить на сковороду и жарить до полуготовности. После этого добавить нарезанный репчатый лук, томат-пюре, соль, перец. Закрыть сковороду крышкой и довести тжвжик до готовности. Это блюдо можно приготовить и без томата-пюре.

Подать тжвжик посыпанным зеленью петрушки.

На 60 г сердца, 70 г печени, 60 г легких, 20 г пищевода: 25 г курдючного сала, 40 г репчатого лука, 15 г томата-пюре; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Мозги отварные

Мозги бараны или говяжьи замочить в холодной воде в течение 30—40 минут, после чего снять с них пленку, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить уксус, соль, лавровый лист, перец горошком и варить. Как только вода закипит, уменьшить огонь и продолжить варку еще 25—30 минут.

Готовые мозги вынуть из отвара, охладить и разрезать пополам, посыпать солью и перцем.

Подать мозги посыпанными зеленью петрушки; отдельно подать лимон.

На 100 г мозгов: 5 г уксуса, 0,02 г лаврового листа, 1—2 горошины черного перца, 15 г лимона; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Тыал

Тушу барана разрубить на части и удалить крупные кости. Мясо разрезать на куски весом по 200—250 г, посолить и оставить на 7—8 часов. После этого мясо промыть, сварить до полуготовности и удалить оставшиеся кости. Подготовленную баранину жарить на курдючном сале до готовности.

Готовое мясо плотно уложить в глиняную посуду, залить растопленным курдючным салом так, чтобы оно полностью покрыло мясо. В таком виде тыал следует поставить на хранение.

По мере потребления тыала необходимо добавлять в посуду растопленное сало, для того чтобы оставшееся мясо было все время покрыто достаточно плотным слоем курдючного сала.

Если при хранении тыала на поверхности сала появятся трещины, то это служит признаком порчи мяса.

Тыал употребляют в горячем и холодном виде; из него также приготовляют различные блюда.

Тыал можно приготовить и из говядины.

## Тыал с картофелем

Картофель промыть и отварить в кожуре, репчатый лук крупно нарезать и обжарить.

Подготовленный, как описано выше, тыал нарезать мелкими кусками и разогреть в кастрюле. После этого добавить обжаренный репчатый лук, очищенный и нарезанный картофель, соль и перец,

немного воды, закрыть крышкой и на небольшом огне тушить 10—15 минут.

На 80 г тыала: 200 г картофеля, 25 г репчатого лука; соль, перец по вкусу.

## Тыал с бамией

Сушеную бамию очистить от стеблей, промыть, выдержать в холодной воде в течение  $\frac{1}{2}$  часа, а затем отжать. Нарезанный мелкими кусками тыал разогреть в кастрюле. Отдельно обжарить крупнонарезанный лук и томат-пюре и переложить их в кастрюлю с тыалом. Добавить отжатую бамию, посолить, посыпать перцем и залить горячей водой так, чтобы она покрыла продукты, и в закрытой крышкой кастрюле на небольшом огне тушить до готовности бамии.

Подать тыал посыпанным зеленью петрушки.

На 80 г тыала: 50 г сушеной бамии, 25 г репчатого лука, 15 г томата-пюре; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Тыал запеченный

Тыал приготовленный, как описано выше, нарезать мелкими кусками и разогреть на сковороде. Отдельно обжарить нарезанный ломтиками картофель. На сковороде с тыалом положить обжаренный картофель, посыпать перцем, солью; залить взбитыми яйцами и поставить в духовой шкаф на 5—8 минут.

Подать тыал на той же сковороде посыпанным зеленью петрушки.

На 80 г тыала: 100 г картофеля, 1 яйцо; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.





## БЛЮДА ИЗ ГОВЯДИНЫ

### Шарики из говядины жареные

Мякоть говядины, нарезанную на кусочки, пропустить два раза через мясорубку вместе с чесноком и болгарским перцем. В измельченное мясо добавить семена тмина, красный перец, соль и хорошо перемешать. После этого сформовать из фарша небольшие шарики, обмакнуть их во взбитые яйца и обжарить в кипящем топленом масле.

Подать мясные шарики с помидорами и огурцами.

На 150 г говядины: 25 г болгарского перца, 0,02 г тмина, 0,1 г красного перца, 20 г топленого масла, 40 г помидоров, 50 г огурцов,  $\frac{1}{2}$  яйца; соль, перец, чеснок по вкусу.

### Коконы из говядины

Мякоть говядины пропустить два раза через мясорубку, добавить соль, перец, яичные желтки, мелконарезанную кинзу и хорошо перемешать. Из этой массы сформовать шарики величиной с грецкий орех. Подготовленные шарики смочить в яичном белке, обвалять в толченых сухарях, еще раз смочить в белке и снова обвалять в сухарях и затем обжарить на масле. Отдельно поджарить нарезанный дольками картофель.

Подать коконы политыми маслом с жареным картофелем; лимон подать отдельно.

На 125 г говядины: 200 г картофеля, 25 г топленого масла,  $\frac{1}{4}$  яйца, 15 г сухарей, 15 г лимона; соль, перец, зелень кинзы по вкусу.

### Шарики мегринские

Мякоть говядины вместе с отваренным картофелем два раза пропустить через мясорубку. В измельченную массу добавить

толченые орехи, изюм, зелень мяты, кинзы, яйцо, соль, перец и хорошо перемешать. Подготовленный фарш разделать на шарики, обвалять их в муке и обжарить на масле.

Подать шарики политыми маслом, украсить веточками зелени петрушки; лимон подать отдельно.

На 125 г говядины: 100 г картофеля,  $\frac{1}{4}$  яйца, 15 г ядра грецких орехов, 10 г изюма, 10 г муки, 25 г топленого масла, 15 г лимона; соль, перец, зелень мяты, кинзы и петрушки по вкусу.

### Миджурум

Измельченное на мясорубке мясо слегка обжарить на масле и охладить. Взбить яйца и смешать их с обжаренным фаршем, мелконарезанной зеленью петрушки, солью, перцем.

На сковороду, смазанную маслом, положить подготовленный мясной фарш, подровнять, сбрызнуть растопленным маслом и запекать в духовом шкафу в течение 20 минут.

Подать миджурум на той же сковороде; посыпать зеленью петрушки; отдельно подать маринованные овощи (разные).

На 125 г говядины: 1 яйцо, 20 г топленого масла, 100 г маринованных овощей; зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

### Армлов

Отваренную говядину и картофель пропустить два раза через мясорубку. Добавить в массу обжаренный репчатый лук, соль, перец, мелконарезанную зелень кинзы или петрушки и хорошо перемешать.

Приготовленный фарш положить ровным слоем на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или сковороду. Поверхность фарша подправить, смазать яйцом, посыпать толчеными сухарями, сбрызнутыми растопленным маслом и запекать в духовом шкафу в течение 20—25 минут.

Подать армлов разрезанным на куски; отдельно подать сметану.

На 150 г говядины: 80 г картофеля, 15 г топленого масла, 25 г репчатого лука,  $1/4$  яйца, 50 г сметаны, 10 г толченых сухарей; соль, перец, зелень петрушки или кинзы по вкусу.

### Говядина со шпинатом

Мякоть говядины разрезать на куски и пропустить через мясорубку. Измельченное мясо обжарить на масле, после чего добавить обжаренный мелконарезанный репчатый лук, измельченный чеснок, промытый крупнонарезанный шпинат, соль, перец, немного бульона, сваренного из костей, и все перемешать. Посуду закрыть крышкой и на небольшом огне довести мясо до готовности. Подать говядину посыпанной зеленью петрушки.

На 150 г говядины: 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 200 г шпината; соль, перец, чеснок, зелень петрушки по вкусу.

### Мясной горошек

Мякоть говядины вместе с чесноком и болгарским перцем пропустить через мясорубку, а затем добавить в него тмин, красный перец, соль и тщательно перемешать. После этого фарш замесить, как тесто, и положить в керамическую или фарфоровую посуду, которую поставить в холодное место. Через час переложить фарш в глубокую сковороду, смазанную жиром, и, помешивая ложкой, обжаривать до тех пор, пока не испарится влага и фарш не станет рассыпчатым.

Обжаренное мясо залить томатом-пюре, разведенным небольшим количеством воды ( $1/3$  стакана); кастрюлю закрыть крышкой и на небольшом огне тушить 20—25 минут.

Отдельно приготовить картофельное пюре на молоке и подать его с мясным горошком.

На 150 г говядины: 25 г болгарского перца, 0,02 г тмина, 0,1 г красного перца, 15 г томатного пюре, 20 г топленого масла; соль, перец, чеснок по вкусу. Для картофельного пюре: 200 г картофеля, 50 г молока, 20 г сливочного масла,  $1/4$  яичного желтка.



## ПРЯНЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ

Пряная зелень широко используется в армянской кулинарии. Ее употребляют в качестве закуски и приправы к различным блюдам.

Каждый вид зелени подбирается к блюду так, чтобы вкусовые вещества зелени гармонировали с основным продуктом блюда.

Вкус форели сочетается только со вкусом эстрагона.

Для спасов обыкновенного, занげузского супа из пахты (танов) используется только зелень мяты или кинзы.

Сельдерей — необходимая пряность для квашений, но ее никогда не подают на стол.

Мелконарезанный или протертый чеснок, смешанный с мацуном или сметаной, или разными бульонами (куриным, мясным), — неотделимая часть многих овощных и мясных блюд (салатов из шпината, зеленой фасоли, резака, бохи, дандура, цыплят тапака, хаша и т. п.). Он входит в состав многих блюд, приготовленных из мясного фарша (мясной рулет).

Базилик, укроп, мята, чабер и т. д. используются как в свежем, так и в сушеном виде. Базилик обладает прекрасным ароматом и вкусом; это самая красивая зелень для украшения стола.

Сушат впрок не только прянную огородную зелень, но и дикорастущую — крапиву белую, лебеду, мальву, конский щавель и др., из которых приготовляют зимой разные блюда.

### СЕЛЬДЕРЕЙ (НЕХУР)

Сельдерей — двухлетнее растение из семейства зонтичных. Произрастает сельдерей в диком состоянии и культивируется на огородах. Корни используются при варке супов, а листья — как прянная зелень для солений и квашений. Сельдерей в квашеном виде является самостоятельной закуской.



Формовка бораки с мясом

### Бораки с говядиной

В широкую посуду всыпать просеянную пшеничную муку, придать ей форму горки, в которой сделать углубление. В это углубление положить соль, яйца, влить немного воды и замесить крутое тесто. Раскатать тесто тонким слоем толщиной 0,3 см и специальной выемкой или стаканом вырезать лепешки размером 5—6 см и пересыпать мукой. Тесто можно также разрезать на кусочки четырехугольной формы.

Мякоть говядины, репчатый лук пропустить через мясорубку и смешать с солью, перцем, зеленью петрушки, после чего обжарить на масле.

На каждую лепешку положить немного мясного фарша и затем защищать тесто так,

Подготовленные для припускания бораки с мясом



чтобы фарш посередине был виден. Подготовленные бораки (пельмени) положить в кастрюлю, влить немного бульона, закрыть крышкой и на небольшом огне пропустить до готовности.

Вынуть пельмени шумовкой, дать бульону стечь, переложить на сковороду с разогретым маслом и поджарить до образования золотистой корочки.

Подать бораки горячими; мацун с измельченным чесноком подать отдельно.

На 75 г говядины: 25 г репчатого лука, 35 г сливочного масла, 50 г муки, 1/4 яйца, 100 г мацуна; соль, перец, чеснок, зелень петрушки по вкусу.

### Шарики с томатной подливкой

Мякоть говядины отделить от костей. Из костей сварить бульон и процедить. Мякоть разрезать на куски, два раза пропустить через мясорубку. Добавить в фарш соль, перец, мелконарезанный репчатый лук, яйцо, тщательно перемешать и разделать его на небольшие шарики, которые обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом.

Муку поджарить до темно-коричневого цвета, развести небольшим количеством бульона, хорошо размешать, добавить обжаренный мелконарезанный репчатый лук и томат-пюре, сахар, перец красный, винный уксус и два раза довести до кипения.

Обжаренные шарики залить приготовленной томатной подливкой и на небольшом огне варить 3—5 минут.

Подать шарики посыпанными мелконарезанной зеленью петрушки.

На 125 г говядины: 25 г репчатого лука, 25 г топленого масла, 1/4 яйца, 15 г томат-пюре, 5 г муки, 25 г винного уксуса; соль, перец, зелень петрушки, сахар по вкусу.

### Кололак гехаркуни

Парную говядину (мякоть) зачистить от сухожилий и жира и отбить на пне или на камне деревянным молотком так, чтобы образовалась тестообразная масса. Посыпать мясо солью, перцем и продолжать отбивать до тех пор, пока оно не станет

беловатого цвета. Подготовленную массу переложить в широкую посуду, влить водку и продолжать взбивать, пока масса не станет слегка разжижаться. После этого добавить в массу взбитое яйцо, кинзу, муку, влить молоко, тщательно перемешать и вновь взбивать до тех пор, пока она не превратится в однородную тягучую массу.

Из говяжьих костей сварить бульон, процедить, посолить и разделить на две части. В бульон положить деревянной ложкой порции приготовленной массы, стараясь придать им круглую форму и варить на небольшом огне до тех пор, пока шарики не всплывут на поверхность. На оставшемся бульоне сварить полужидкую кашу из пшеничной крупы.

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить на масле.

Кололак подать в тарелке вместе с обжаренным луком, полить маслом; кашу подать отдельно.

На 200 г говядины: 50 г пшеничной крупы, 35 г репчатого лука, 50 г топленого масла, 60 г молока, 3 г муки,  $\frac{1}{4}$  яйца, 10 г водки или коньяка; соль, перец, зелень петрушки или кинзы по вкусу.

### Кололак аштаракский

Приготовить взбитую массу из парной говядины и бульон, как описано в блюде «Кололак гехаркуни». После этого яйцо, сваренное вскруты, очистить от скорлупы, вынуть желток и вместо него вложить записку с текстом: «Приятного аппетита!», «Добро пожаловать!» и т. п. Яйцо вложить в брюшко вареного цыпленка.

На влажную марлю положить ровным слоем взбитую массу из мяса, сверху на нее уложить цыпленка, края массы при помощи марли соединить и марлю слабо перевязать. Кололак опустить в горячий бульон, варить 35—40 минут и оставить в этом же бульоне до подачи. В оставшуюся часть бульона положить рис, соль, обжаренный лук, зелень эстрагона и варить на небольшом огне до готовности. В суп влить взбитое яйцо и довести до кипения.

При подаче на стол кололак вынуть из бульона, снять марлю, положить на блюдо и украсить веточками зелени петрушки; топленое масло подать отдельно; рисовый суп также подать отдельно.

На 1500 г говядины<sup>1</sup>: 1 цыпленка, 3 яйца, 100 г риса, 100 г топленого масла, 300 г репчатого лука, 50 г коньяка; соль, перец, зелень петрушки и эстрагона по вкусу.

<sup>1</sup> Норма продуктов дана на 5 порций. Это блюдо обычно готовят, когда к обеду приглашают гостей.



### АЛАЯЗЫ (СПИТАКА БАНДЖАР)

Алаязы — многолетнее растение с узкими длинными листьями. В свежем виде его не используют. Листья алаязы плетут в косы и сушат. Сушеный алаязы используется иногда при варке блюда «Ариса»; любители находят, что благодаря этому вкус арисы улучшается.

### ТМИН (КИМОН)

Это двухлетнее дикорастущее растение культивируется также на огородах. Используются плоды-двусемянки, имеющие специфический вкус и запах. В Армении тмин употребляют при изготовлении бастурмы и некоторых других блюд.

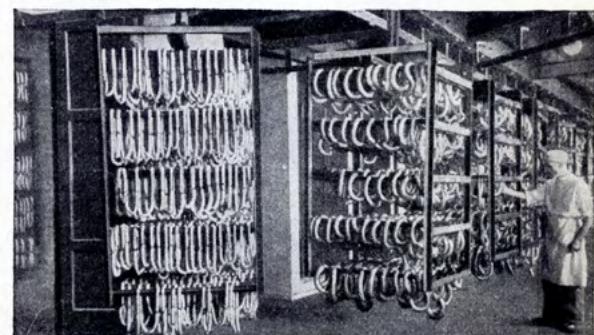
### УКРОП (САМИТ)

Укроп — однолетнее растение. Молодые листья его используют как пряность в разные блюда, а целые растения (но без корней) применяют при засолке огурцов.

### ЧЕРЕШ (ШРЕШ)

Череш — многолетнее растение из семейства лилейных, высотой до 1 м. Имеет длинные листья. Немного напоминает лук-порей, но лукового вкуса и запаха не имеет. Используют, как шпинат, в отварном виде, едят с макуном, с чесноком или жареным, залитым яйцами.

В колбасном цехе мясокомбината (г. Ереван)



## Мусака с тыквой

Мякоть говядины нарезать мелкими кубиками, обжарить на масле, залить водой так, чтобы вода покрыла мясо, прикрыть посуду крышкой и тушить до готовности. Рис перебрать, промыть и отварить до полуготовности. Лук репчатый мелко нарезать и обжарить на масле. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками и обжарить.

Подготовленное мясо смешать с полуотваренным рисом, обжаренным луком и посыпать солью и перцем. На сковороде, смазанную маслом, положить слой обжаренной тыквы, затем слой мяса, смешанного с луком и рисом, покрыть слоем тыквы, обложить помидорами, разрезанными пополам, влить немного бульона и в духовом шкафу довести мусаку до готовности.

Подать мусаку на той же сковороде.

На 125 г говядины: 250 г тыквы, 20 г топленого масла, 12 г риса, 50 г помидоров, 25 г репчатого лука; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Мусака с баклажанами

Приготовить и подать так же, как и блюдо «Мусака с тыквой», но вместо тыквы использовать баклажаны.

Баклажаны предварительно очистить, нарезать кружочками, посыпать солью и дать полежать 10—15 минут, после чего промыть, отжать и поджарить с обеих сторон на масле.

На 125 г говядины: 150 г баклажанов, 20 г топленого масла, 12 г риса, 50 г помидоров, 25 г репчатого лука; соль, перец, зелень петрушки и укрона по вкусу.

## Мусака с картофелем

Приготовить и подать так же, как и блюдо «Мусака с тыквой», но вместо тыквы использовать обжаренный картофель, нарезанный ломтиками.

На 125 г говядины: 200 г картофеля, 20 г топленого масла, 12 г риса, 50 г помидоров, 25 г репчатого лука; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Мусака с зелеными помидорами

Приготовить и подать так же, как блюдо «Мусака с тыквой», но вместо тыквы использовать зеленые помидоры.

На 125 г говядины: 100 г зеленых помидоров, 20 г топленого масла, 20 г риса, 25 г репчатого лука; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Вырезка в сметане

Вырезку зачистить от сухожилий и нарезать кусками толщиной 1—1,5 см. Куски вырезки слегка отбить тяпкой, посыпать солью, перцем и поджарить с обеих сторон на сковороде с растопленным маслом. После этого мясо залить сметаной, добавить гвоздику, закрыть сковороду крышкой и на небольшом огне тушить 10—12 минут.

Подать вырезку на той же сковороде; маринованный виноград подать отдельно.

На 125 г вырезки: 50 г сметаны, 10 г топленого масла, 100 г маринованного винограда; соль, гвоздику, перец по вкусу.

## Вырезка жареная

Вырезку зачистить от сухожилий, разрезать на куски, по одному на порцию, слегка отбить тяпкой, посыпать перцем, солью и поджарить с обеих сторон на топленом масле. Отдельно поджарить репчатый лук, нарезанный кольцами, и картофель, нарезанный ломтиками.

Подать вырезку на блюде, вокруг вырезки уложить жареный лук и жареный картофель и полить растопленным маслом; сбоку положить соленые огурцы.

На 100 г вырезки: 50 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 150 г картофеля, 50 г соленых огурцов; соль, перец по вкусу.

## Вырезка жареная с овощами

Подготовленную вырезку разрезать на куски, по одному на порцию, слегка отбить тяпкой, посыпать солью, перцем и обжарить с обеих сторон на топленом

масле. Отдельно поджарить нарезанные ломтиками баклажаны и помидоры, разрезанные пополам, добавить обжаренную муку (мука должна быть темно-коричневого цвета), разведенную бульоном (130 г), соль, перец, красное вино, перемешать и дать закипеть.

Подать вырезку на блюде, вокруг вырезки уложить баклажаны и помидоры, полить подливкой и посыпать зеленью.

На 200 г вырезки: 20 г топленого масла, 5 г муки, 80 г баклажанов, 80 г помидоров, 20 г красного вина; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Вырезка на вертеле

Вырезку зачистить от сухожилий, разрезать на куски весом по 200 г, посыпать перцем, солью, нанизать на шпажку и жарить над раскаленными углами (без пламени) до готовности, периодически смазывая мясо растопленным сливочным маслом, смешанным с уксусом.

Болгарский перец и помидоры промыть, обсушить, разрезать пополам, нанизать на шпажку и жарить над раскаленными углами (без пламени).

Жареные куски мяса снять со шпажки и положить на блюдо. Вокруг шашлыка уложить обжаренные, очищенные от кожицы, болгарский перец и помидоры, а также кружочки сырого репчатого лука; на шашлык положить ломтики лимона.

На 200 г вырезки: 50 г помидоров, 50 г болгарского перца, 25 г репчатого лука,  $\frac{1}{4}$  лимона; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Вырезка на рашпеле

Подготовленную вырезку разрезать на куски, по одному на порцию, слегка отбить тяпкой, посыпать солью, перцем, подправить и жарить на рашпеле.

Подать вырезку посыпанной зеленью петрушки, сверху положить кусочки сливочного масла и лимон.

На 200 г вырезки:  $\frac{1}{4}$  лимона, 12 г сливочного масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Шашлык из бастурмы

Вырезку зачистить от сухожилий, разрезать на куски весом по 50—60 г, сложить в фарфоровую или глиняную посуду, посыпать солью, перцем, добавить уксус, мелконарезанный репчатый лук и перемешать. Посуду с мясом накрыть крышкой и поставить в холодное место на 14—16 часов для маринования, т. е. для получения бастурмы.

Маринованное мясо нанизать на металлическую шпажку и жарить над раскаленными углами (без пламени), периодически поворачивая шпажки, чтобы куски маринованного мяса прожарились равномерно.

Подать шашлык на блюде, вокруг уложив маринованный вместе с мясом репчатый лук или шинкованный зеленый лук, помидоры, разрезанные пополам и поджаренные на углях со стручками болгарского перца, и зелень.

На 200 г вырезки: 50 г репчатого лука, 10 г винного уксуса, 50 г зеленого лука-порея (савзы), 50 г помидоров, 30 г болгарского перца; соль, перец, зелень по вкусу.

Магазин по продаже соков (г. Ереван)





## БЛЮДА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

### Шарики портбаязетские

Мякоть телятины разрезать на куски и вместе с луком пропустить два раза через мясорубку. В измельченное мясо добавить обжаренный мелконарезанный репчатый лук, отваренный рис, соль, перец, перемешать и разделать на мелкие шарики. Приготовленные шарики пропустить в бульоне, после чего откинуть на сито и охладить. Отварные шарики смочить во взбитом яйце, обвалять в сухарях и обжарить в кипящем масле.

Подать шарики горячими, полить их растопленным сливочным маслом; отдельно подать маринованные овощи (разные).

На 125 г телятины: 20 г репчатого лука, 15 г сухарей, 3 г риса,  $\frac{1}{2}$  яйца, 15 г топленого масла, 50 г маринованных овощей (разных), 15 г сливочного масла; соль, перец по вкусу.

### Шарики из телятины с картофелем

Мякоть телятины, два раза пропущенную через мясорубку, смешать с мелконарезанным репчатым луком, солью, перцем, перемешать и обжарить на масле. Картофель отварить, пропустить через мясорубку, добавить в него взбитые яйца и замесить, как тесто. После этого сформовать из картофельной массы шарики величиной с куриное яйцо.

В шариках сделать небольшое углубление и чайной ложкой положить в них мясной фарш, после чего вновь придать шарикам круглую форму, обмакнуть их во взбитые яйца и обжарить на масле до образования золотисто-коричневой корочки.

Подать шарики на блюде; украсить зеленью; томатную подливку (см. следующий рецепт) подать отдельно.

На 75 г телятины: 200 г картофеля,  $\frac{1}{2}$  яйца, 15 г репчатого лука, 25 г топленого масла, 50—75 г томатной подливки; зелень, соль, перец по вкусу.

### Телятина с томатной подливкой

Мякоть телятины нарезать мелкими кусочками, обжарить на масле, переложить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она покрыла мясо. Кастрюлю закрыть крышкой и тушить мясо на слабом огне до готовности. Мелконарезанный репчатый лук и томат-пюре обжарить. Муку обжарить на масле до появления темно-коричневой окраски, развести небольшим количеством горячей воды, после чего добавить обжаренный репчатый лук, томат-пюре, соль, красный перец и дать закипеть. Подготовленной томатной подливкой залить куски телятины, добавить красное вино и тушить еще 10—15 минут.

Подать телятину посыпанной зеленью укропа.

На 150 г телятины: 20 г топленого масла, 15 г томата-пюре, 15 г репчатого лука, 3 г муки, 25 г красного вина; соль, перец красный, зелень укропа по вкусу.

### Телятина, запеченная с помидорами

Мякоть телятины, разрезанную на небольшие куски, положить на сковороду, смазанную жиром, посолить, посыпать красным перцем, уложить кругом помидоры, нарезанные дольками, подлить немного горячей воды, поставить в духовой шкаф и довести до готовности. Отдельно поджарить нарезанный дольками картофель.

Подать телятину с картофелем, полить соком, оставшимся после тушения мяса.

На 125 г телятины: 60 г помидоров, 150 г картофеля, 30 г топленого масла; соль, перец по вкусу.

### Телятина с укропом

Мякоть телятины нарезать тонкими кусками и обжарить на масле. Зелень укропа перебрать, промыть и крупно на-

резать. На сковороду с растопленным маслом положить слой укропа, потом слой телятины, посыпать солью, перцем, снова положить сверху слой укропа, сбрызнуть маслом, закрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 15—20 минут.

Подать телятину на этой же сковороде.

На 150 г телятины: 20 г топленого масла, 50 г зелени укропа; соль, перец по вкусу.

### Телячья грудинка фаршированная

У телячье грудинки с внутренней стороны вдоль реберных костей прорезать пленки и срезать с хрящевой грудной кость. Во всю длину грудинки, начиная с тонкого ее конца, между наружным слоем мяса и слоем мяса, непосредственно прилегающим к ребрам, прорезать пленки так, чтобы получилось отверстие в виде кармана, и посолить.

Перебранный, промытый, предварительно замоченный рис обсушить в салфетке, обжарить на масле, переложить в кастрюлю, влить горячую воду (200 г), закрыть крышкой и варить на небольшом огне.

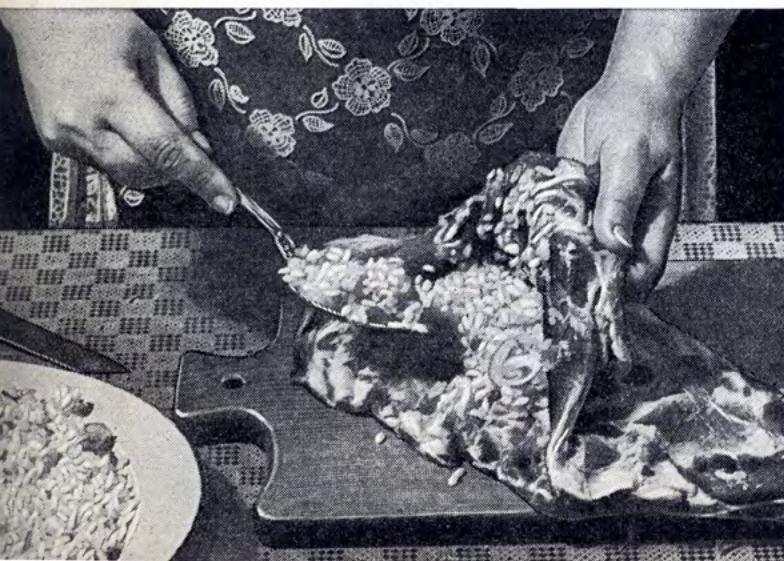
Мелконарезанный репчатый лук и болгарский перец по отдельности слегка обжарить на масле. В кастрюлю с рисом положить обжаренный лук, перец, мелконарезанную зелень петрушки, сырое яйцо, очищенный и промытый изюм, гвоздику, корицу, перец, соль, и тщательно перемешать.

Подготовленную грудинку на три четверти заполнить фаршем и зашить края. Фаршированную грудинку положить на смазанный маслом противень, острым ножом проколоть в нескольких местах, залить томатом-пюре, разведенным водой, и жарить в течение 1—1½ часов в духовом шкафу, периодически поливая образовавшимся соком.

Подать фаршированную грудинку целой.

На 1000 г телячье грудинки: 100 г риса, 50 г репчатого лука, 50 г болгарского перца, 80 г топленого масла, 40 г зелени петрушки, 0,5 г гвоздики, 0,5 г корицы, 20 г изюма, 1 яйцо, 60 г томата-пюре; перец, соль по вкусу.

#### Фарширование телячье грудинки



### ЭСТРАГОН (ТАРХУН)

Эстрагон — многолетнее растение из семейства сложноцветных. Культивируется на огородах. Применяется как пряность в свежем и засушенном виде, а также как зелень для стола.

### ЧАБРЕЦ (УРЦ)

Это растение из семейства губоцветных является многолетним. Широко распространено на Кавказе. Обладает сильным ароматом. Листья используются как приправа для ряда национальных блюд, а также для особых сортов сыра.

### ЛУК-ПОРЕЙ (САВЗЫ, ПРАС)

Лук-порей — многолетнее растение из семейства лилейных, с плоскими широкими листьями. В свежем виде подают на стол.

### ЧАБЕР-ДУШЕВИК (ЦОТРИК, МАРЗА)

Это многолетнее растение из семейства губоцветных имеет приятно острый вкус и запах, немного напоминающий базилик, но сильнее. Выращивают на огородах. Используют в свежем и в особенности в засушенном виде как приправу ко многим блюдам.

### ПОРТУЛАК (ДАНДУР)

Портулак — однолетнее растение из семейства портулаковых. Молодые побеги этого растения широко употребляются в вареном виде в салатах с уксусом. Из портулака приготовляют прекрасные маринады.



## БЛЮДА ИЗ СВИНИНЫ И МЯСА ДИКИХ ЖИВОТНЫХ

### Запеканка из свинины и говядины

Нежирную свинину пропустить через мясорубку, добавить рубленый репчатый лук, соль, перец и тщательно перемешать. Замочить пшеничную крупу на 1 час и затем сварить из нее плав (стр. 130). Подготовленный фарш и плав смешать и замесить в однородную массу.

Говядину пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, мелконарезанный репчатый лук и перемешать. Противень смазать маслом, положить на него ровным слоем свинину, смешанную с плавом, подравнить, сверху положить фарш из говядины, второй слой свинины, вновь подравнить, сбрызнуть растопленным маслом (в некоторых местах положить кусочки сливочного масла) и поставить в духовой шкаф на 35—40 минут.

Подать блюдо политым соком, образовавшимся при запекании изделия; лимон подать отдельно.

На 80 г нежирной свинины: 60 г говядины, 20 г пшеничной крупы, 20 г репчатого лука, 12 г сливочного масла, 15 г лимона, 15 г топленого масла; соль, перец по вкусу.

### Свинина, жареная с айвой

Корейку свинины нарезать на порционные куски весом 130—150 г, посолить, посыпать перцем, после чего положить на сковороду с разогретым жиром и жарить до образования со всех сторон поджаристой корочки. Промытую айву нарезать крупными дольками, удалить семена и обжарить на масле до полуготовности.

Поджаренные куски свинины обложить обжаренными дольками айвы, посыпать корицей, добавить 3—4 шт. гвоздики, сковороду закрыть крышкой и довести продукты до готовности в духовом шкафу.

Подать свинину в той же посуде, посыпав зеленью петрушек.

На 150 г свинины: 100 г айвы, 20 г топленого масла; соль, перец, зелень петрушки, корицу, гвоздику по вкусу.

### Свинина жареная с виноградом

Корейку свинины нарезать на порционные куски с косточками, слегка отбить, посолить, посыпать перцем, толченой корицей и жарить на масле с обеих сторон до готовности.

При подаче куски свинины переложить на блюдо и оформить лозами маринованного винограда.

На 150 г свинины: 10 г топленого масла, 150 г маринованного винограда; соль, перец черный, корица по вкусу.

### Кололак сборный

Мякоть свинины и говядины нарезать, пропустить через мясорубку, добавить мелконарезанный репчатый лук, зелень петрушки, мелкошинкованный болгарский перец, томат-пюре, посыпать солью, перцем и тщательно перемешать. Приготовленный фарш поставить в холодное место на 2 часа, после чего разделать на шарики, по 2—3 штуки на порцию. Шарики обмакнуть в смесь из яйца и молока, обвалять в сухарях и поджарить.

Подать кололак политым маслом и украсившим веточками петрушкой; маринованные сливы, груши подать отдельно.

На 75 г свинины: 75 г говядины, 20 г репчатого лука, 25 г болгарского перца, 15 г томата-пюре,  $1/4$  яйца, 40 г молока, 15 г сухарей, 20 г топленого масла, 100 г маринованных слив, груш; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Колбаса домашняя

Мякоть свинины вместе с вареным картофелем и чесноком пропустить два раза через мясорубку, добавить соль, перец, мускатный орех, толченую корицу, желтки яиц и хорошо перемешать. Из подготовленного фарша сформовать изделия в виде небольших цилиндров длиной 5 см, диаметром 3 см, обвалять их в муке и поджарить на масле.

Лимон и смах подать отдельно.

На 125 г нежирной свинины: ½ яичного желтка, 60 г картофеля, 2 г чеснока, 0,1 г мускатного ореха, 0,1 г корицы, 5 г муки, 15 г лимона, 5 г смаха; соль, перец по вкусу.

## Шашлык из свинины

Корейку и мякоть задней ноги разрезать на куски, посыпать солью, перцем, нанизать на металлические шпажки и жарить над раскаленными углами (без пламени), периодически поворачивая, чтобы мясо равномерно прожарило.

Подать на блюде; сбоку уложить маринованные плоды, зелень лука-порея (савзи), мелконарезанный репчатый лук. Нар-шараб подать отдельно.

На 200 г свинины: 100 г маринованных плодов (груши, виноград), 25 г репчатого лука, 30 г зелени лука-порея (савзи), 50 г нар-шараб; соль, перец по вкусу.

## Шашлык из мяса дикого кабана

Корейку разрезать на куски весом 50—60 г (с косточкой). В дальнейшем готовить шашлык так же, как блюдо «Шашлык из бастурмы» (стр. 101).

На 250 г мяса: 60 г репчатого лука, 10 г винного уксуса, 50 г лука-порея, 60 г помидоров, 30 г болгарского перца; соль, перец, зелень по вкусу.

## Шашлык из оленины

Оленину промыть, обсушить салфеткой, разрезать на куски весом 50—60 г, посыпать солью, перцем, добавить душистый перец, лавровый лист, гвоздику, тонконарезанную кружочками морковь, репчатый лук, перемешать, залить белым виноградным вином и оставить для созревания в течение 20—24 часов. Подготовленное мясо нанизать на шпажки и жарить над раскаленными углами (без пламени).

## ПРОСВИРНИК (ПИПЕРТ)

Это многолетнее растение относится к семейству мальвовых. Произрастает в диком виде на Кавказе. Молодые побеги, листья и плоды употребляют в пищу в вареном виде с уксусом. Имеет приятный вкус и запах.

## ПЕТРУШКА (МАГАДИНОС)

Петрушка — двухлетнее растение из семейства зонтичных, встречается в диком состоянии и культивируется на огородах. Молодые листья петрушки используют как пряность, а корни — при варке супов.

## КИНЗА (ГИНДЗ, АМЕМ)

Кинза — однолетнее растение из семейства зонтичных, культивируется на огородах. Широко применяют в свежем и сушеном виде как приправу при изготовлении армянских национальных блюд.

## КРЕСС-САЛАТ (КОТЕМ)

Кресс-салат — однолетнее растение из семейства крестоцветных, встречается в диком состоянии и культивируется на огородах. В свежем виде используют как зелень для стола.

## МЯТА (ДАХЦ)

Мята — многолетнее растение из семейства губоцветных. Встречается в диком состоянии и выращивается также на огородах. Используется как пряность, которую широко применяют в кулинарии. Входит в состав молочных супов. Едят молодую мяту также в свежем виде, в частности с сыром.

## РЕЗАК (СИБЕХ)

Это двухлетнее растение широко распространено в диком виде. Используется для приготовления специальных блюд. Молодые побеги применяют также для засолки.

Подать шашлык, посыпав репчатым луком, нарезанным кольцами; нар-шараб подать отдельно.

Так же приготовить шашлык из мяса прочих диких животных.

На 300 г оленины: 3 зерна душистого перца, 3 зерна гвоздики, 50 г моркови, 40 г репчатого лука, 0,02 г лаврового листа, 30 г белого вина, 30 г нар-шараб; соль, перец по вкусу.

### Хорову из козленка

Подготовленную тушу козленка хорошо промыть и натереть со всех сторон солью.

Через 20 минут на шее туши со стороны спины сделать надрез до кости и при помощи нержавеющей проволоки соединить передние ноги с шеей; через голяшки задних ног продеть длинный железный стержень.

Крупу из полбы перебрать, промыть, замочить в подсоленной воде в течение часа, а затем откинуть на сито, переложить в смазанную маслом широкую глиняную посуду, сбрызнутую маслом и залить водой из расчета на 1 стакан крупы 2 стакана воды. Мелконарезанный репчатый лук поджарить на масле.

В тонир после сгорания дров поставить посуду с крупой, а над ней укрепить стержень с козленком. Тонир покрыть железным листом и плотно обмазать глиной. Козленка запекать в тонире 1—2½ часа.

Готового козленка разрубить на куски, положить на овальное блюдо и украсить веточками зелени петрушки. Кашу подать отдельно политой маслом с обжаренным луком. На праздничный стол жареного козленка подают целиком.

На одного козленка весом (нетто) 4—5 кг: 1 кг крупы из полбы, 300 г топленого масла, 2 л воды, 500 г репчатого лука; соль, зелень петрушки по вкусу.





## БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И ДИЧИ

**М**ясо домашней птицы содержит больше полноценных белков, чем мясо крупного и мелкого рогатого скота; в нем меньше соединительной ткани, жир его имеет более низкую температуру плавления. Соединительная ткань молодой домашней птицы во время тепловой обработки размягчается сравнительно легко, у старой птицы она очень устойчива. Поэтому время тепловой обработки домашней птицы колеблется в пределах от 30 минут до 3—4 часов. В мясе молодой домашней птицы экстрактивных веществ мало, в мясе старой птицы этих веществ много, из нее бульон получается вкуснее.

В мясе дичи экстрактивных веществ больше, чем в мясе домашней птицы. Мясо дичи имеет горьковатый, но приятный вкус и содержит вещества, возбуждающие аппетит.

В продажу домашняя птица поступает остывшей, охлажденной и мороженой. По способу обработки она подразделяется на потрошеную, полупотрошеную и непотрошеную. Дичь поступает в пере.

Для приготовления блюд птицу и дичь оттаивают (если она мороженая), ощипывают, опаливают, потрошают и промывают.

Мороженую птицу и дичь для оттаивания укладывают на стол спинкой вниз и выдерживают при комнатной температуре в течение 4—8 часов, в зависимости от величины тушек.

После оттаивания тушку ощипывают (если она в пере). Ощипывать птицу начинают с шейки, выдергивая сразу по нескольку перьев в направлении, обратном их естественному росту.

Пеньки удаляют при помощи ножа. Иногда птицу ошпаривают кипятком в течение 30—60 секунд.

После ощипывания птицу опаливают над некоптящим пламенем для удаления мелкого пуха и волосков. У подготовленной тушки отрубают ножки и крылья. После этого разрезают вдоль кожу на шейке со стороны спинки, освобождают шейку и отрубают ее у основания. Свободным концом кожи закрывают место отруба шеи.

Для потрошения тушки отделяют от кожи и грудки зоб, затем делают небольшой разрез от конца грудной кости



На Ереванской птицефарме

до анального отверстия, через который удаляют внутренности (желудок, кишечник, печень, сердце и т. д.). Выпотрошенную птицу тщательно промывают, чтобы внутри не оставались сгустки крови. Однако держать ее длительное время в воде не следует.

Для приготовления блюд подготовленную птицу отваривают, тушат, жарят.

Для варки подготовленную тушку домашней птицы опускают в горячую воду (1,5—2 л воды на 1 кг домашней птицы). Когда вода закипит, удаляют пену, добавляют соль, лук, корень петрушки и варят при слабом кипении до готовности. Сваренную птицу вынимают из бульона, рубят на куски и хранят в горячем бульоне.

Дичь варят так же, но бульон не используют, а отваренную дичь охлаждают; варят дичь редко, обычно ее жарят.

Сроки варки птицы колеблются в пределах от 30 минут до 3—4 часов, в зависимости от ее вида и возраста.

Для тушения подготовленные тушки птицы посыпают солью, перцем и обжаривают, затем птицу кладут в посуду, добавляют обжаренные коренья, заливают бульоном или водой так, чтобы она была погружена в него наполовину, и тушат на небольшом огне до готовности.

Для жаренья подготовленные тушки индеек, гусей и уток солят, кладут на противень спинкой вниз, поливают растопленным жиром; жирных гусей и уток поливают горячей водой и ставят в духовой шкаф.

Тушки кур, цыплят посыпают солью, кладут на противень или сковороду с разогретым жиром и обжаривают на плите до образования ровной поджаристой корочки на всей поверхности тушки.

Для получения более поджаристой корочки при обжаривании тушки следует смазывать сметаной. После обжаривания на плите тушки ставят в духовой шкаф и доводят в нем до полной готовности.



Во время жаренья птицы в духовом шкафу тушки периодически переворачивают и поливают жиром и соком, который образовался при жареньи домашней птицы или дичи.

Готовность птицы определяется путем прокола поварской иглой или вилкой наиболее толстой части тушки. В готовое мясо игла входит легко, и вытекающий сок — бесцветный.

### **Курица отварная с томатной подливкой**

Подготовленную курицу положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы вода только покрыла тушку, и варить до готовности. Курицу вынуть из бульона, нарезать на куски, а бульон процедить.

Крупнонарезанный репчатый лук обжарить на масле, добавить томат-пюре и продолжать жарить еще 5 минут. Муку, поджаренную до светло-желтого цвета, развести процеженным бульоном (75—100 г), добав-

вить обжаренный лук и томат-пюре, соль, перец и дать закипеть.

Полученной подливкой залить куски вареной курицы, кастрюлю закрыть крышкой и на небольшом огне довести до кипения.

Подать курицу политой подливкой и посыпанной зеленью петрушки.

На 150 г курицы: 3 г муки, 20 г топленого масла, 10 г томата-пюре, 40 г репчатого лука; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### **Курица отварная с кизиловой подливкой**

Обработанную курицу отварить, бульон процедить, а курицу разрезать на куски. Муку, поджаренную до появления светло-желтой окраски, развести процеженным бульоном (75—100 г), добавить заранее замоченный и очищенный от косточек сушеный кизил, перебранный, промытый изюм, сахар, перемешать и дать

закипеть. Полученной подливкой залить куски вареной курицы, кастрюлю закрыть крышкой и на небольшом огне довести до кипения.

Подать курицу политой подливкой и посыпав зеленью петрушки.

На 150 г курицы: 3 г муки, 20 г топленого масла, 1 г сахара, 25 г сущеного кизила, 20 г изюма; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Курица отварная со стручками фасоли и помидорами

Подготовленную курицу сварить, разрезать на куски, бульон процедить. Куски курицы положить в кастрюлю, добавить поджаренный мелконарезанный репчатый лук, соль, перец, обжаренную в масле стручковую фасоль, разрезанные пополам помидоры, закрыть крышкой и на небольшом огне довести до кипения.

Подать курицу, посыпав зеленью.

На 150 г курицы: 25 г репчатого лука, 25 г топленого масла, 200 г стручков фасоли, 50 г помидоров; перец, соль, зелень петрушки по вкусу.

### Курица, тушенная с бамией

Подготовленную тушку курицы отварить и разрезать на куски, бульон процедить. Куски курицы положить в кастрюлю, добавить обжаренный мелконарезанный репчатый лук, промытую бамию, лимонный сок, соль, лук, перец, разрезанные пополам помидоры, закрыть крышкой и на небольшом огне тушить до готовности. Курицу можно обработать и тушить не разрезая на куски.

Подать курицу, посыпав зеленью петрушки.

На 125 г курицы: 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 100 г бамии, 200 г помидоров, 15 г лимона; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Ариса

Подготовленную тушку курицы отварить. После варки отделить кости и разрезать курицу на куски. В кипящий кури-



Отделение стебельков бамии

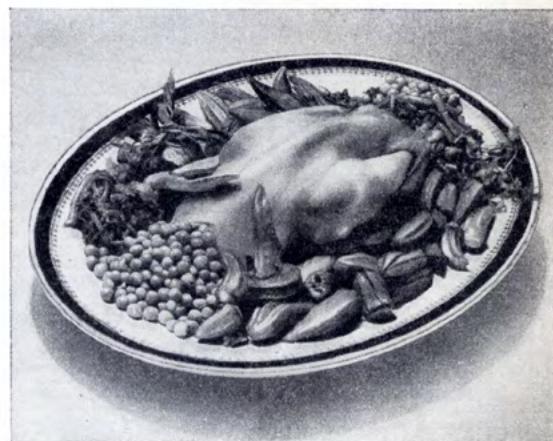
ный бульон засыпать заранее замоченную крупную пшеничную крупу, добавить куски курицы и продолжать варку на небольшом огне. Как только каша загустеет, периодически взбивать ее веселкой и продолжать варить до тех пор, пока продукты не превратятся в однородную тягучую массу, после чего посолить и перемешать.

Арису подать на блюде. Отдельно подать обжаренный с маслом репчатый лук или курицу и топленое масло.

Это блюдо можно приготовить также из индейки.

На 125 г курицы: 70 г пшеничной крупы, 50 г топленого масла, 30 г репчатого лука или 0,5 г корицы; соль по вкусу.

### Курица, тушенная с бамией



## Курица с яблочной подливкой

Обработанную тушку курицы отварить. Готовую курицу вынуть, разрезать на куски и посолить, а бульон процедить. Куски курицы положить в кастрюлю с разогретым маслом, обжарить и затем добавить лимонный сок.

Отдельно приготовить плав из риса на курином бульоне (стр. 130) и яблочную подливку.

Для приготовления подливки промытые яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Кожуру яблок залить водой, отварить и процедить. Ломтики свежих яблок залить процеженным отваром, добавить сахар, корицу и варить до тех пор, пока яблоки не разварятся. За 2—3 минуты до окончания варки влить, помешивая, разведенную в холодной воде картофельную муку и дать закипеть.

Подать курицу на блюде с плавом, сбоку налить яблочную подливку.

На 150 г курицы: 50 г яблочной подливки, 20 г топленого масла, 15 г лимона, 30 г риса; соль, зелень петрушки по вкусу. Для подливки на 100 г яблок: 2 г сахара, ¼ г картофельной муки, 0,5 г корицы.

## Курица фаршированная

Приготовить так же, как блюдо «Амич» (стр. 115), но в качестве начинки использовать рассыпчатый плав из пшеничной крупы, приготовленный с жареным луком и сушеным кизилом.

На одну курицу: 80 г пшеничной крупы, 50 г репчатого лука, 25 г топленого масла, 50 г кизила (ахта); соль, перец красный по вкусу.

## Борани из курицы со стручками фасоли и яйцом

Подготовленную тушку курицы обжарить, разрезать на куски, положить в кастрюлю с маслом, добавить тушеные стручки фасоли, обжаренный мелконарезанный репчатый лук, залить взбитыми яйцами и поставить в духовой шкаф, примерно, на 5 минут.

Подать борани политым растопленным сливочным маслом и посыпанным зеленью петрушки.

На 150 г курицы: 25 г репчатого лука, 200 г стручков фасоли, 15 г топленого масла, 25 г сливочного масла, 1 яйцо; соль, зелень петрушки по вкусу.

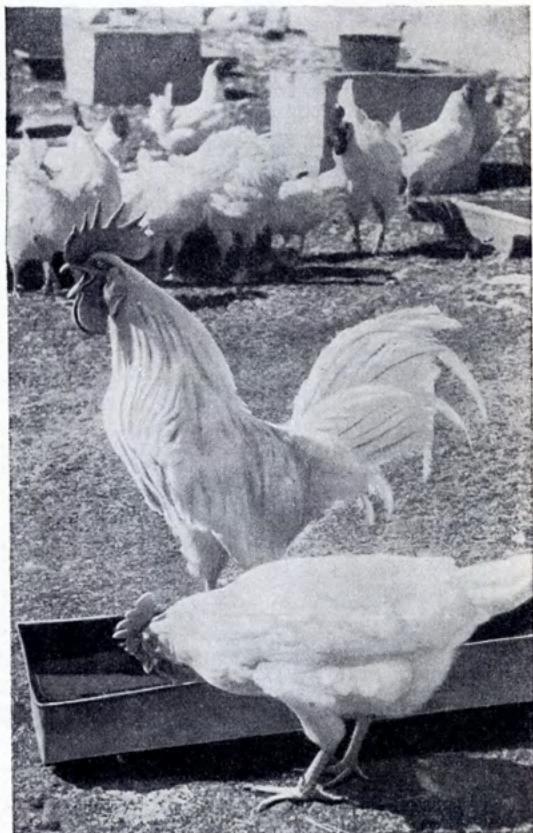


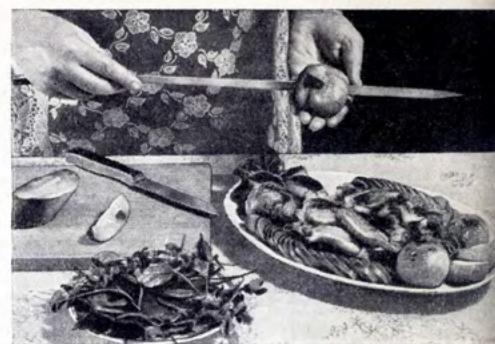
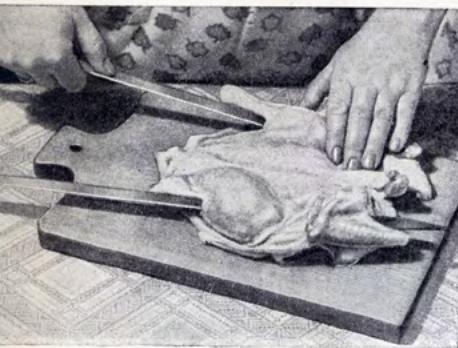
## БАЗИЛИК (РЕАН)

Базилик — однолетнее растение из семейства губоцветных. Его выращивают на огородах. Имеет приятный вкус и запах. Используется в свежем и сушеном виде как приправа ко многим национальным блюдам.

## БАМИЯ

Бамия — однолетнее растение из семейства мальвовых. Молодые плоды употребляют как приправу к некоторым блюдам (бозбаш и др.), их также маринуют.





Надевание на шпажки, снятие с них жареной тушки и оформление блюда «Цыплята на вертеле»

### Борани из цыплят со стручками фасоли

Стручки фасоли перебрать, очистить от прожилок, нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды и тушить на небольшом огне, после чего добавить обжаренный репчатый лук.

Подготовленных цыплят (стр. 107) распластать, посолить, поджарить на масле с обеих сторон, а затем разрубить на небольшие куски, переложить в кастрюлю с фасолью, закрыть крышкой и тушить до готовности.

Подать борани на блюде, украсить веточками зелени петрушки; мацун с шафраном и корицей с сахаром подать отдельно.

На 150 г цыплят: 200 г стручков фасоли, 20 г репчатого лука, 25 г топленого масла, 50 г мацун, 5 г сахара, 0,02 г шафрана, 0,5 г корицы; соль, зелень петрушки по вкусу.

### Борани из цыплят с баклажанами

Приготовить так же, как «Борани из цыплят со стручками фасоли», только вместо фасоли использовать баклажаны, которые нужно очистить от кожицы и разрезать на куски. Отдельно подать мацун с измельченным чесноком.

На 150 г цыплят: 200 г баклажанов, 20 г топленого масла, 50 г мацун, 2 г чеснока; соль, зелень петрушки по вкусу.

### Цыплята с подливкой из сушеных фруктов

Подготовленных цыплят распластать, посолить, смазать сметаной и обжарить на масле с обеих сторон, а затем разрубить на куски, положить в кастрюлю, добавить промытые изюм, курагу, чернослив, залить горячей водой (150—200 г), закрыть крышкой и на небольшом огне довести до готовности. Подать цыплят политыми подливкой из сушеных фруктов.

На 150 г цыплят: 20 г топленого масла, 10 г чернослива, 10 г кураги, 10 г изюма, 50 г сметаны; соль по вкусу.

### Цыплята на вертеле

Подготовленные тушки цыплят распластать, посолить, надеть на металлические шпажки и жарить над раскаленными углами (без пламени) в течение 20—30 минут, периодически смазывая сливочным маслом и поворачивая шпажки, чтобы цыплята равномерно поджарились.

Подать цыплят на блюде со свежими или малосольными огурцами, помидорами, украсить веточками зелени петрушки, отдельно подать лимон.

На одного цыпленка (250—300 г): 20 г сливочного масла, 25 г лимона, 80 г огурцов, 50 г помидоров; соль, зелень петрушки по вкусу.

## Цыплята в сухарях

Подготовленных цыплят отварить, разрезать пополам, распластать, посолить, обвалять в муке, а затем смочить в яйце, обвалять в сухарях и поджарить на масле с обеих сторон.

Подать цыплят на блюде политыми растопленным сливочным маслом, вокруг цыплят уложить маринованные овощи и украсить веточками зелени петрушки.

На 150 г цыплят: 15 г сухарей, 3 г муки, 20 г топленого масла, 15 г сливочного масла, 80 г маринованных овощей разных; соль, зелень петрушки по вкусу.

## Цыплята тапака

У подготовленных цыплят отрезать лапки ниже коленного сустава, затем разрезать тушку вдоль грудки и, чтобы тушка была более плоской, отбить тяпкой. После этого заправить крыльшки и ножки, как показано на рисунках, и посыпать тушку цыпленка солью и перцем, положить на сковороду с растопленным маслом, плотно закрыть крышкой, сверху на крышку положить чистый камень или другой тяжелый предмет и жарить в течение 20—25 минут.

После этого цыплят перевернуть другой стороной и продолжать жаренье до готовности.

Подать цыплят тапака на блюде. Отдельно подать измельченный чеснок, залитый куриным бульоном (100 г). Гарнир — жареные овощи.

На одного цыпленка: 35 г топленого масла, 100 г помидоров, 50 г баклажанов, 25 г болгарского перца, 3 г чеснока; соль, перец по вкусу.

## Цыплята, припущеные с овощами

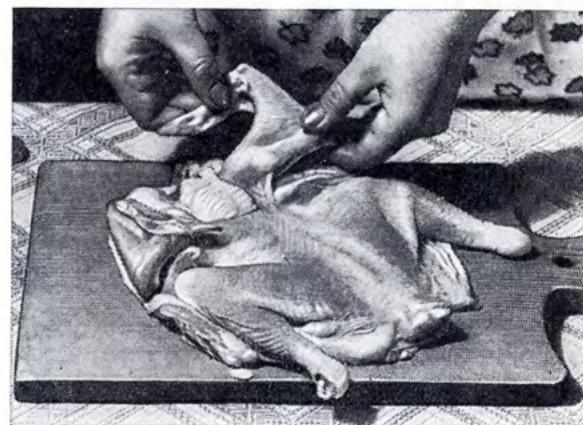
Подготовленные тушки цыплят распластать и посолить. В кастрюлю положить кусок сливочного масла и уложить слоем разрезанные пополам помидоры. Сверху на помидоры положить цыплят, а затем второй слой нарезанных дольками



Разрезание грудки



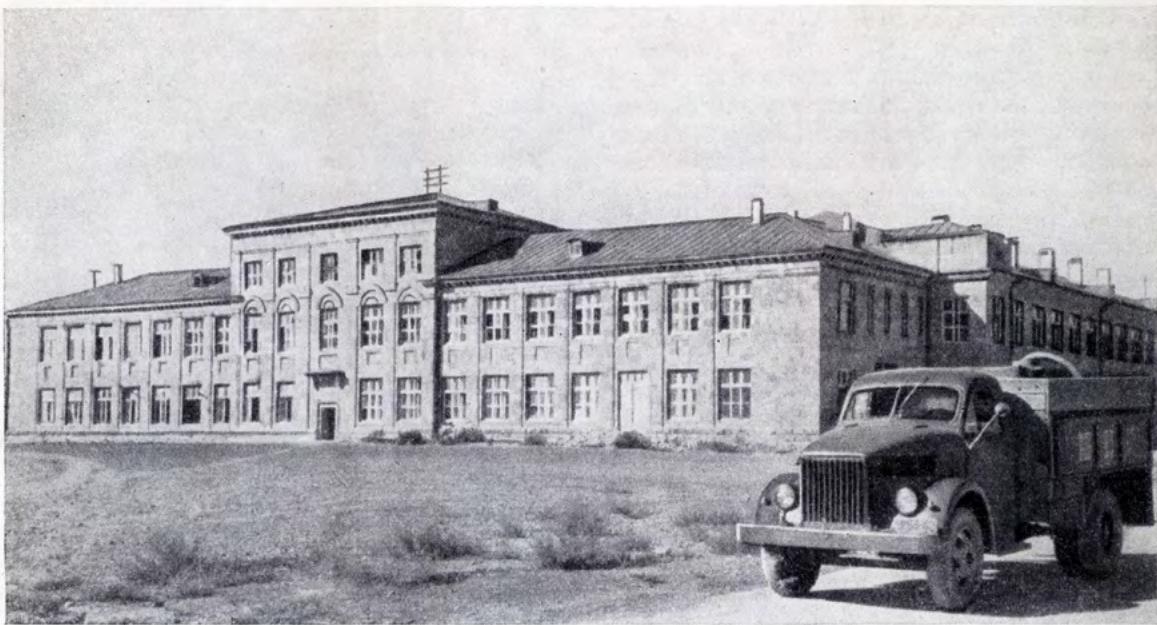
Отбивание тушки тяпкой



Заправка крыльышек



Заправка ножек



Эчмиадзинская птицеферма

помидоров, баклажаны, нарезанные крупжочками, репчатый лук, нарезанный кольцами, и зеленый перец — целиком, посолить, посыпать толченой корицей, добавить по 3—4 шт. гвоздики и черного перца. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и тушить цыплят на слабом огне до готовности.

Подать цыплят посыпанными мелкоизмельченной зеленью укропа.

На одного цыпленка весом 500 г: 40 г сливочного масла, 500 г помидоров, 250 г баклажанов, 150 г зеленого перца, 100 г репчатого лука; соль, перец, корица, гвоздика по вкусу.

### Цыплята «Арарат»

Подготовленные тушки цыплят распластать, посолить и обжарить на масле с обеих сторон, после чего разрубить на части, положить в кастрюлю, влить туда же жир, на котором жарились цыплята, добавить белое виноградное вино, закрыть крышкой и довести до кипения.

Очищенные промытые свежие грибы мелко нарезать и обжарить на топленом

масле, добавить поджаренную муку, предварительно разведенную горячей водой или куриным бульоном (50—75 г) с добавлением молотой гвоздики и варить в течение 5—10 минут.

В кастрюлю с готовыми цыплятами влить подливку с грибами и, поставив на огонь, довести до кипения.

Подать цыплят посыпанными зеленью петрушки.

На 150 г цыплят: 20 г топленого масла, 20—30 г белого виноградного вина, 125 г свежих грибов или 12 г сушених грибов, 3 г муки, 3 шт. гвоздики; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Индейка с яблоками

Подготовленную тушку индейки посолить, положить на противень спинкой вниз, полить растопленным жиром, добавить немного воды (200 г) и жарить в духовом шкафу.

Во время жаренья индейку периодически поливать образовавшимся во время жаренья соком, а противень поворачивать, чтобы индейка равномерно поджаривалась

со всех сторон. По окончании жаренья индейку снять, а на противне запечь сладкие яблоки, предварительно посыпанные сахарной пудрой.

Жареную индейку разрубить на куски, положить на блюдо, придав форму целой тушки, по краям уложить печеные яблоки и залить соком, образовавшимся при ее жареньи; украсить зеленью петрушки.

На одну индейку весом 2000 г: 1500 г яблок, 100 г топленого масла, 30 г сахарной пудры; соль, зелень петрушки по вкусу.

#### Амич

Рис сварить до полуготовности, добавить перебранный и промытый изюм, очищенный от косточки миндаль, курагу, топленое масло, толченую гвоздику, корицу и перемешать.

Полученным фаршем наполнить подготовленную тушку индейки и зашить белыми нитками.

Фаршированную индейку положить на смазанный маслом противень, сбрызнуть маслом, полить горячей водой и жарить в духовом шкафу до готовности, периодически поливая образовавшимся соком. Готовую индейку разрубить на куски, положить на блюдо, вокруг уложить фарш, полить соком и украсить зеленью петрушки.

Таким же способом можно приготовить курицу.

На одну индейку весом 2000 г: 100 г риса, 50 г очищенного миндаля, 50 г кураги, 30 г изюма, 100 г топленого масла, по 0,5 г гвоздики и корицы; соль, зелень петрушки по вкусу.

#### Гусь жареный с яблоками

Приготовить так же, как блюдо «Индейка с яблоками».

На одного гуся весом 1500—2000 г: 1500 г яблок, 100 г топленого масла, 30 г сахара; соль по вкусу.

#### Утка фаршированная

Печень утки мелко нарубить, добавить мелконарезанный репчатый лук, соль, перец, мелконарезанную кинзу, коньяк, сливочное масло и хорошо перемешать.

Подготовленную тушку утки наполнить фаршем, зашить нитками и положить спинкой вниз на сковороду, смазанную жиром, полить водой (50—75 г) и поставить в духовой шкаф. Во время жаренья периодически поливать утку вытёпившимся жиром и соком.

Подать утку разрубленной на куски и политой соком.

На 150 г утки: 20 г репчатого лука, 12 г сливочного масла, 10 г коньяка; соль, перец, зелень кинзы по вкусу.



### **Фазан в вине**

Обработанную тушку фазана посолить, обжарить со всех сторон на масле, затем положить в кастрюлю, добавить белое виноградное вино, кастрюлю закрыть крышкой и тушить фазана на небольшом огне. Готового фазана разрубить на куски, переложить на блюдо, залить образовавшимся при тушении соком, вокруг фазана уложить гарнир (жареный картофель, маринованные огурцы) и украсить мелконарезанной зеленью петрушки.

На 150 г фазана: 20 г белого виноградного вина, 20 г топленого масла, 50 г маринованных огурцов, 150 г картофеля; соль, зелень петрушки по вкусу.

### **Куропатка на вертеле**

Подготовленную тушку куропатки промыть, обсушить салфеткой, посолить, сделать на грудке 2—3 надреза, нанизать на шпажку и жарить над раскаленными углами (без пламени), периодически поворачивая шпажку и смазывая куропатку растопленным сливочным маслом, смешанным с уксусом.

Подать куропатку на блюде, украсив веточками зелени петрушки; маринованный виноград можно подать отдельно в салатнике.

На 150 г куропатки: 10 г сливочного масла, 3 г уксуса, 100 г маринованного винограда; соль, зелень петрушки по вкусу.





**О**вощи имеют очень большое значение в питании человека; их пищевая ценность определяется главным образом содержанием углеводов (крахмал, сахар), минеральных солей (соли кальция, калия, натрия и др.) и особенно витаминов.

Плоды и овощи являются почти единственным источником витамина С и за счет каротина в значительной мере покрывают потребность организма в витамине А.

Некоторые овощи (салат, редьку, огурцы и др.) используют только в свежем виде. Пряную зелень (базилик, кинзу, цитрон, укроп, петрушку, эстрагон, мяту и др.) употребляют главным образом в свежем виде, а также используют при изготовлении горячих блюд.

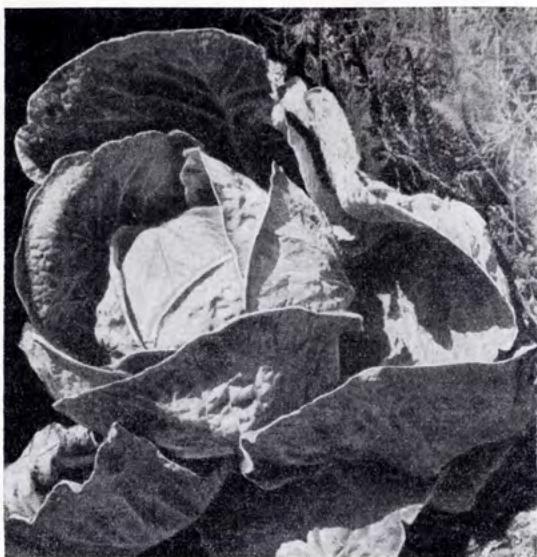
Перед употреблением овощи тщательно промывают, затем очищают, вновь промывают и нарезают. Нарезают овощи на кусочки, форма и размер которых зависят от того, для каких блюд овощи предназначаются. Очищенные и промытые овощи

следует нарезать непосредственно перед их использованием, в этом случае лучше сохраняются витамины.

Картофель перед использованием следует рассортировать по величине, так как одинаковые по размеру клубни картофеля при варке одновременно достигают готовности. После этого картофель моют и очищают. Очищенные клубни картофеля еще раз моют и опускают в посуду с холодной водой, чтобы они не потемнели. Нарезают картофель ломтиками, дольками, брусочками, соломкой и т. п.

Корнеплоды (морковь, свеклу, репу и др.) тщательно моют, очищают, снова моют и нарезают ломтиками, дольками, соломкой и т. д.

Капусту белокочанную обрабатывают следующим образом: удаляют верхние загрязненные и поврежденные листья, моют в посуде с холодной водой, разрезают на четыре части, удаляют кочережку, а затем шинкуют или рубят. Если капуста повреждена гусеницами, ее кладут на некоторое время в подсоленную воду, гусеницы всплывают на поверхность.



Белокочанная капуста

Квашеную капусту отжимают от рассола. Если капуста очень кислая, ее промывают в холодной воде.

Для приготовления салата используют некислую, мелкошинкованную квашеную капусту.

Тыкву и кабачки моют, у крупных кабачков срезают плодоножку и тонкий слой кожи. У мелких баклажанов, кабачков удаляют только плодоножку. Тыкву и крупные кабачки разрезают пополам или на четыре части и удаляют ложкой семена, после чего нарезают дольками, кружками и т. п.

Баклажаны, бамию промывают, удаляют плодоножку.

Зеленый перец очищают от семян, предварительно удалив плодоножку, и затем тщательно промывают.

Помидоры (томаты) сортируют. Для холодных блюд следует использовать спелые, крепкие помидоры, которые нарезают ломтиками или кружочками. Для приготовления горячих блюд помидоры разрезают пополам или нарезают дольками и кружочками.

Огурцы свежие промывают и сортируют по величине. Крупные огурцы очищают от кожицы, у мелких кожицу не удаляют, нарезают огурцы кружочками.

Огурцы маринованные нарезают дольками или подают целиком.

Огурцы соленые промывают и нарезают кружочками. Мелкие огурцы промывают и подают целиком.

У репчатого лука отрезают донце и завязи, после чего снимают наружные сухие чешуйки (рубашку) и промывают в холодной воде. Для приготовления холодных блюд следует использовать крупный и более сладкий лук; нарезают лук кольцами и полукольцами; для жаренья лук режут мелко.

Зеленый лук очищают, удаляют грубые и испорченные стебли и хорошо промывают. В зависимости от блюда лук разрезают на небольшие или крупные части.

Чеснок очищают так же, как и репчатый лук, а затем разделяют на отдельные зубчики и удаляют с них оболочку.

Спаржу промывают, затем тонким ножом срезают кожицу, отступая от верхней части головки по 1—2 см; очищать спаржу следует осторожно, чтобы не отломить головки — наиболее ценную часть спаржи. Очищенную спаржу промывают холодной водой и затем связывают в пучки, причем в каждый пучок подбирают одинаковые по толщине и длине экземпляры; выступающие нижние концы обрезают.

Зеленые стручки фасоли и гороха очищают от прожилок, надламывая концы, а затем моют. Стручки зеленой фасоли нарезают соломкой, стручки гороха варят целиком.

Зеленый шпинат, салат, крапиву обрабатывают следующим образом: удаляют корешки, грубые пожелтевшие листья и тщательно промывают. Крапиву используют только молодую с лиловатой окраской стебля.

Зелень петрушки, укропа, тархуна, эстрагона отделяют от стеблей, удаляя пожелтевшие, засохшие листья и ветки, и тщательно промывают.

Варят овощи паром или в воде. При варке овощей паром потеря питательных веществ значительно меньше, вкус овощей сохраняется лучше.

На пару чаще всего варят картофель и морковь, в кожице или очищенные. Картофель или морковь очищают и солят. В кастрюлю наливают воду, чтобы было

заполнено пространство под решеткой. Когда вода закипит, на решетку кладут овощи, плотно закрывают посуду крышкой и варят их до готовности.

При варке в воде надо стремиться как можно быстрее сварить овощи, чтобы уменьшить потери питательных веществ и витаминов. Для этого овощи закладывают в кипящую воду и варят в кастрюле, закрытой крышкой, при слабом кипении. Овощи, за исключением свеклы и зеленого горошка, варят в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды). Если свеклу варить в подсоленной воде, то вкус ее ухудшается, зеленый горошек в соленой воде долго не разваривается.

Картофель и корнеплоды при варке должны быть покрыты водой не более чем на 1 см выше их поверхности. После варки большинство овощей откладывают на дуршлаг или сито. Цветную капусту и спаржу хранят в отваре, в котором они варились, чтобы вкус этих овощей не ухудшился.

Вода, в которой варились овощи и зелень, обычно содержит много питательных веществ, поэтому, если отвар не имеет неприятного привкуса, его используют для приготовления супов или подливок.

Припускают овощи в небольшом количестве жидкости (на 1 кг берут 0,2—0,3 л воды или бульона). Некоторые овощи можно припускать и в собственном соку. Во время припускации овощей посуда должна быть закрыта крышкой. Получающийся отвар не сливают, а используют вместе с овощами. Поэтому после припускации потери питательных веществ и витаминов в овощах значительно меньше, чем при варке. В собственном соку припускают тыкву, кабачки, помидоры и другие овощи, легко выделяющие сок. Припускают овощи обычно в течение 15—20 минут, зелень, например шиннат, дандур, щавель, мальву, припускают 8—10 минут.

Тушат овощи до мягкости при слабом кипении в закрытой посуде с небольшим количеством воды или бульона, с добавлением обжаренного лука, томата-пюре, ароматических кореньев, зелени, перца и других пряностей.

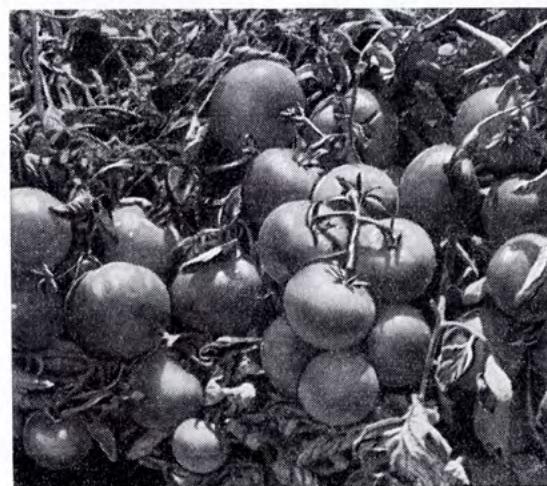
Перед тушением нарезанные овощи обжаривают до полуготовности.

Жарят овощи обычно сырьими, некоторые овощи предварительно варят (капусту, иногда картофель). Жарят овощи в небольшом количестве жира (обычный способ) или в большом количестве жира (в фритюре).

Очищенные и нарезанные овощи кладут на сковороду с жиром, предварительно нагретым до 120—150°, солят и жарят на плите. При необходимости овощи дожаривают в духовом шкафу. Широко применяется также жаренье продуктов над раскаленными углами без пламени, а также в тонире.

Для приготовления запеченных блюд овощи предварительно варят, тушат или жарят. Запекают овощи на сковороде или противне в духовом шкафу при температуре 250—280°. Сковороду или противни смазывают жиром, посыпают молотыми сухарями и затем кладут на них овощи слоем не более 4 см. Если запеканку приготовляют с мясом, луком или другим фаршем, то на сковороду кладут сначала подготовленные овощи слоем 1—1,5 см, на них слой фарша, который покрывают вторым слоем овощей такой же толщины. Поверхность запеканки смазывают яичной смесью, приготовленной из сырых яиц и молока или сметаны. Запеченные овощи должны иметь на поверхности поджаренную корочку.

Куст помидоров





Срезание верхней части тыквы



Удаление семян

### Дмакашови

Тыкву, очищенную от кожуры и семян, нарезать кусками, положить в кастрюлю, залить горячим молоком, добавить соль, сахар, рис, сваренный до полуготовности, масло и перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и варить тыкву до готовности.

Подать кашу из тыквы можно горячей или холодной.

На 150 г тыквы: 20 г риса, 70 г молока, 6 г сахара, 15 г топленого масла; соль по вкусу.

### Тыква с маслом

Очищенную тыкву нарезать кусками, сварить в подсоленной воде, откинуть на сито, переложить в посуду и заправить сахаром. Мелконарезанный репчатый лук обжарить на масле.

Подать тыкву политой маслом с обжаренным луком.

На 200 г тыквы: 20 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 10 г сахара; соль по вкусу.

### Тыква в молоке

Очищенную и нарезанную ломтиками тыкву отварить в подсоленном кипятке и откинуть на сито. Муку обжарить на масле (цвет муки должен быть светло-желтый),

развести горячим молоком и заправить сахаром. Вареную тыкву положить в кастрюлю, залить молочной подливкой и дать закипеть.

На 200 г тыквы: 100 г молока, 15 г топленого масла, 3 г муки, 5 г сахара; соль по вкусу.

### Тыква с чечевицей

Очищенную тыкву нарезать кусками, положить в кастрюлю и отварить в подсоленной воде. После этого добавить в тыкву вареную чечевицу, мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, сахар, соль, перемешать и варить 10—15 минут.

Подать тыкву, посыпав зеленью петрушки; мацун подать отдельно.

На 150 г тыквы: 50 г чечевицы, 20 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 100 г мацун, 5 г сахара; соль по вкусу.

### Тыква жареная

Очищенную тыкву нарезать ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить на масле.

Подать тыкву политой мацуном, с измельченным чесноком.

На 250 г тыквы: 15 г топленого масла, 10 г муки, 70 г мацун; соль, чеснок по вкусу.



Наполнение тыквы фаршем

### Тыква, фаршированная рисом

Тыкву обмыть, срезать верхушку, после чего при помощи ложки удалить плодовую мякоть с семенами и еще раз промыть.

Съедобную часть мякоти отделить от семян, мелко нарезать, добавить вареный рис, промытый изюм, очищенную от косточек алычу, очищенные от кожицы и нарезанные соломкой яблоки, сахар, толченую корицу и хорошо перемешать. Подготовленным фаршем наполнить тыкву и закрыть срезанной верхушкой. После этого положить тыкву на смазанный жиром противень и запечь в духовом шкафу.

Подать фаршированную тыкву разрезанной на куски и политой маслом.

На одну тыкву весом 1,5 кг: 70 г риса, 70 г сливочного масла, 70 г алычи, 25 г сахара, 30 г изюма, 200 г яблок, 1 г толченой корицы; соль по вкусу.

### Тыква, фаршированная орехами

Съедобную часть мякоти тыквы отделить от семян, как описано в предыдущем рецепте, мелко нарезать, добавить мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, промытый заранее замоченный сушеным кизилом (без косточек), толченое ядро грецких орехов, соль, толченую корицу и хо-

рошо перемешать. Подготовленным фаршем наполнить тыкву, закрыть срезанной верхушкой, положить на противень, смазанный жиром, после чего запечь в духовом шкафу.

Подать фаршированную тыкву разрезанной на куски и политой маслом.

На одну тыкву весом 1 кг: 50 г репчатого лука, 25 г топленого масла, 100 г сушеным кизилом, 100 г ядра грецких орехов, 1 г толченой корицы, 75 г сливочного масла; соль по вкусу.

### Тыква в сухарях

Подготовленную тыкву нарезать ломтиками, посолить, обвалять в муке, смочить в смеси из яйца и молока, обвалять в толченых сухарях и обжарить на масле.

Подать тыкву политой маслом.

На 250 г тыквы: 15 г топленого масла,  $\frac{1}{4}$  яйца, 15 г толченых сухарей, 25 г молока; соль по вкусу.

### Тыквенная запеканка

Очищенную тыкву нарезать кусками, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, протереть, добавить мелконарезанный промытый урюк, сахар, молоко и перемешать.

Подготовленную массу положить на смазанную маслом сковороду, посыпать заранее замоченной мелкой пшеничной крупой, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Подать запеканку, посыпав зеленью петрушки.

На 250 г тыквы: 50 г молока, 6 г сахара, 15 г пшеничной крупы, 15 г урюка, 20 г топленого масла; соль, зелень петрушки по вкусу.

### Тыква запеченная

Очищенную и нарезанную мелкими кусками тыкву отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, переложить в кастрюлю, добавить сахар, горячее молоко, толченую корицу и хорошо перемешать. Подготовленную тыкву положить на сма-

занный маслом и посыпанный толчеными сухарями противень, подравнять, посыпать сверху сухарями, сбрызнутые маслом и запечь в духовом шкафу.

Подать запеченную тыкву политой топленым маслом.

На 250 г тыквы: 50 г молока, 6 г сахара, 20 г топленого масла, 15 г толченых сухарей, 0,5 г толченой корицы; соль по вкусу.

## Айлазан

Очищенные баклажаны нарезать кружками, посолить, дать им полежать 10—15 минут, после чего отжать и промыть. Подготовленные баклажаны положить в кастрюлю, влить растительное масло, добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, болгарский перец, мелконарезанный репчатый лук, очищенные от жилок и нарезанные стручки зеленої фасоли, помидоры, нарезанные кубиками, крупнонарезанную зелень и посолить. После этого уложить в такой же последовательности второй ряд овощей и зелени, вновь посолить, посыпать зеленью, полить маслом, налить немного воды, овощи прикрыть опрокинутой тарелкой, кастрюлю закрыть крышкой и на слабом огне довести продукты до готовности.

На 100 г баклажанов: 100 г картофеля, 25 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 25 г болгарского перца, 40 г стручковой зеленої фасоли, 50 г помидоров, 5 г соли; зелень разная по вкусу.

## Толма из помидоров с грибами

Отобрать помидоры средней величины, промыть их в холодной воде, срезать верхнюю часть и осторожно удалить сердцевину с семенами. Свежие грибы очистить, промыть, положить на 5 минут в кипящую воду, затем откинуть на сито, еще раз промыть, мелко нарезать и обжарить на масле.

Сваренный рис соединить с грибами, добавить мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, соль, перец, измельченный чеснок, зелень эстрагона и тщательно перемешать.

Подготовленные помидоры наполнить фаршем, положить сверху срезанную часть, уложить помидоры на противень, смазанный маслом, сбрызнутые маслом и поставить в духовой шкаф, примерно, на 15 минут.

Подать толму политой маслом и посыпанной зеленью петрушки.

На 150 г помидоров: 50 г свежих грибов, 5 г риса, 25 г репчатого лука, 25 г топленого масла, 1 г чеснока; соль, перец, зелень эстрагона, петрушки по вкусу.

## Баклажаны припущенные

Баклажаны обмыть, очистить, нарезать кружками, положить в кастрюлю, добавить мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, соль, перец, мелконарезанную зелень петрушки, растительное масло, немного воды (35—50 г), закрыть крышкой и припустить до готовности.

Подать баклажаны политыми мацуном с измельченным чесноком.

На 200 г баклажанов: 25 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 50 г мацуна; соль, перец, чеснок, зелень петрушки по вкусу.

## Баклажаны, тушенные с помидорами

Подготовленные баклажаны нарезать кружками, посолить и через 10—15 минут отжать и поджарить на масле.

В кастрюлю положить слой жареных баклажанов, затем слой мелконарезанного, обжаренного лука, а сверху слой помидоров, разрезанных пополам, и поставить в духовой шкаф на 5—10 минут. Мацун и измельченный чеснок нужно подать отдельно.

На 200 г баклажанов: 25 г репчатого лука, 50 г помидоров, 20 г растительного масла, 2 г чеснока, 70 г мацуна; соль по вкусу.

## Баклажаны с ореховой подливкой

Очищенные баклажаны нарезать кружками, посолить, через 10—15 минут отжать и обжарить на масле.

Для приготовления подливки толченое ядро грецких орехов положить в кастрюлю, добавить мелконарезанную зелень петрушки, соль, перец, 30—50 г горячей воды, уксус, довести два раза до кипения, а затем охладить.

Подать баклажаны политыми ореховой подливкой.

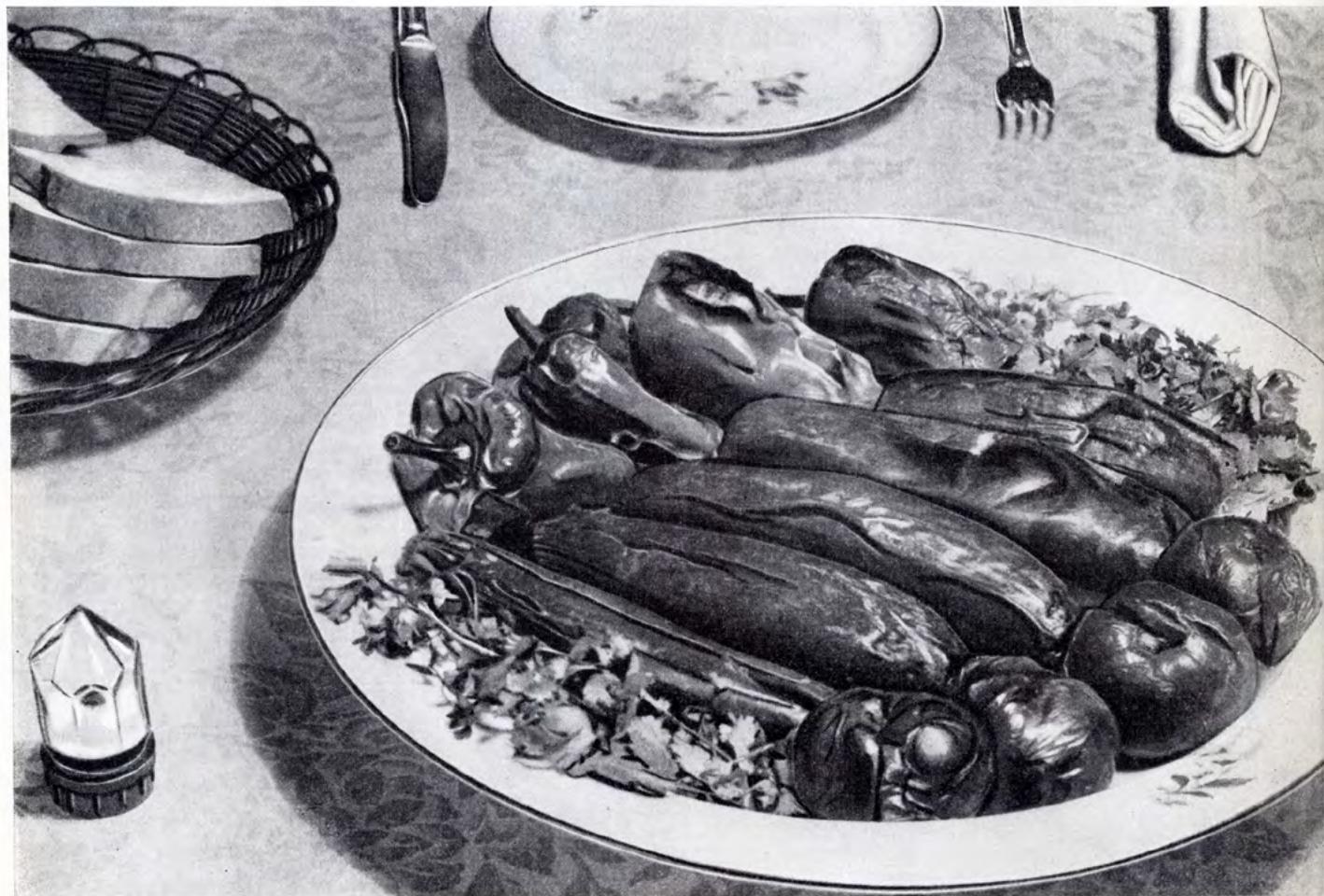
На 200 г баклажанов: 20 г ядра грецких орехов, 15 г растительного масла; соль, перец, уксус, зелень петрушки по вкусу.

### Баклажаны на вертеле

Баклажаны, не очищая от кожи, промыть, обсушить салфеткой, нанизать на шпажки и жарить над раскаленными углами (без пламени), периодически поворачивая, чтобы они прожарились более равномерно.

По готовности снять баклажаны со шпажек, очистить от кожицы и уложить на блюдо.

Овощной гарнir к шашлыкам



При использовании баклажанов в качестве гарнира к шашлыкам их нужно надрезать вдоль, положить в образовавшееся отверстие кусок курдючного сала и затем жарить, как описано выше.

На 200 г баклажанов: 20 г курдючного сала; соль по вкусу.

### Баклажаны, фаршированные лущеным горохом

Баклажаны подготовить так же, как «Баклажаны, фаршированные сыром» (стр. 124). Наполнить баклажаны мелконарезанным и обжаренным вместе с томатом-пюре репчатым луком и отваренным лущеным горохом.

Подать фаршированные баклажаны, посыпав зеленью петрушки; мацун подать отдельно.

На 200 г баклажанов: 20 г репчатого лука, 15 г топленого масла, 10 г томата-пюре, 15 г лущенного гороха, 50 г мацуна; соль, зелень петрушки по вкусу.



Удаление жилок со стручков фасоли



Нарезка стручков фасоли

### Баклажаны, фаршированные сыром

Баклажаны промыть, срезать плодоножку, надрезать вдоль и чайной ложкой удалить семена. Подготовленные баклажаны опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду и затем откинуть на сито или дуршлаг.

Яйца, сваренные вскруты, мелко нарубить, добавить протертый сыр, растопленное масло и перемешать.

Подготовленные баклажаны наполнить фаршем, уложить на противень, смазанный маслом, сбрызнуть маслом и запечь.

Мацун и измельченный чеснок подать отдельно.

На 200 г баклажанов: 25 г сыра чанах (лучше использовать голландский сыр),  $\frac{1}{2}$  яйца, 15 г топленого масла, 100 г мацун; соль, чеснок по вкусу.

### Кабачки с яйцом

Очищенные и нарезанные кружками кабачки посолить, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон на сковороде с разогретым маслом, залить взбитыми яйцами и запекать 5—8 минут.

Подать кабачки, посыпав зеленью петрушек; мацун с измельченным чесноком подать отдельно.

На 125 г кабачков: 10 г муки, 25 г топленого масла, 1 яйцо, 50 г мацун, 2 г чеснока; соль, зелень петрушки по вкусу.

### Стручки фасоли с орехами

Нарезанные соломкой, сваренные и охлажденные стручки зеленои фасоли положить в салатник, посыпать солью, перцем, толченым ядром грецких орехов, мелконарезанной зеленью петрушки, полить уксусом и осторожно перемешать.

На 200 г стручков фасоли: 25 г ядра грецких орехов; соль, перец, уксус, зелень петрушки по вкусу.

### Стручки фасоли с овощами

Стручки фасоли перебрать, промыть, очистить от жилок, нарезать соломкой, отварить в подсоленной воде и откинуть на сите. Морковь, болгарский перец, сельдерей, чеснок нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы вода покрыла продукты, и отварить. После этого добавить в овощи вареные стручки фасоли и помидоры, нарезанные

дольками, влить подсолнечное масло и на слабом огне довести до готовности.

Подать стручки фасоли с овощами, посыпав зеленью петрушки.

На 200 г стручков фасоли: 30 г болгарского перца, 40 г моркови, 30 г сельдерея (корень), 2 г чеснока, 40 г помидоров, 20 г подсолнечного масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Стручки фасоли с овощами тушеные

Подготовленные стручки зеленой фасоли отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Отдельно на подсолнечном масле обжарить мелконарезанный репчатый лук. Отваренную фасоль переложить в кастрюлю, добавить лук, нарезанные дольками помидоры, мелконарезанный болгарский перец, уксус, соль, перец черный, влить немного горячей воды и тушить 10—15 минут.

Подать тушеные овощи посыпанными зеленью укропа и петрушки.

На 200 г стручков фасоли: 25 г репчатого лука, 50 г помидоров, 25 г болгарского перца; соль, перец черный, уксус, зелень укропа и петрушки по вкусу.

### Стручки фасоли с мацуном

Подготовленные стручки фасоли разрезать на части, положить в кипящую подсоленную воду, сварить до готовности и откинуть на сито. Подготовленную фасоль переложить в кастрюлю, добавить поджаренный мелконарезанный репчатый лук, перемешать, закрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 5 минут.

Подать фасоль, посыпав зеленью петрушки; мацуун с измельченным чесноком подать отдельно.

На 200 г зеленой фасоли: 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 50 г мацуна, 2 г чеснока; зелень петрушки по вкусу.

### Борани из свекольной ботвы

Свекольную ботву перебрать, промыть, разрезать на части, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, а затем переложить в кастрюлю, добавить обжаренный мелконарезанный репчатый лук и перемешать.

Подать борани в горячем виде; отдельно подать мацуун с измельченным чесноком.

На 250 г свекольной ботвы: 25 г репчатого лука, 20 г топленого масла, 80 г мацуна; соль, чеснок по вкусу.



## ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК, ФАСОЛЬ

Из бобовых культур в Армении наиболее распространены зеленый горошек и фасоль. Пищевое значение зеленого горошка очень велико. Зерна горошка молочной спелости содержат большое количество витаминов А, В и С, а также белковых веществ, жиров, углеводов и минеральных солей (железа и фосфора). По калорийности зеленый горошек превосходит почти все овощи. Наиболее распространены сорта: *скороспелый мозговой, чудо америки и белладонна*.

Не менее ценные по своей питательности зеленые бобы фасоли, которые широко используются населением для приготовления различных блюд, в основном лоби-борани. Большое распространение имеют сорта *кафани-лоби*, а также *цанава*.

Широко распространена и часто используется при изготовлении многих блюд, супов и гарниров зерновая фасоль сортов *котайки, кармир-лоби, кафани-лоби* и др.

Из зернобобовых большое распространение имеет также *нут*, который используется для приготовления супов и различных национальных блюд, и *маш* — мелкозернистая фасоль.

## ТЫКВА

В Армении в основном культивируются мускатная тыква — *перехватка*, содержащая в среднем от 8 до 10% сахаров, *мозолевская* и крупноплодная *серая волжская*. Из тыквы готовят варенье, пюкеты, пюре и различные национальные блюда.

## КАБАЧКИ, ПАТИССОНЫ

К тыквенным овощам относятся также кабачки и патиссоны, которые используются для приготовления различных национальных блюд. Широко применяются они и в консервной промышленности. Из мелких завязей патиссонов приготовляют маринады, которые имеют приятный, острый вкус. Приготовляют их также в фаршированном виде и перерабатывают на пюре.

## Борани из овощей

Ломтики жареной тыквы и баклажанов смешать с нарезанными и отваренными стручками зеленой фасоли, посыпать перцем, переложить на смазанный маслом противень, залить взбитыми яйцами, сбрызнутыми маслом и запечь.

Подать борани из овощей, посыпав зеленью петрушки, отдельно подать мацу с измельченным чесноком.

На 100 г баклажанов: 50 г зеленой фасоли, 50 г тыквы, 1 яйцо, 80 г мацуны, 25 г топленого масла; соль, перец, чеснок по вкусу.

## Картофель в молоке

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками, залить кипятком, посолить и сварить до полуготовности. Затем воду слить, залить картофель молоком, положить масло и довести до готовности.

На 200 г картофеля: 20 г сливочного масла, 30 г молока; соль по вкусу.

## Спаржа запеченная

Спаржу очистить, нарезать поперек на куски длиной 1—1,5 см, промыть и отварить в кипящей подсоленной воде, а затем откинуть на сито.

Мелконарезанный зеленый лук обжарить на масле, соединить с отваренной спаржей, добавить мелконарезанную зелень петрушки, посыпать перцем, полить настоем шафрана, перемешать, переложить на противень, смазанный маслом, полить, залить взбитыми яйцами и запечь.

Подать запеченную спаржу с лимоном.

На 250 г спаржи: 25 г зеленого лука, 1 яйцо, 0,02 г настоя шафрана, 20 г топленого масла, 15 г лимона; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

## Спаржа с ореховой подливкой

Спаржу осторожно очистить от кожицы, следя за тем, чтобы не повредить головки, затем промыть, уложить головками в одну сторону, связать в пучки и варить в кипящей подсоленной воде в течение 20—25 минут. После этого откинуть на сито, охладить и разрезать поперек на части.

Подать вареную спаржу политой ореховой подливкой (стр. 123).

На 250 г спаржи: 50 г ореховой подливки; соль по вкусу.

## Спаржа с молочной подливкой

Спаржу очистить, разрезать на куски длиной 1—1,5 см, промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито.

Муку поджарить на масле и развести горячим молоком, смешанным с сахаром. Подготовленную спаржу положить в кастрюлю и залить молочной подливкой.

На 250 г спаржи: 2 г сахара, 3 г муки, 20 г топленого масла, 150 г молока; соль по вкусу.

## Шпинат с ореховой подливкой

Шпинат перебрать, тщательно промыть, положить в кастрюлю, влить немного воды, добавить соль и припустить на слабом огне до готовности. После этого откинуть шпинат на сито, слегка отжать, переложить в кастрюлю, добавить мелконарезанный и обжаренный репчатый лук, перец, слегка перемешать и охладить.

Подать шпинат политым ореховой подливкой (стр. 123).

На 250 г шпината: 25 г репчатого лука, 20 г подсолнечного масла, 50 г ореховой подливки; перец по вкусу.





## ЯИЧНЫЕ, КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ БЛЮДА

**Я**йца по своей питательной ценности не уступают свежему мясу, поэтому яйца имеют большое значение в питании. Они содержат значительное количество белков и жиров. Из яиц приготовляют различные блюда.

В данном разделе приводятся рецепты различных яичниц с овощами, мясом и другими продуктами.

### Яичница глазунья

Разогреть масло на сковороде. У яиц посередине с одной стороны надколоть ножом скорлупу и разломить яйцо на две части. Разламывать яйцо надо быстро, но в то же время очень аккуратно, следя за тем, чтобы желток не соприкасался с краями скорлупы, иначе он может растечься. Яичницу посолить и жарить 2—3 минуты.

Подать яичницу на той же сковороде, желток посыпать перцем.

На 2 яйца: 5 г топленого масла; соль, перец по вкусу.

### Яичница натуральная

На сковороду с разогретым маслом влить взбитые яйца, смешанные с солью, и жарить с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Подать яичницу с медом, вареньем или посыпанной сахарной пудрой.

На 2 яйца: 20 г топленого масла; соль, мед, сахар или варенье по вкусу.

### Яичница со спаржей

Спаржу очистить, промыть, разрезать на куски длиной 1—1,5 см, положить в кипящую подсоленную воду, а затем откинуть на дуршлаг, переложить на сковороду с маслом и слегка обжарить. Яйца влить в посуду, посолить, взбить, залить ими подготовленную спаржу и поставить в духовой шкаф на 2—3 минуты.

Подать яичницу посыпанной зеленью петрушки.

На 2 яйца: 200 г спаржи, 50 г топленого масла; соль, зелень петрушки по вкусу.

### Яичница с луком

Яйца влить в посуду, посолить, посыпать перцем, взбить и залить ими мелконарезанный и обжаренный на масле зеленый лук и жарить до готовности.

Подать яичницу в той же посуде, посыпав зеленью петрушки.

На 2 яйца: 150 г зеленого лука, 50 г топленого масла; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Яичница с хлебом и зеленым луком

Хлеб, нарезанный кубиками, и мелконарезанный зеленый лук обжарить на сковороде с маслом, затем залить их взбитыми яйцами, предварительно положив в них соль и перец, посыпать сыром-мотал (сыр-мотал надо натереть на терке) и поставить в духовой шкаф на несколько минут.

Подать на той же сковороде.

На 2 яйца: 15 г зеленого лука, 50 г топленого масла, 15 г сыра (мотал), 100 г хлеба; соль, перец по вкусу.

Сортировка яиц на эчмиадзинской птицеферме



### Яичница со шпинатом

Крупнонарезанный шпинат припустить, положить на сковороду с разогретым топленым маслом, залить взбитыми яйцами и в духовом шкафу довести до готовности.

Подать яичницу со шпинатом посыпанной перцем.

На 2 яйца: 200 г шпината, 50 г топленого масла; соль, перец по вкусу.

### Яичница с эстрагоном и луком

Крупнонарезанные листья эстрагона ошпарить в подсоленной кипящей воде, затем воду слить, а листья перемешать со взбитыми яйцами.

На сковороду с разогретым маслом положить мелконарезанный зеленый лук, слегка обжарить, залить взбитыми яйцами, смешанными с эстрагоном, и в духовом шкафу довести до готовности.

На 2 яйца: 30 г топленого масла, 25 г зеленого лука, 100 г эстрагона; соль по вкусу.

### Яичница со стручками фасоли

Стручки фасоли нарезать соломкой, добавить масло, мелконарезанный репчатый лук и тушить до готовности. Подготовленную фасоль положить на сковороду с маслом, слегка обжарить, а затем залить взбитыми яйцами и в духовом шкафу довести до готовности.

Подать яичницу посыпанной зеленью петрушки.

На 2 яйца: 200 г стручков фасоли, 50 г топленого масла, 15 г репчатого лука; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Яичница с помидорами

Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, разрезать пополам, чайной ложкой удалить семена, а затем нарезать кусочками, слегка обжарить на сковороде с маслом, посолить и залить взбитыми яйцами, после чего поставить в духовой шкаф на 5—10 минут.

Подать яичницу с помидорами посыпанной перцем.

На 2 яйца: 200 г помидоров, 50 г топленого масла; соль, перец по вкусу.

### Яичница с тыалом

Тыал (стр. 95) нарезать тонкими кусками и разогреть на сковороде. Залить мясо взбитыми яйцами, предварительно их посолив и посыпав перцем, и жарить до готовности.

Подать яичницу посыпанной мелкоизмельченной зеленью петрушки.

На 2 яйца: 80 г тыала с жиром; соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

### Яичница с мацуном и чесноком

Приготовить яичницу из предварительно взбитых яиц. При подаче переложить на тарелку и залить мацуном с пропущенным чесноком. Мацун с чесноком можно подать отдельно.

На 2 яйца: 20 г топленого масла, 100 г мацуна, 1,5 г чеснока; соль по вкусу.

### Яичница с бастурмой

Бастурму (стр. 163) нарезать тонкими ломтиками, положить на сковороду с маслом, слегка обжарить, залить взбитыми яйцами, посолить, посыпать перцем и поставить в духовой шкаф на 3—5 минут.

Подать яичницу на той же сковороде.

На 2 яйца: 50 г бастурмы, 20 г топленого масла; соль, перец по вкусу.

### Яичница с рубленым мясом

Мякоть говядины пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, немного воды, мелконарезанный репчатый лук и обжарить на сковороде с маслом, после чего залить мясо взбитыми яйцами и поставить в духовой шкаф на 3—5 минут.

Подать яичницу на той же сковороде.

На 2 яйца: 80 г мяса, 15 г репчатого лука, 30 г топленого масла; перец, соль по вкусу.



Яичница с мацуном и чесноком

### Яичница с бохи<sup>1</sup>

С бохи удалить грубые стебли и листья, затем промыть, разрезать на куски длиной 1—1,5 см, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Подготовленную бохи переложить на сковороду с разогретым топленым маслом, залить взбитыми яйцами и поставить в духовой шкаф на 2—3 минуты.

Подать яичницу на той же сковороде, посыпав зеленью петрушки.

На 2 яйца: 150 г бохи, 50 г топленого масла; соль, зелень петрушки по вкусу.

<sup>1</sup> Бохи (гипомаратрум) — многолетнее, растение, имеет грубые стебли высотой до 1 м. Стебли горьковатые и ароматные. Семена бохи по вкусу напоминают черный перец. Сбор стеблей начинается с середины июня. Молодые стебли разламывают на куски размером 10—15 см, удаляют верхний слой и варят до мягкости, прессуют, солят и едят спустя 3—6 дней. Любители бохи называют его сухим пивом.

## КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ БЛЮДА

Крупы и бобовые имеют большое значение в питании. Из всех продуктов растительного происхождения крупы и бобовые содержат наибольшее количество белковых веществ, вместе с тем они богаты углеводами.

Из круп и бобовых приготавливают различные блюда. В данном разделе приводятся в основном блюда, которые имеют наиболее широкое распространение в армянской кухне. К таким блюдам в первую очередь относятся различные плавы.

**Способы варки плава.** Плав можно приготавливать откидной и припускной. Перед варкой рис необходимо тщательно перебрать, промыть и залить подсоленной водой. Через 30—40 минут рис следует варить по одному из указанных ниже способов.

**Плав откидной.** Подготовленный рис засыпать в подсоленную кипящую воду и варить до тех пор, пока крупинки риса снаружи не станут мягкими, а внутри сохранят некоторую упругость. После этого рис откинуть на широкое металлическое сито, облить теплой водой и дать воде стечь. В глубокой кастрюле растопить масло, положить немного риса, слегка

перемешать, затем засыпать оставшийся рис, полить маслом, закрыть крышкой и поставить на слабый огонь примерно на 40—45 минут.

На 100 г риса нужно взять 400 г воды, 8 г соли, 20 г масла топленого.

**Плав припускной (кашови).** В кипящую подсоленную воду влить часть растопленного масла, засыпать замоченный рис (воды следует брать в два раза больше по отношению к весу риса, т. е. в соотношении 2 : 1) и варить его при слабом кипении. Когда на поверхности риса не останется воды, полить его оставшимся маслом, кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить на небольшой огонь еще на 30—40 минут.

На 100 г риса нужно взять 200—250 г воды, 4 г соли, 20 г масла топленого.

### Плав с яичницей

В широкой кастрюле растопить масло (50% по рецептуре), влить взбитые яйца, через 1—2 минуты засыпать полуотваренный рис, полить растопленным маслом и на небольшом огне довести плав до готовности.

Подать плав на блюде, сверху положить куски яичницы, образовавшиеся на дне кастрюли.

На 80 г риса: 25 г топленого масла, 1 яйцо; соль по вкусу.

### Плав с кизилом

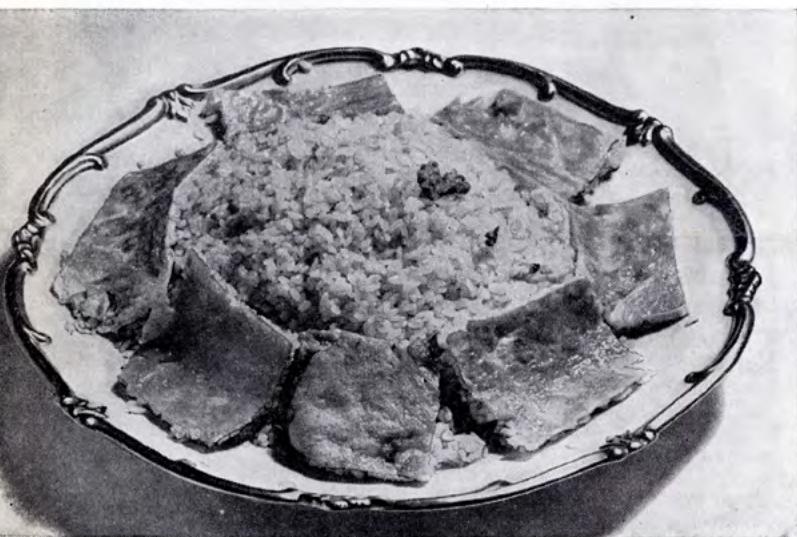
Из риса приготовить откидной плав. Сушеный кизил промыть, замочить на 25—30 минут в воде, удалить косточки и протереть через дуршлаг.

В полученную массу добавить сахар, влить один стакан горячей воды и дать закипеть.

Подать плав политым кизиловой подливкой.

На 80 г риса: 20 г топленого масла, 30 г сушеного кизила, 3 г сахара; соль по вкусу.

Плав с яичницей





Тыква, фаршированная рисом (стр. 121)

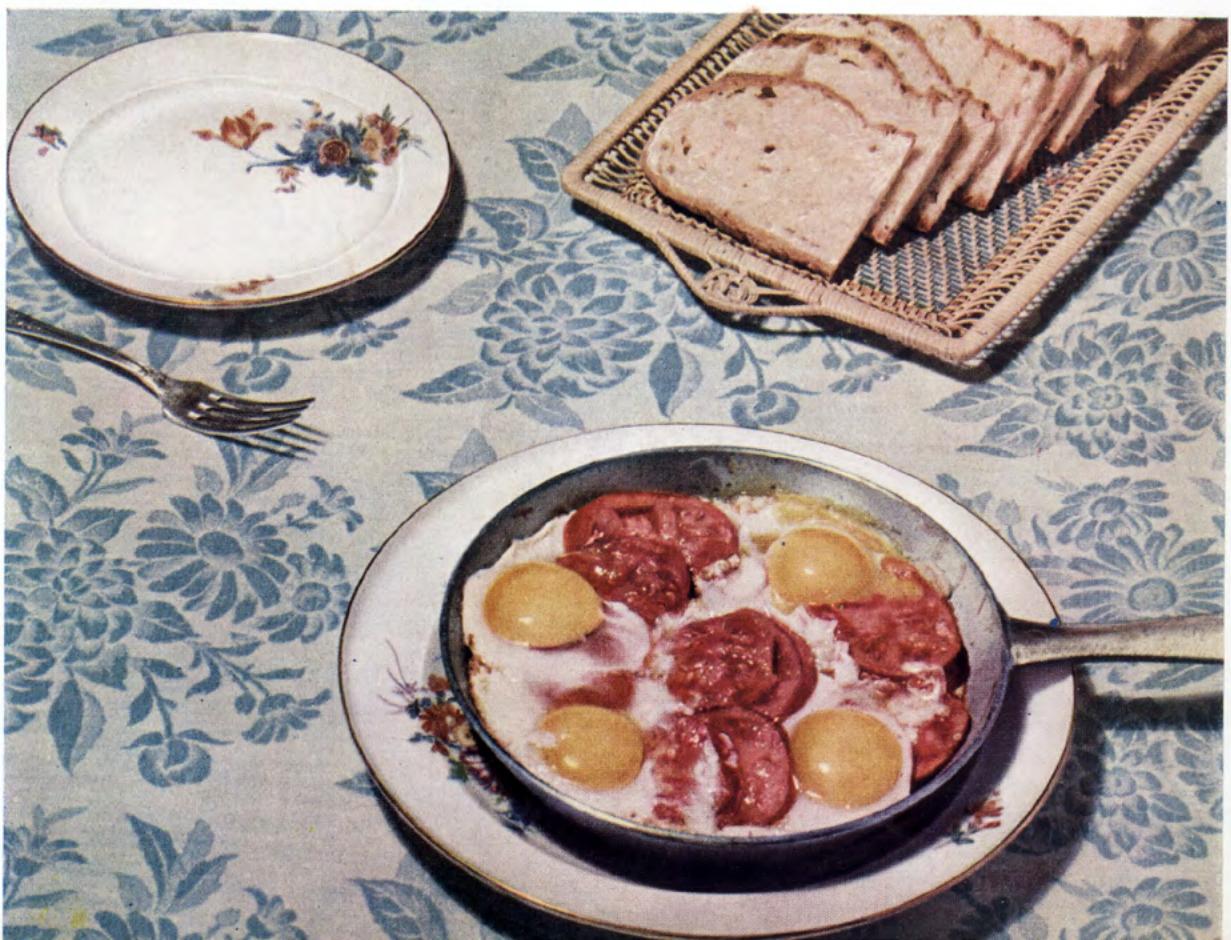
Стручки фасоли с мацуном (стр. 125)





Баклажаны, тушенные с помидорами (стр. 122)

Яичница с помидорами (стр. 128)



## Плав с лавашем

Рис сварить до полуготовности. На дно широкой кастрюли с растопленным маслом положить куски лаваша, всыпать полуотваренный рис и полить растопленным маслом.

Кастрюлю плотно закрыть крышкой и на небольшом огне довести плав до готовности.

Подать плав на блюде, вокруг уложить куски обжаренного лаваша.

На 80 г риса: 50 г топленого масла, 80 г лаваша; соль по вкусу.

## Плав с красной фасолью

Красную фасоль перебрать, промыть и отварить до готовности. Сварить откидной плав, после чего смешать подготовленный рис с отваренной фасолью.

В глубокой кастрюле растопить немного масла, положить часть подготовленной массы, а через 3—5 минут положить в кастрюлю оставшийся рис, смешанный с фасолью, полить маслом, закрыть крышкой и поставить на небольшой огонь на 30—40 минут.

Вместо красной фасоли можно использовать лущеный горох.

На 50 г риса: 50 г фасоли, 25 г топленого масла; соль по вкусу.

## Плав с жареной бараниной

Из риса приготовить откидной плав. Баранину обмыть, нарезать мелкими кусками, поджарить на сковороде, добавить обжаренный мелконарезанный репчатый лук, зерна граната, залить водой так, чтобы она покрыла продукты, закрыть крышкой, поставить на небольшой огонь и тушить до готовности.

Подать плав на блюде; на другое блюдо положить баранину, полить соком, образовавшимся при ее тушении.

На 80 г риса: 30 г топленого масла, 100 г баранины, 30 г репчатого лука, 35 г зерен граната; соль по вкусу.



Приготовление плава с лавашем

## Аришта-плав

Аришту (стр. 59) слегка обжарить до образования темно-желтой окраски, засыпать в кипящую подсоленную воду, сварить до готовности, а затем откинуть на сито, облить теплой водой и дать воде стечь. В широкой кастрюле растопить часть масла, всыпать отваренную аришту, полить оставшимся растопленным маслом, закрыть крышкой и поставить на небольшой огонь на 15—20 минут.

Подать аришту-плав на блюде.

На 70 г аришты: 30 г топленого масла; соль по вкусу.

## Плав с сушенными фруктами

Приготовить откидной плав. Сушеные фрукты перебрать, промыть в горячей воде, положить на сковороду с разогретым маслом, добавить сахар, гвоздику, закрыть крышкой и слегка обжарить на небольшом огне.

Подать плав на блюде, полив маслом вместе с обжаренными сушеными фруктами и посыпав корицей. Фрукты можно подать отдельно.

На 80 г риса: 35 г топленого масла, 20 г кураги, 20 г изюма, 20 г чернослива, 3 г сахара, 3 шт. гвоздики, 0,5 г корицы.

### Плав с тмином

Перебранный и замоченный в подсоленной воде рис сварить до полуготовности. Тмин замочить в воде и поставить на некоторое время в теплое место. Очищенный, промытый изюм обжарить на сливочном масле вместе с сахарным песком на небольшом огне.

Замоченный тмин смешать с полуотваренным рисом, переложить в кастрюлю, смазанную маслом, полить горячим растопленным маслом, закрыть крышкой и поставить на небольшой огонь на 25—30 минут.

Подать плав на блюде, посыпав жареным изюмом.

На 80 г риса: 30 г топленого масла, 20 г сливочного масла, 40 г изюма, 2 г тмина, 3 г сахара; соль по вкусу.

### Плав с форелью (ишханом)

Обработанную форель (стр. 70) разрезать на куски, положить на смазанный маслом противень, залить взбитыми с молоком яйцами, после чего запечь в духовом шкафу.

Рис, сваренный до полуготовности, смешать с отваренной красной фасолью. В широкой кастрюле растопить масло (50% по рецепту), положить рис, смешанный с фасолью, и влить оставшееся разогретое масло.

Кастрюлю плотно закрыть крышкой и на небольшом огне довести плав до готовности.

Подать плав вместе с кусками рыбы.

На 40 г риса: 40 г фасоли, 100 г форели, 50 г топленого масла, 1 яйцо, 40 г молока; соль по вкусу.

### Чалкашови

Рис, сваренный до полуготовности, нужно смешать с чечевицей, также отваренной до полуготовности.

Желтую сливу (албухару) перебрать, промыть и обжарить на масле.

В широкой кастрюле растопить масло (50% по рецепту), засыпать подготовленный рис, смешанный с чечевицей, полить растопленным маслом и на небольшом огне довести плав до готовности.

Подать плав на блюде, посыпав обжаренной албухарой.

На 40 г риса: 40 г чечевицы, 35 г топленого масла, 40 г албухары; соль по вкусу.

### Плав с грибами

Свежие грибы очистить, промыть и варить в течение 10—15 минут в подсоленной воде, после чего откинуть на сито и мелко нарезать.

Грибной бульон использовать для приготовления супа. Рис отварить до полуготовности.

В широкой кастрюле растопить масло, добавить полуотваренный рис (50% по рецепту), смешанный с грибами, залить разогретым маслом, закрыть кастрюлю крышкой и на небольшом огне довести плав до готовности.

Подать плав на блюде.

На 100 г свежих грибов: 20 г топленого масла, 50 г риса; соль по вкусу.

### Плав с цыплятами

Приготовить откидной плав. Обработанных цыплят распластать (стр. 113), с обеих сторон натереть солью и обжарить на сковороде с маслом, после чего разрезать на части.

Подать плав на блюде, вокруг плава уложить куски жареных цыплят.

На 40 г риса: 50 г топленого масла, 150 г цыпленка; соль по вкусу.

## Плав «Арарат»<sup>1</sup>

Приготовить откидной плав. Готовый откидной плав переложить на широкое овальное блюдо, придав этому изделию форму горки.

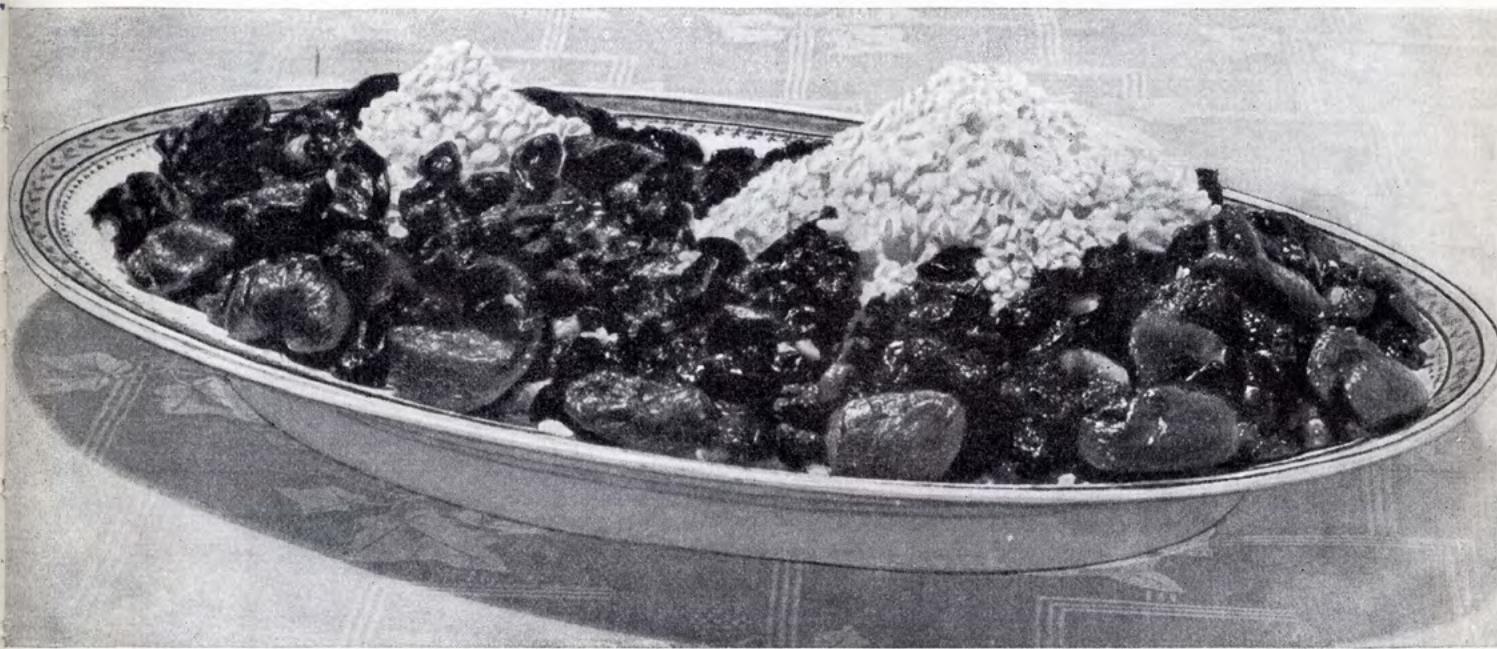
Вокруг плава уложить рядами печеные яблоки и айву одинаковой величины, между этими фруктами положить три свежих яблока, в которых сделать небольшие углубления.

## Плав свадебный

Приготовить откидной плав. Миндаль отпарить кипятком, очистить от пленки и мелко нарезать.

Сушеные фрукты перебрать и промыть. Мед развести горячей водой в соотношении 1 : 1.

Сушеные фрукты и миндаль обжарить на масле, залить разведенным медом и дать закипеть.



Плав «Арарат»

Плав с основания горки до половины обложить обжаренными в масле изюмом, албухарой, курагой, а также очищенным миндалем.

В углубления свежих яблок влить спирт. При подаче плава «Арарат» погасить в комнате свет и зажечь спирт, налитый в яблоки.

На 1,7 кг риса: 800 г яблок, 900 г айвы, 300 г топленого масла, 200 г изюма, 100 г миндalia, 100 г кураги, 100 г албухары, Для оформления 3—4 яблока, 50—100 г спирта.

<sup>1</sup> Блюдо банкетное.

Подать плав политым фруктовой подливкой.

На 80 г риса: 25 г топленого масла, 25 г кураги, 25 г изюма, 25 г чернослива, 15 г миндalia, 25 г меда; соль по вкусу.

## Плав с цыплятами, фаршированными кизилом

Приготовить откидной плав. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить и смешать с заранее замоченным сушеным кизилом (ахта). Обработанных цыплят наполнить фаршем из репчатого лука и кизила, зашить, а затем обжарить на масле.

Подать плав на блюде; фаршированных цыплят подать отдельно.

На 60 г риса: 150 г цыпленка, 50 г топленого масла, 40 г репчатого лука, 30 г сущеного кизила (ахта); соль по вкусу.

## Члав

В отдельной посуде приготовить кашови из риса (стр. 130). В широкой кастрюле обжарить на масле мелконарезанный репчатый лук. После этого всыпать немного готового кашови, перемешать, влить взбитые яйца, размешать и через 5 минут всыпать оставшийся кашови. Полить плав маслом, кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить на небольшой огонь на 20—30 минут.

На 80 г риса: 50 г репчатого лука, 1 яйцо, 30 г топленого масла; соль по вкусу.

## Плав с мозгами

Приготовить откидной плав, как описано выше (стр. 130).

Мозги замочить в воде, снять с них пленку и отварить в подсоленной воде с добавлением уксуса. Готовые мозги откинуть на сито, после чего протереть и соединить со сливками. Готовый плав залить протертymi мозгами со сливками, кастрюлю с плавом поставить в духовой шкаф и запечь до образования на поверхности плава румяной корочки.

При подаче положить на плав кусочек румяной корочки.

На 60 г риса: 20 г топленого масла, 100 г мозгов, 25 г сливок; соль, уксус по вкусу.

## Кашови с бараниной

Баранину обмыть и мелко нарезать. В широкой кастрюле растопить масло, обжарить мелконарезанную баранину, затем посолить, добавить мелконарезанный репчатый лук и продолжать обжаривать еще в течение 3—5 минут. Подготовленную баранину залить горячей водой (150—200 г) и довести до кипения. После этого засыпать перебранный замоченный рис,

кастрюлю закрыть крышкой и на небольшом огне довести кашови с бараниной до готовности.

На 100 г баранины: 60 г риса, 25 г топленого масла, 25 г репчатого лука; соль по вкусу.

## Кашови из полбы

В широкой кастрюле растопить масло, обжарить на нем мелконарезанный репчатый лук, после чего залить водой (160—200 г) и довести до кипения.

В кипящую подсоленную воду с луком засыпать перебранную, промытую, заранее, а затем замоченную полбу и довести до готовности.

На 80 г полбы: 20 г топленого масла, 30 г репчатого лука; соль по вкусу.

## Кашови из риса

В широкой кастрюле обжарить на масле мелконарезанный репчатый лук.

После этого залить жареный лук горячей водой (160—200 г), посолить и затем засыпать перебранный, промытый и замоченный рис.

Кастрюлю закрыть крышкой и на небольшом огне довести кашови из риса до полной готовности.

На 80 г риса: 35 г репчатого лука, 20 г топленого масла; соль по вкусу.

## Кашови с рубленым мясом

Мякоть баранины пропустить через мясорубку. В глубокой кастрюле растопить часть жира и, помешивая, обжарить на нем фарш. Подготовленный фарш залить горячей водой (140—160 г), посолить, засыпать перебранный, промытый и замоченный рис, кастрюлю закрыть крышкой и на небольшом огне довести кашови до готовности.

Подать кашови поливным гранатовым соком или отдельно подать зерна граната.

На 70 г риса: 100 г баранины, 20 г топленого масла, 50 г зерен граната; соль по вкусу.

## **Кашови из пшеничной крупы**

В широкой кастрюле с растопленным маслом слегка обжарить перебранную и промытую пшеничную крупу, залить ее горячей водой (160—180 г), посолить и перемешать.

Кастрюлю закрыть крышкой и на небольшом огне довести кашови до готовности. Отдельно обжарить на масле мелконарезанный репчатый лук.

Подать кашови на блюде политым маслом с обжаренным луком.

На 80 г пшеничной крупы: 30 г топленого масла, 50 г репчатого лука; соль по вкусу.

## **Катнов**

Перебранный промытый рис отварить в воде до полуготовности, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в кастрюлю с кипящим молоком, посолить и варить до готовности риса.

Катнов подать холодным, посыпав толченой корицей и сахарной пудрой.

На 80 г риса: 200 г молока, 0,5 г корицы, 5 г сахарной пудры; соль по вкусу.

## **Коркот**

Пшеничную крупу (коркот) перебрать, промыть, замочить в воде в течение 20—30 минут, а затем откинуть на дуршлаг. Подготовленную крупу засыпать в кипящую подсоленную воду, добавить растопленное масло, закрыть кастрюлю крышкой, вновь довести до кипения, а затем уменьшить огонь и продолжать варить коркот до готовности.

При подаче полить коркот маслом с обжаренным репчатым луком.

На 80 г крупы: 50 г репчатого лука, 20 г топленого масла; соль по вкусу.

## **Бумбар рисовый**

Рис отварить до полуготовности, откинуть на сито, облить теплой водой, дать воде стечь, а затем переложить в кастрюлю, смешать с обжаренным мелконарезан-

ным репчатым луком, гранатными зернами, посолить, посыпать перцем и на небольшом огне довести до готовности.

Бараны тонкие кишки вывернуть, тщательно промыть, один конец крепко завязать шпагатом, а с другого конца при помощи специального шприца заполнить не очень плотно подготовленным фаршем и крепко завязать. Заполненные кишки, придавливая через каждые 10 см, разделить на части и перевязать шпагатом. Подготовленный бумбар посыпать солью, слегка протереть, хорошо промыть, положить на сковороду с разогретым маслом, смазать сверху растопленным маслом и поставить в духовой шкаф на 15—17 минут.

На 50 г риса: 15 г репчатого лука, 15 г топленого масла, 20 г зерен граната; соль, перец по вкусу. Бараны кишки длиной 30 см.

## **Хашил**

Пшеницу перебрать, слегка поджарить, размолоть в кофейной мельнице и просеять. В кастрюле вскипятить воду, добавить по вкусу соль, затем кастрюлю снять с огня и при помешивании постепенно всыпать подготовленную муку (похинду), после чего поставить на небольшой огонь и варить до тех пор, пока хашил не загустеет.

При подаче хашил полить растопленным маслом и разведенной пахтой.

На 80 г пшеничной муки (похинда): 30 г топленого масла, 30 г сушеної пахты; соль по вкусу.

## **Асуда**

Пшеничную муку поджарить на масле (цвет муки должен быть темно-коричневый), а затем, помешивая, добавить в нее разведенный водой уваренный виноградный сок (дошаб). Подготовленную массу варить 5—7 минут.

На 50 г пшеничной муки: 20 г топленого масла, 30 г дошаба (вместо дошаба можно использовать мед или сахарный сироп в том же количестве).

## Хавии

Пшеничную муку поджаривать на топленом масле до тех пор, пока она не приобретет светло-желтую окраску. В подготовленную муку, помешивая, добавить горячий сахарный сироп и, продолжая размешивать, варить до загустения. После этого влить свежие сливки и довести до кипения.

На 50 г муки: 20 г топленого масла, 20 г сахара, 100 г воды, 100 г сливок.

## Бораки из теста

В широкую посуду всыпать горкой просеянную пшеничную муку, сделать

в ней углубление, добавить соль, яйца, немного воды (80 г) и замесить крутое тесто. После этого тесто раскатать слоем толщиной 0,25 см, нарезать полосками, а затем разрезать на небольшие кусочки квадратной формы.

Кусочки теста опустить в кипящую подсоленную воду и варить их до тех пор, пока они не всплывут на поверхность.

Шумовкой вынуть бораки из воды, переложить на блюдо и залить растопленным сливочным маслом или сметаной.

Подать бораки горячим, мацун с измельченным чесноком подать отдельно.

На 100 г муки: 1/4 яйца, 25 г сливочного масла или 50 г сметаны, 100 г мацуна; соль, чеснок по вкусу.





## ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

**Т**есто изготавливается из муки с добавлением молока, воды, сахара, масла, яиц и некоторых других продуктов.

Пищевая ценность изделий из теста определяется пищевой ценностью муки, а также зависит от количества входящих в тесто дополнительных продуктов.

### Дрожжевое тесто

Дрожжи применяют в качестве разрыхлителей теста. Дрожжевые грибки в процессе своей жизнедеятельности сбраживают сахар. Выделяющийся в результате этого углекислый газ образует пузырьки, которые разрыхляют тесто, придавая ему пористую структуру.

Процесс приготовления дрожжевого теста состоит из двух стадий: замешивания теста и его брожения. Во время замешивания теста муку соединяют с водой или молоком, при этом белковые вещества образуют клейковину и тесто становится упругим и эластичным. Поэтому выделяющиеся пузырьки углекислого газа скап-

ливаются в тесте и придают ему пористую структуру. Вместе с тем образующийся в процессе брожения углекислый газ препятствует дальнейшему развитию дрожжевых грибков. Чтобы удалить излишнее количество углекислого газа, тесто 1—2 раза обминают. Наиболее благоприятная температура для процесса брожения теста 25—35°.

Для приготовления дрожжевого теста на каждый килограмм муки берут от 20 до 50 г дрожжей. Чем сдобнее тесто, тем больше нужно положить в него дрожжей.

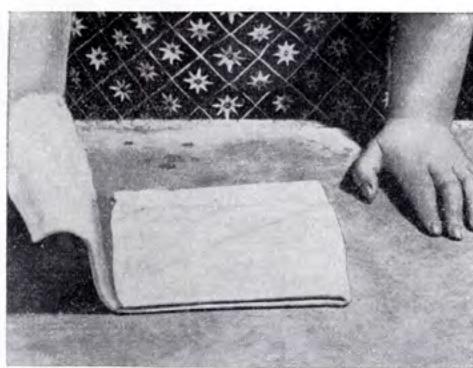
Дрожжевое тесто приготавливают безопарным и опарным способом.

При безопарном способе воду или молоко подогревают до 30°, растворяют в жидкости дрожжи, соль и сахар, затем кладут яйца и всыпают просеянную муку. Подготовленное тесто вымешивают, в процессе вымешивания добавляют расщепленное масло. Замешенное тесто накрывают марлей и оставляют для брожения в теплом месте на 2½—3½ часа. За это время тесто 1—2 раза обминают.

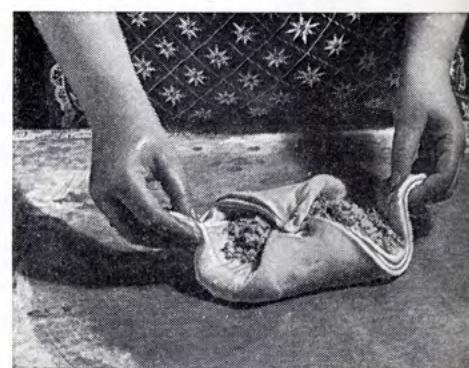
При опарном способе приготовления теста сначала готовят опару. Для этого в посуду вливают подогретые до 30—35°



Смазывание теста для гаты



Складывание теста



Формовка теста перед раскаткой

воду или молоко (60—70% количества жидкости, предназначенной для приготовления данного теста), добавляют дрожжи, предварительно разведенные в небольшом количестве воды, и всыпают часть муки (35—50%). Опару размешивают до тех пор, пока консистенция ее не станет однородной, а затем накрывают марлей или полотенцем и ставят на 2—3 часа в теплое место для брожения.

Когда опара поднимется и постепенно начнет опадать, в нее вливают оставшуюся воду (в воде или молоке предварительно растворяют соль и сахар), кладут яйца и муку, которая осталась после замешивания опары. Затем тесто замешивают в течение 10—15 минут; в конце замешивания добавляют растопленное масло. Тесто ставят в теплое место для брожения, во время которого его два раза обминают.

Из готового теста формуют различные изделия, которые укладывают на листы, смазанные маслом, и ставят на 25—30 минут в теплое место (30—35°) для расстойки. Для улучшения внешнего вида изделия за несколько минут до выпечки смазывают яйцом. Выпекают изделия из теста в духовом шкафу при температуре 180—200°.

### Пресное тесто

Пресное (бездрожжевое) тесто готовят следующим образом. В посуду всыпают муку, добавляют яйца, растертые с саха-

ром, растопленное масло, сметану и затем вливают воду или молоко. После этого тесто быстро замешивают. Тесто, которое вымешивают слишком долго, становится тягучим — «затянутым», его трудно раскатывать. Изделия из такого теста недостаточно рассыпчатые.

После замешивания пресное тесто ставят в холодное место на 30—40 минут. Охлажденное тесто легче раскатывается и не прилипает к доске или столу.

Пресное тесто можно готовить с добавлением химических разрыхлителей (соды, аммония). Роль соды или аммония заключается в том, что при реакции с кислотами или при высокой температуре (во время выпечки изделий) они выделяют углекислый газ, который разрыхляет тесто. Лучше использовать аммоний, так как сода, слегка окрашивая изделия в желтый цвет, придает им специфический привкус.

### Гата стёпапаванская

Опару, тесто, начинку приготовить как для «Гаты арцахской» (стр. 140). Тесто выложить на стол, посыпанный мукой, и слегка вымесить. Затем разделить тесто на куски, подкатать, придав им шарообразную форму. После этого раскатать тесто так, чтобы образовались тонкие пласти — толщиной 1,5—2 м.м. Поверхность теста смазать растопленным маслом. Пласт теста сложить в виде конверта и смазать маслом.

На подготовленную слойку положить начинку, края слойки соединить с четырех сторон, придав ей круглую форму, и перевернуть на другую сторону. Затем слойку слегка раскатать, чтобы весь пласт теста был одинаковой толщины. Края слойки защищать, поверхность смазать яичным желтком и наколоть в нескольких местах вилкой.

Гату положить на лист, смазанный маслом, и поставить в горячий духовой шкаф на 30—35 минут.

Для опары: 350 г муки, 20 г дрожжей, 200 г воды. Для теста: 1000 г муки, 600 г сахара, 500 г молока, 200 г сливочного масла, 2 г соли. Для начинки: 700 г муки, 350 г масла, 100 г сахарной пудры, 0,2 г лимонного масла (или ванилина). Для смазки: 3 яичных желтка.

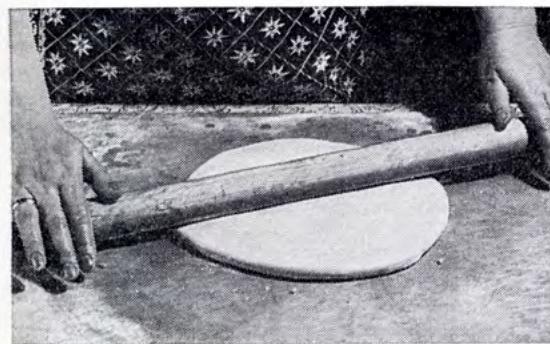
### Гата кироваканская

Тесто приготовить опарным способом, накрыть его полотенцем и поставить в теплое место на 30—35 минут.

Одновременно приготовить начинку: муку растереть с топленым маслом, добавить сахарную пудру, ванилин и растирать до тех пор, пока не получится рассыпчатая масса.

Готовое тесто выложить на стол, еще раз вымесить, разделить на куски, придать каждому куску окружную форму и раскатать скалкой в пласт толщиной 5 мм. Поверхность пласти смазать маслом и на него равномерным слоем толщиной 2—3 мм положить начинку, а затем тесто свернуть рулетом.

Раскатка теста с начинкой



Сформованный рулет разрезать на куски весом около 400 г. Куски теста с обеих сторон защищать и раскатать скалкой в круглую лепешку толщиной 14—16 мм. Края лепешки слегка приподнять и защищать так, чтобы образовался борт.

Готовую лепешку положить на смазанный маслом лист или сковороду, сверху смазать яичным желтком, проколоть в нескольких местах вилкой и поставить в горячий духовой шкаф (170—190°).

Выпекать гату кироваканскую в течение 30—35 минут.

Для опары: 350 г муки, 20 г дрожжей, 200 г воды. Для теста: 1000 г муки, 600 г сахара, 500 г молока, 200 г топленого масла, 2 г соли. Для начинки: 750 г муки, 350 г топленого масла, 100 г сахарной пудры, 0,2 г ванилина. Для смазывания изделий: 2—3 яичных желтка.

### Гата ереванская

Приготовить безопарное тесто, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место на 30—35 минут. Начинку приготовить так же, как для «Гаты кироваканской».

Готовое тесто выложить на стол, посыпанный мукой, разделить на части (по 500 или 1000 г), придать им шарообразную форму и каждый кусок по отдельности раскатать скалкой в пласт толщиной 1,5—2 мм и смазать его маслом, затем сложить пласт теста вдвое, снова раскатать его и опять смазать маслом. Повторить эту операцию 4—5 раз.

Оформление гаты



Слоеное дрожжевое тесто свернуть рулетом и разрезать на куски весом по 200 г. Каждый кусок теста раскатать в круглую лепешку. В центре лепешки положить начинку (около 170 г), края лепешки соединить и придать изделию круглую форму. Толщина его должна быть 1,5—2 см.

Положить гату швом вниз на смазанный маслом лист или жаровню, смазать



Гата арцахская

ее яичным желтком и проколоть вилкой в нескольких местах.

Выпекать изделия в горячем духовом шкафу в течение 30—35 минут.

Для теста: 1200 г муки, 200 г топленого масла, 15 г дрожжей, 5 г соли, 400 г воды. Для начинки: 800 г муки, 400 г сахарной пудры, 400 г топленого масла. Для раскатки теста: 100 г муки. Для прослойки теста: 200 г топленого масла. Для смазывания изделий: 4 яичных желтка.

### Гата лепинаканская

Приготовить этот вид гаты так же, как описано в рецепте «Гата ереванская», только начинку готовить без сахара.

Для начинки: 300 г муки, 400 г топленого масла, 2,5 г соли.

### Гата арцахская

Приготовить опару. В отдельную посуду положить размягченное масло и растерять его в течение 5—7 минут, затем добавить сахар, яйца, ванилин, соль и продолжать растерять до получения однородной массы. Эту массу влить в опару и перемешивать в течение 3—4 минут. После этого, все время перемешивая, равномерными частями добавить муку, замесить тесто и поставить его в теплое место на 35—40 минут.

Для приготовления начинки растереть масло, добавить муку, тщательно перемешать, всыпать сахарную пудру и растереть до получения однородной рассыпчатой массы.

Тесто выложить на посыпанный мукой стол, слегка вымесить и разделить на куски весом около 250 г. Куски теста раскатать скалкой в круглую лепешку толщиной 5—6 мм. Поверхность раскатанного теста смазать маслом и положить начинку (около 200 г).

Края теста соединить и придать изделию круглую форму, затем перевернуть на другую сторону, слегка раскатать до толщины 1,5—2 мм. Готовые лепешки положить швом вниз на смазанный маслом лист. Перед выпечкой поверхность изделия смазать яичным желтком, нанести разные узоры и проколоть вилкой в нескольких местах.

Выпекать в горячем духовом шкафу в течение 30—35 минут.

Для опары: 250 г муки, 5 г дрожжей, 200 г воды. Для теста: 750 г муки, 200 г топленого масла, 5 яиц, 200 г сахара, 7 г соли, 1 пакетик ванилина. Для начинки: 800 г муки, 350 г топленого масла, 300 г сахарной пудры. Для смазки: яичный желток.

### Печенье плетеное

Муку просеять на стол и собрать в виде горки. В горке из муки сделать углубление, в которое влить растопленное масло, сливки, взбитые яйца с сахаром, растворенную в воде сода и соль. Все хорошо перемешать, замесить крутое тесто и покрыть его полотенцем. Через 20—30 минут, когда тесто расстоится, разделить его

на небольшие кусочки, раскатать их в виде тонких полосок. Из каждого трех полосок теста сформовать изделие в виде заплетенной косы. После этого положить печеные на противень, смазанный маслом, и посыпать маком.

На 600 г муки: 200 г топленого масла, 200 г сахара, 200 г сливок, 4 яйца, 2 г соды, 2 г соли; мак по вкусу.

## Назук

Сахар и яйца тщательно растереть, добавить размягченное сливочное масло и продолжать растирание.

В эту массу влить молоко с разведенными в нем дрожжами и солью, добавить корицу, ванилин, шафран и все тщательно перемешать.

Затем, все время перемешивая, равномерными частями добавить муку и замешивать тесто в течение 25—30 минут. Подготовленное тесто прикрыть полотенцем или марлей и поставить в теплое место на 35—40 минут.

Готовое тесто переложить на стол, разделить на пять кусков, а затем из каждого куска сформовать круглые лепешки толщиной 2 см. Лепешки положить на смазанный маслом противень, накрыть полотенцем и через 15 минут поставить в горячий духовой шкаф. Выпекать назук следует в течение 20—30 минут.

На 750 г муки: 150 г сливочного масла, 175 г сахара, 5 яиц, 0,2 г шафрана, 50 г дрожжей, 200 г молока, 0,3 г ванилина, 5 г корицы, 5 г соли.

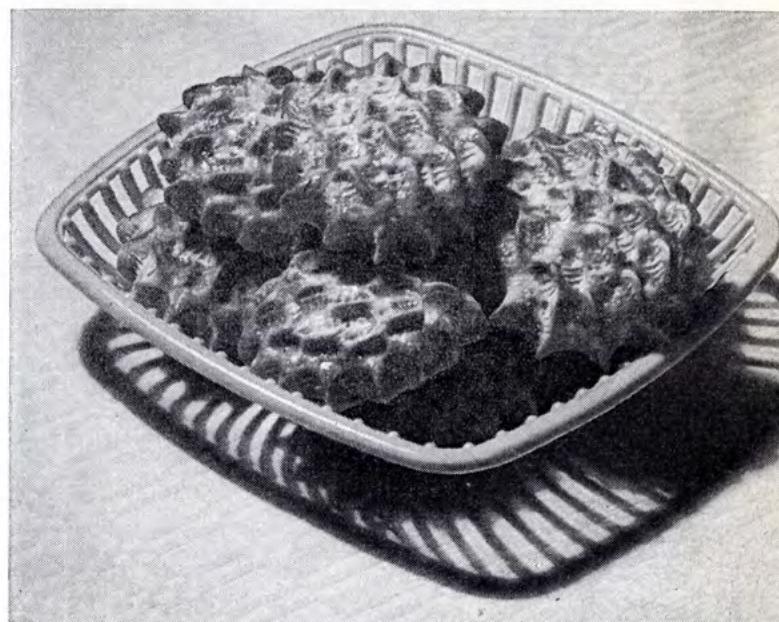
## Назук с соленой начинкой

В посуду налить теплую воду с растворенными в ней дрожжами и солью, после чего всыпать частями муку. Замешивать тесто в продолжение 25—30 минут, затем поставить его в теплое место на 30—35 минут. Одновременно приготовить начинку.

Охлажденное топленое масло растирать в течение 12—15 минут, затем добавить шафран, соль, хорошо перемешать и частями всыпать муку. Все это растирать до тех пор, пока не образуется рассыпчатая масса.

Готовое тесто положить на стол и раскатать скалкой в пласт толщиной 1,5—2 см. Поверхность пласти теста смазать растопленным маслом, затем сложить вдвое, вновь раскатать, смазать маслом и снова сложить вдвое, после чего раскатать, смазать маслом и вновь сложить вдвое. Повторить эту операцию 4—5 раз. В последний раз тесто раскатать, свернуть рулетом, нарезать его на куски весом по 70 г. Каждый кусок теста раскатать в лепешку толщиной 5—7 мм. В центр лепешки из теста положить около 50 г начинки.

Края теста соединить и придать лепешке округленную форму; толщина назука должна быть 1—1,5 см. Положить назук швом вниз на противень, смазанный мас-



Назук

лом, после чего смазать изделие яичным желтком и в нескольких местах сделать проколы вилкой.

Выпекать в горячем духовом шкафу в течение 25—30 минут.

Для теста: 750 г муки, 2,5 г соли, 25 г дрожжей, 230 г воды. Для начинки: 400 г муки, 25 г соли, 250 г масла топленого, 0,20 г шафрана. Для прослойки: 250 г топленого масла. Для смазки: яичный желток.

## **Назук со сладкой начинкой**

Приготовить так же, как «Назук с соленой начинкой», только при изготовлении начинки вместо соли использовать сахарный песок.

Для теста: 750 г муки, 2,5 г соли, 20 г дрожжей, 300 г воды. Для начинки: 400 г муки, 200 г топленого масла, 200 г сахара, 0,3 г шафрана. Для смазки: 2 желтка. Для прослойки: 150 г топленого масла.

## **Акандж**

В посуду влить желтки яиц, добавить соль, коньяк или водку, перемешать, всыпать муку и замесить тесто. Затем положить тесто на стол и нарезать его на куски по 50 г. Каждый кусок теста раскатать скалкой так, чтобы получились круглые лепешки толщиной 1,5—2 мм. Эти лепешки надрезать ножом в 2—3 местах и жарить в кипящем масле до образования светло-желтого цвета.

Готовые изделия вынуть из кастрюли, дать маслу стечь, положить на блюдо и посыпать сахарной пудрой. Чтобы изделия имели красивую форму, их следует жарить в кастрюле, диаметр которой чуть меньше диаметра лепешки.

Для теста: 300 г муки, 3 желтка, 1 г соли, 50 г коньяка. Для обжарки: 400 г топленого масла. Для обсыпки: 100 г сахарной пудры.

## **Рулет обычновенный**

В посуду положить масло, яйца, сахарный песок, ванилин и влить теплую воду с разведенными в ней дрожжами и солью. Все тщательно перемешивать в течение 5 минут.

На стол просеять горкой муку, сделать в ней углубление, в которое влить подготавленную смесь, и постепенно, перемешивая ее с мукою, замешивать тесто в течение 20—25 минут, затем накрыть его полотенцем и оставить на 1—1½ часа.

Одновременно приготовить начинку. Для этого в таз положить растопленное масло, сахарную пудру, муку, ванилин и все тщательно перемешать.

Готовое тесто разделить на куски весом по 350 г. Каждый кусок теста раскатать скалкой на пластины прямоугольной формы толщиной 5—7 мм. Поверхность их смазать топленым маслом, равномерным слоем положить 200 г начинки и свернуть тесто по длине, придав ему форму рулета.

Рулет положить пивом вниз на смазанный маслом лист и дать расстояться в течение 20—30 минут.

Перед выпечкой поверхность рулета смазать яичным желтком, после чего сделать ножом косые линии.

Выпекать в горячем духовом шкафу в течение 18—20 минут.

Для теста: 30 г дрожжей, разведенных в 1½ стаканах воды, 1000 г муки, 250 г топленого масла, 6 яиц, 150 г сахара, 10 г соли, 0,3 г ванилина. Для начинки: 700 г муки, 250 г топленого масла, 200 г сахарной пудры, 0,2 г ванилина. Для смазки: 70 г топленого масла и 2 яичных желтка.

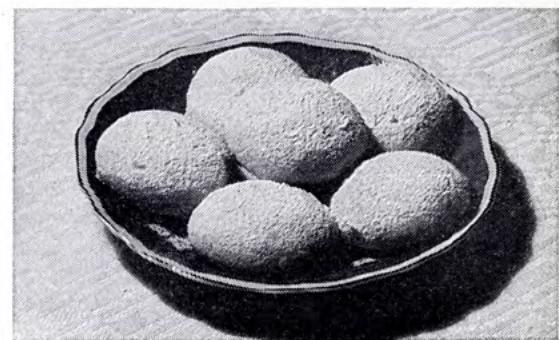
## **Шахар-лохум**

Топленое масло растереть, добавить сахарный песок и продолжать растирание еще 5—10 минут. В эту массу положить яичный желток, влить коньяк или водку и перемешать, после чего всыпать муку и замесить тесто.

Сформовать тесто в виде круглых лепешек весом по 60—70 г и выпекать в духовом шкафу.

На 200 г топленого масла: 200 г сахарного песка, 1 яичный (желток), 50 г коньяка, 500 г муки.

## **Шахар-лохум**



## Сахарный хлеб

В посуду положить охлажденное топленое масло, тщательно растереть его ложкой, затем добавить яйца и перемешивать 2—3 минуты, постепенно добавляя сахарную пудру и ванилин, после чего продолжать перемешивание еще 2—3 минуты. Не прекращая перемешивания, всыпать равными частями муку и замешивать тесто в течение 20—25 минут.

Выложить тесто на подпыленный мукой стол, разделить его на куски весом 75 г, каждому куску придать форму шара и уложить на смазанный маслом противень.

Выпекать хлеб в горячем духовом шкафу при температуре 150—160° в течение 25—30 минут. Готовый хлеб охладить и обсыпать сахарной пудрой.

Для теста: 500 г муки, 250 г топленого масла, 250 г сахарной пудры, 2 яйца, 0,2 г ванилина. Для обсыпки: 25 г сахарной пудры.

## Сахарные ломтики

В посуду положить сливочное масло и растереть его, всыпать сахарную пудру и продолжать растирать примерно 15 минут. В массу, перемешивая ее, добавить шафран, молоко и аммоний. Замешивать тесто в течение 15—20 минут. Готовое тесто разрезать на куски весом по 300 г, придать им форму батона. Изделия уложить на смазанный маслом лист. Перед выпечкой батоны немного приминая рукой и ножом, сделать глубокие косые надрезы.

Выпекать в горячем духовом шкафу в течение 18—20 минут.

После выпечки изделия по надрезам разрезать на ломтики, уложить их на тарелку и обсыпать сахарной пудрой.

Для теста: 500 г муки, 200 г масла сливочного, 150 г сахарной пудры, 150 г молока, щепотку шафрана, 2—3 г аммония. Для обсыпки: 50 г сахарной пудры.

## Печенье яичное

В яичные желтки, растертые с сахаром, налить кипяченое остуженное молоко и тщательно перемешать, после чего добав-



Элеватор (г. Ереван)

вать воду с разведенной в ней содой и солью. В эту массу положить взбитые яичные белки, перемешать, всыпать небольшими порциями муку и замесить тесто.

Готовое тесто раскатать на тонкие пласти, нарезать на кусочки квадратной формы. Затем наколоть их вилкой в 2—3 местах и обжарить с обеих сторон на топленом масле.

На 250 г муки: 100 г сахара, 100 г молока, 100—150 г воды, 3 яйца, 5 г соли, 5 г питьевой соды, 150 г масла для обжарки.

## Шарики

Яйца влить в посуду и хорошо растереть с сахаром, добавить молоко с разведенной в нем содой и солью, всыпать небольшими порциями муку и замесить тесто. Подготовленное тесто раскатать так, чтобы толщина пласти была не более 1,5 см. Затем выемкой вырезать из теста кружочки диаметром 3—4 см, обжарить их в масле, переложить шумовкой на тарелку и немедленно облить горячим сахарным сиропом.

Для теста: 250 г муки, 200 г сахара, 100 г молока, 3 яйца, 2,5 г питьевой соды; соль по вкусу. Для обжарки: 150 г топленого масла. Для сиропа: 30 г сахарного песка, 15 г воды.

## Ишаблит

В котел с горячей водой всыпать сахар и добавить при помешивании взбитые белки, после чего положить миндаль, пропущенный через мясорубку. Этую массу подогревать в течение 13—15 минут при непрерывном помешивании до тех пор, пока сахарный песок полностью не растворится. Подогретую до 40° массу снять с огня и охладить до 20—22°, все время помешивая; во время помешивания постепенно добавлять муку. После того как вся мука будет засыпана, замешивание теста продолжать еще в течение 10 минут, т. е. до тех пор, пока не образуется однородная масса.

Подготовленную массу положить в кондитерский мешок с зубчатой трубочкой диаметром 12—15 мм и отсадить на листы, смазанные маслом и посыпанные мукой, лепешки весом по 30 г.

### Упаковка маргарина



Перед выпечкой в центре лепешки положить половинку очищенного подсущенного миндаля.

Выпекать ишаблит в духовом шкафу в течение 33—35 минут. После остывания (до 35—40°) изделия смазать сахарным сиропом.

Для теста: 500 г муки, 1000 г ядра миндаля, 1350 г сахарного песка, 4 яичных белка, 200 г воды. Для отделки: 100 г ядра миндаля. Для смазки: 150 г сиропа (100 г сахара, 50 г воды).

## Шарики с ореховой начинкой

Желтки яиц размешать с мацуном, добавить соду, растопленное сливочное масло, перемешать, всыпать просеянную муку и замесить тесто. Замешенное тесто покрыть полотенцем и поставить в холодное место.

Охлажденное тесто раскатать в пласт толщиной 3 мм и нарезать на кусочки квадратной формы. На каждый кусочек теста положить немного толченых орехов, смешанных с сахаром и ванилином. Края теста соединить и округлить, придавая изделию форму шарика.

Шарики положить на смазанный маслом противень и выпекать в духовом шкафу 35 минут.

Готовые шарики остудить и обсыпать сахарной пудрой.

Для теста: 500 г муки, 200 г сливочного масла, 200 г мацуна, 2 яйца, 1 чайную ложку соды. Для начинки: 300 г сахара, 0,3 г ванилина, 500 г дробленого ядра грецких орехов. Для обсыпки: 100 г сахарной пудры.

## Стружки

Приготовить из муки и яиц пресное тесто (стр. 138) и раскатать его в пласт толщиной 3—5 мм. Пласти теста посыпать мукой и нарезать на полоски шириной 4—5 см. Положить полоски теста одну на другую (5—6 полосок) и нарезать поперек в виде стружек, выложить их на бумагу и подсушивать при комнатной температуре в течение 8—10 минут. Подсушенные стружки, на которых не должно быть муки, опустить в посуду с кипящим

маслом на 1—2 минуты и откинуть на сите. Стружки, уложенные на тарелку, посыпать сахарной пудрой.

Для теста: 900 г муки, 12 яиц. Для обжарки: 400 г топленого или подсолнечного масла. Для обсыпки: 100 г сахарной пудры.

## Ореховое печенье

Муку просеять на стол, придать ей вид горки, сделать в ней углубление, влить молоко с разведенной содой, растопленное масло, взбитые яйца, добавить сахар. Затем, смесявая жидкость с мукой, постепенно забирая муку по всей окружности от краев к середине, замесить некрутое тесто. Тесто раскатать и разрезать на шесть частей, каждую часть в свою очередь раскатать и разрезать на восемь кусочков, которым придать квадратную форму.

На каждый кусочек теста положить начинку, приготовленную из измельченных на мясорубке ядер грецких орехов, смешанных с сахаром, изюмом и корицей. Затем квадратики теста сложить вдвое, края защищать и придать изделию форму полумесяца. Смазать печенье яичным желтком, положить на смазанный маслом противень и выпекать в духовом шкафу при температуре 150—160°. Цвет готового печенья должен быть светло-коричневым.

Для теста: 200 г сливочного масла, 300 г молока, 3 г питьевой соды, 3 яйца, 750 г муки, 200 г сахара. Для начинки: 2 г корицы, 200 г толченого ядра грецких орехов, 100 г изюма, 200 г сахара.

## Миндальные трубочки

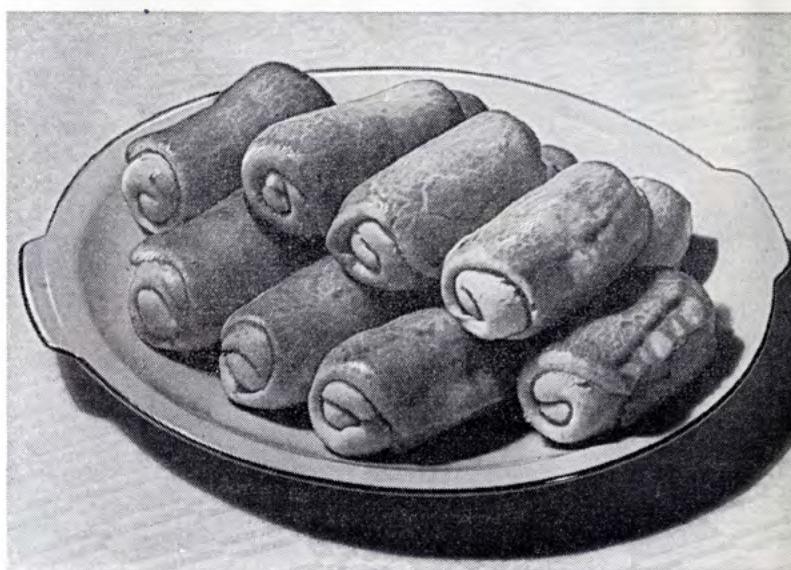
В посуду положить сливочное масло и растирать его лопаткой в течение 15—17 минут, после этого добавить сметану и перемешивать не более 2 минут, затем понемногу всыпать часть муки (50% нормы) и замесить тесто. Подготовленное тесто выложить на стол, добавить оставшуюся муку и продолжать замешивать в течение 7—10 минут.

Одновременно приготовить начинку. Очищенный миндаль пропустить через

мясорубку, добавить сахар, толченый кардамон или корицу, мед и все перемешать.

Готовое тесто разделить на куски весом по 50 г. Каждый кусок теста раскатать на полоски так, чтобы один конец был несколько расширен. Поверхность теста смазать маслом.

На полоски теста положить около 30 г начинки и свернуть их, начиная с широкого конца, трубочкой.



Миндальные трубочки

Подготовленные трубочки положить на смазанный маслом противень и выпекать в течение 20—30 минут в горячем жарочном шкафу.

После выпечки трубочки обсыпать сахарной пудрой.

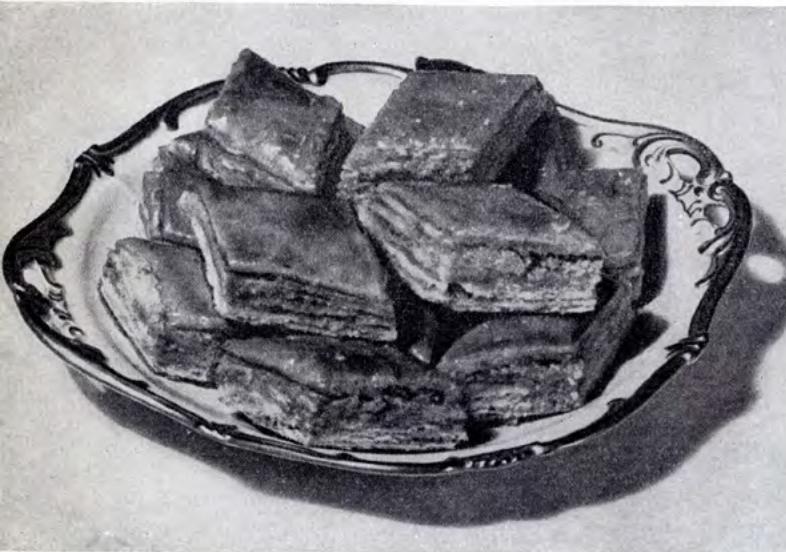
Для теста: 500 г муки, 250 г сметаны, 150 г сливочного масла. Для начинки: 225 г сахара, 225 г очищенного миндаля, 3 г кардамона или корицы, 50 г меда. Для обсыпки: 25 г сахарной пудры.

## Ореховые трубочки

Приготовить эти изделия так же, как «Миндальные трубочки», но для начинки вместо миндаля использовать ядро грецкого ореха.

Готовые трубочки смазать яичным желтком и выпекать в горячем духовом шкафу в течение 20—30 минут.

Для теста: 500 г муки, 230 г сметаны, 150 г сливочного масла. Для начинки: 230 г ядра грецких орехов, 200 г сахара, 50 г меда, 3 г корицы. Для смазки: 2 яичных желтка.



Пахлава

### Пахлава сдобная

В посуду влить воду с растворенными в ней дрожжами, яйца и тщательно размешать. При непрерывном помешивании всыпать муку, тщательно перемешать, затем влить растопленное масло. Замешивать тесто в течение 10—15 минут, после чего поставить его в теплое место на 1—1½ часа.

Одновременно приготовить начинку. Для этого ядро грецких орехов пропустить через мясорубку и перемешать с сахаром и толченым кардамоном.

Тесто выложить на стол и разделить пополам, каждую часть раскатать в пласт толщиной 1,5—2 мм. Один пласт теста положить на смазанный маслом противень, сверху положить слой начинки толщиной 3 мм и покрыть вторым пластом

теста. Края теста соединить и зашпить. Поверхность смазать яичным желтком и ножом сделать надрезы в форме ромба.

Выпекать пахлаву в горячем духовом шкафу в течение 35—40 минут. Через 10 минут с момента посадки пахлавы в духовой шкаф вынуть противень с изделиями, залить тесто по линии разреза растопленным маслом и вновь поставить в духовой шкаф. После выпечки противень с изделиями поставить на стол, по линии надрезов залить пахлаву медом и разрезать на куски.

Для теста: 750 г муки, 175 г топленого масла, 2 яйца, 35 г дрожжей, 200 г воды. Для начинки: 500 г ядра грецких орехов, 500 г сахара, 5 г кардамона. Для смазки: 2 желтка. Для заливки: 110 г топленого масла, 175 г меда.

### Пахлава слоеная

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

Начинку приготовить так же, как описано в рецепте «Пахлава сдобная».

Тесто разделить на 14 частей. На столе, подыпанном мукой, раскатать скалкой кусочки теста в виде пластов и смазать их растопленным маслом. На смазанный маслом противень положить тесто в три слоя, причем на третий слой теста насыпать  $\frac{1}{5}$  часть приготовленной начинки. Затем посыпать начинкой четыре раза через каждые два слоя, покрыть тремя слоями теста, смазать поверхность яичным желтком, надрезать ромбообразно и поставить в горячий духовой шкаф на 30—35 минут. Через 10—12 минут после посадки пахлавы в печь залить ее растопленным маслом. Готовое изделие залить по линиям, надрезанным на пахлаве, подогретым медом.

Для теста: 750 г муки, 50 г дрожжей, 200 г воды. Для начинки: 300 г ядра орехов, 300 г сахарного песка, 3 г кардамона. Для прослойки: 175 г топленого масла. Для заливки: 150 г меда и 100 г топленого масла. Для смазки пахлавы: 2 яичных желтка.



Стол, сервированный  
для подачи чая



Гата

Стол, сервированный для подачи кофе



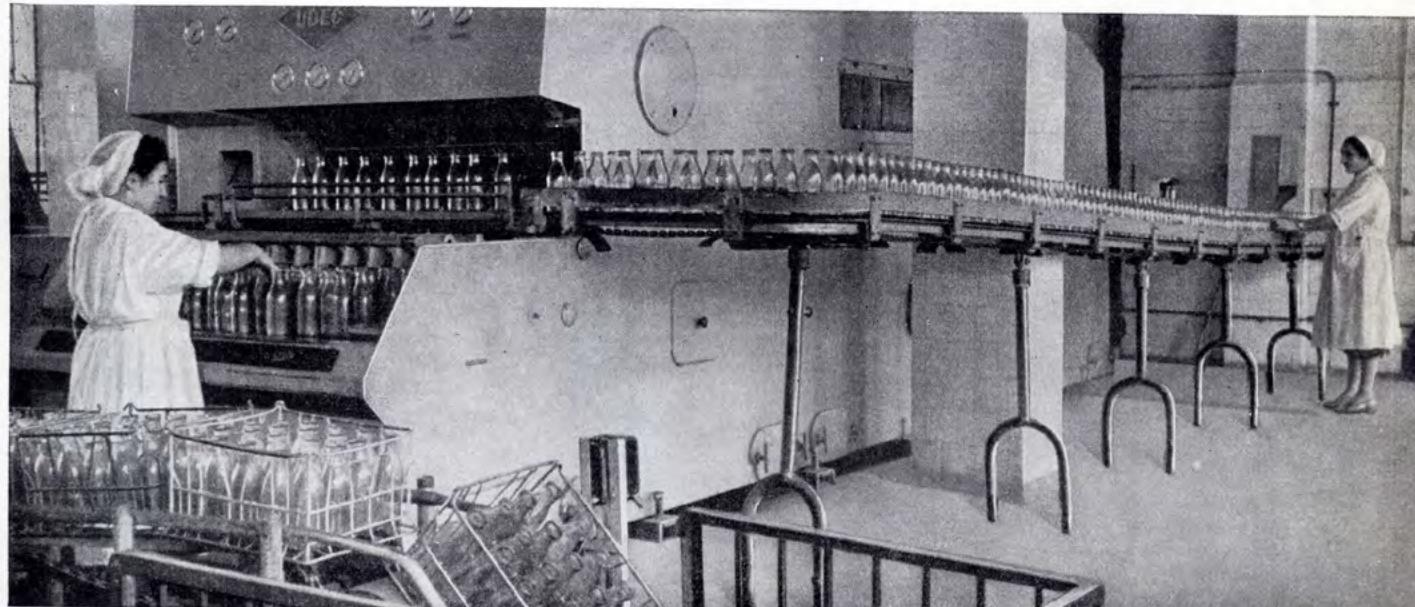
## Аришта-пирог

В посуду положить сметану, топленое масло, взбитые яйца, сахар, соль, соду и все хорошо растереть, затем при перемешивании мелкими порциями добавить муку и замесить тесто. Отдельно приготовить густой сахарный сироп с лимонным соком или лимонной кислотой. Тесто выложить на стол, раскатать скалкой в пласт толщиной 4—5 мм и разделить на две части. Одной части теста нужно придать форму дна сковороды, на которой предполагают выпекать пирог, а другую часть теста нарезать тонкими полосками. Сковороду смазать маслом, положить на нее слой теста, насыпать начинку, приготовленную из пропущенных через мясорубку ядер грецких орехов, смешанных с сахарной пудрой и толченой корицей. Начинку разровнять и уложить на нее полоски из теста, смазать яичным желтком и сбрызнуть маслом. Сковороду с тестом поставить в горячий духовой шкаф и выпекать 20—30 минут.

Испеченный пирог переложить на сито и залить холодным сахарным сиропом, а затем нарезать на небольшие кусочки квадратной формы.

Для теста: 1000 г муки, 350 г сметаны, 100 г топленого масла, 2 яйца, 100 г сахара, 1 г соды, 2 г соли. Для начинки: 300 г дробленого ядра грецких орехов, 100 г сахарной пудры, 2 г молотой корицы. Для сиропа: 100 г сахара, 200 г воды и 0,25 г лимонной кислоты.

На Ереванском молокозаводе



## Югерт

В посуду просеять горкой муку, сделать в ней углубление, влить слегка взбитые яйца, горячее молоко с разведенной в нем содой, топленое масло и замесить тесто. После этого раскатать его как можно тоньше, смазать растопленным маслом, слегка посыпать мукой и свернуть в виде конверта, затем снова раскатать, смазать маслом, посыпать слегка мукой, вторично свернуть конвертом. Раскатывать и сворачивать тесто конвертом следует шесть раз.

Сформованное тесто положить на смазанную маслом сковороду и выпекать в горячем духовом шкафу не более 10—15 минут. После этого изделие разрезать на квадратики, положить на тарелку и залить растопленным горячим медом.

На 1000 г муки: 200 г топленого масла (50 г для теста, 150 г для смазки слоев теста), 200 г молока, 6 яиц, 1—2 г соды, Для заливки: 300 г меда.

## Югерт ленинградский

В посуду просеять горкой муку, сделать углубление, влить воду с разведенной в ней содой, солью, растопленное масло, затем, смешивая жидкость с мукой, замесить тесто. Подготовленное тесто выложить на стол и продолжать замешивать в течение 15—20 минут. После этого разделить его на кусочки весом по 100 г и оставить для расстойки на 30 минут.

Куски готового теста положить на гладкую доску, смазанную маслом, и раскатать скалкой, придавая форму полосок. Затем взять обеими руками один конец полоски теста, встряхнуть его и снова положить на доску, после чего смазать маслом и сложить в виде конверта. Сформованное изделие снова положить на смазанную маслом доску, раскатать скалкой, смазать маслом и еще раз сложить конвертом. После этого изделие уложить на тарелку, а через 15—20 минут положить на смазанный топленым маслом противень.

Выпекать изделия в течение 10—15 минут в горячем духовом шкафу и в горячем виде посыпать сахарной пудрой.

На 750 г муки: 300 г воды, 200 г масла топленого (50 г для теста и 150 г для смазки слоев), 100 г сахара для обсыпки, 4 г соли, 1 г соды.

### Багардж

В посуду налить теплую воду с разведенными в ней дрожжами и солью, растопленное масло, яйца, добавить сахар и хорошо перемешать. Муку просеять на стол, сделать в горке муки углубление, влить подготовленную смесь и замешивать тесто в течение 15—20 минут.

После этого покрыть тесто полотенцем и оставить его на 1 час, затем еще раз замесить и оставить на 1—1½ часа для подъема.

Готовое тесто разделить на 2 куска весом 200 и 250 г. Большому куску придать форму круглой лепешки, положить на смазанный маслом противень, поверхность и края лепешки смазать яичным желтком и вилкой нанести на нем бороздки в виде сетки.

Из меньшего куска теста раскатать жгутики, сложить их вдвое и скрутить веревочкой. Этими жгутиками обложить по краям лепешку, уложенную на противень, и посыпать маком.

Выпекать в горячем духовом шкафу в течение 18—20 минут.

Для теста: 900 г муки, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 300 г сахара, 30 г дрожжей, 10 г соли, 200 г воды, 1 яичный желток и 15 г мака.

### Бисквит с миндалем

Яичные желтки с сахарным песком растирать веничком до тех пор, пока не исчезнут крупинки сахара и масса не увеличится в объеме примерно в три раза. Отдельно взбить яичные белки. Когда белки увеличатся в объеме в 4—5 раз, нужно их соединить с взбитыми желтками и добавить ванилин. После тщательного перемешивания следует постепенно всыпать муку (в 3—4 приема) и перемешивать до образования однородного теста сметанообразной консистенции. Вымешивать надо аккуратно и недолго, иначе тесто оседет и бисквит получится низкий, не пышный — тяжелый.

Форму выстлать пергаментной бумагой, заполнить бисквитным тестом на три четверти высоты, сверху посыпать дробленым миндалем и сейчас же поставить выпекать в горячий духовой шкаф на 35 минут. Готовый бисквит охладить и вынуть из формы.

На 200 г муки: 200 г сахара, 8 яиц, 0,2 г ванилина, 50 г дробленого миндаля.

### Праздничный хлеб

В посуду влить теплое молоко с разведенными в нем дрожжами, солью, добавить яйца, растереть с сахаром и тщательно перемешать, а затем, продолжая перемешивать, всыпать муку, после чего влить растопленное масло и в течение 20—25 минут замешивать тесто. Тесто покрыть полотенцем, оставить на 1½—2 часа для брожения в теплом месте. Во время брожения тесто два раза обминают.

Подготовленное тесто положить на стол, разделить на пять частей, каждую часть раскатать в круглую лепешку толщиной 2—3 см, положить их на смазанный маслом лист и оставить для расстойки на 30 минут, смазать желтком и посыпать мелконарезанным миндалем.

Выпекать в горячем духовом шкафу в течение 40 минут.

На 1000 г пшеничной муки: 240 г сливочного масла, 400 г молока, 300 г сахара, 3 яйца, 10 г соли, 30—40 г дрожжей, 50 г ядра миндalia.

# АРМЯНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ХЛЕБ

Производство большинства хлеба национальных сортов и приемы его выпечки до настоящего времени носят в Армении кустарный характер. Объясняется это положение специфическими особенностями технологических процессов производства и выпечки хлеба.



Матнакаш и лаваш

Выпечку хлеба производят в печах стальной конструкции — тонире. Рабочая камера такой печи имеет цилиндрическо-коническую форму, в средней части диаметр ее составляет 1—1,6 м, высота — 1,1—1,7 м. Печь врывают в землю на глубину 0,8—1,2 м.

Ко дну печи подведен специальный канал, по которому во время сжигания дров внутрь печи поступает воздух. Когда дрова сгорят, этот канал закрывают. Оставшиеся на дне тонира угли являются теплоотдающей поверхностью во время выпечки хлеба.

## Лаваш

Тесто для выпечки лаваша приготовляют из пшеничной муки 1-го и 2-го сортов, а также обойной муки.

Муку просеивают через мелкое волосяное или металлическое сито, после чего

замешивают с водой и солью (1,5—2 кг соли на 100 кг муки). В тесто добавляют кислую закваску. Влажность готового теста из сортовой муки должна быть в пределах от 43 до 45%, из обойной муки — 46—47%.

Брожение теста обычно продолжается 1½—2 часа при температуре 30—32°.

Готовое тесто разделяют на куски весом 400—500 г, придают кускам окружную форму и оставляют для расстойки на 10—15 минут. После этого тесто раскатывают деревянной скалкой в круглые лепешки, которые натягивают на эллипсо-

видную мягкую подушку длиной 70—80 см, шириной 35—40 см.

Сформованную лепешку при помощи легкого удара наносят на разогретую поверхность стенки тонира. Время выпечки лаваша обычно составляет 3—5 минут. Готовый лаваш снимают со стенки. Лаваш характерен тем, что у него почти отсутствует мякиш.

### **Матнакаш**

Матнакаш изготавляется весовым или штучным. Особенность его приготовления заключается в том, что поверхность теста перед выпечкой смазывают сладкой заваркой. Матнакаш бывает овальной и круглой формы с 5—6 продольными бороздками и 3—4 бороздками, наложенными крест-накрест или вдоль, а также с ободком по всему хлебу, шириной 6 см.

Матнакаш выпекается из пшеничной муки 96%-*o*, 85%-*o*, 72%-*o* и 30%-*o*ного помола. Вес и размер этого хлеба зависят

от качества муки. Вес весового хлеба может быть от 1,5 до 2,2 кг, вес штучных изделий — 1 кг; размер весового хлеба: длина 50—55 см; ширина 30—35 см; размер штучных изделий: длина 30—46 см, ширина 21—26 см.

Тесто готовят двухфазным и трехфазным способами на кислых заквасках, жидких или прессованных дрожжах. Готовое тесто разделяют вручную или механически. Кускам теста придают правильную шарообразную форму и оставляют на 8—10 минут для расстойки. После этого тесту придают форму лепешек, поверхность которых сначала густо смазывают сладкой заваркой, а затем наносят продольные бороздки или делают ободок на всем изделии. Выпечка матнакаша производится в печах.

Готовый матнакаш должен иметь цвет верхней корки золотистый или золотисто-коричневый; он должен быть эластичным, не кислым и не слишком пресным. Влажность мякиша хлеба должна быть в пределах от 43 до 48%, кислотность — 3—6%.





## варенье и сладости

**В**аренье еще с древних времен было одним из излюбленных лакомств армянского народа. Изготавливали его из всевозможных ягод и плодов, используя для этой цели уваренный виноградный сок (дошиб) или мед; в дальнейшем варенье начали варить на сахаре.

Ягоды и плоды, предназначенные для варенья, должны быть свежие, здоровые, не зеленые и не перезрелые. В большинстве случаев для варенья сначала приготовляют сироп. Необходимое количество сахара кладут в посуду, наливают воду в соответствии с рецептурой и кипятят сироп до полного растворения сахара. Сироп кипятят 5—7 минут, после чего его следует процедить через марлю. Подготовленные ягоды или плоды всыпают в сироп, ставят на сильный огонь и дают закипеть, посуду слегка встряхивают, чтобы плоды погрузились в сироп, после чего варят варенье на небольшом огне. В конце варки снимают пену.

Готовность варенья определяют следующим образом: на блюдце капают сироп и, если остывшая капля сиропа не

растекается, — варенье готово. В хорошо сваренном варенье плоды не всплывают на поверхность, а равномерно распределяются в сиропе, при этом они делаются прозрачными.

С готового варенья удаляют оставшуюся пену, охлаждают и перекладывают в стеклянную банку или посуду из керамики, накрывают чистой плотной бумагой и обвязывают шнагатом. Хранят варенье в сухом, прохладном месте.

### Варенье из клубники

Клубнику осторожно перебрать, каждую ягоду погрузить в коньяк или водку, после чего удалить плодоножку. Подготовленные ягоды положить на блюдо, засыпать сахаром (половина нормы) и поставить на 5—6 часов в прохладное место. Из оставшегося сахара сварить сироп. Готовый сироп снять с огня, положить в него ягоды вместе с соком, посуду осторожно встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп, и на небольшом огне варить до готовности. В конце варки снять с варенья пену.



Если клубника очень сочная, то после 5—6 часов хранения засыпанные сахаром ягоды следует переложить в таз, добавить оставшийся сахар и варить варенье до готовности.

На 1 кг клубники: 1,2 кг сахара, 100 г воды.

### Варенье из малины

Малину перебрать, удалить плодоножку, после чего положить ягоды на блюдо, засыпать сахаром (половина нормы) и поставить на 5—6 часов в прохладное место. Образовавшийся сок влить в посуду, добавить оставшийся сахар, сварить сироп и несколько его охладить.

В готовый сироп всыпать малину, таз осторожно встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп, поставить на огонь и варить до готовности. В конце варки снять с варенья пену.

На 1 кг малины: 1,2 кг сахара.

### Варенье из черной туты

Приготовить так же, как «Варенье из малины».

На 1 кг черной туты: 1,5 кг сахара.

### Варенье из ежевики

Приготовить так же, как «Варенье из малины».

На 1 кг ежевики: 1 кг сахара.

### Варенье из вишни

Вишни перебрать, удалить плодоножки, промыть в холодной воде и затем вынуть косточки (можно варить вишни



и с косточками). Приготовить сахарный сироп, положить в него подготовленные ягоды и на небольшом огне варить до готовности. В конце варки снять пену.

На 1 кг вишни: 1,5 кг сахара, 150—200 г воды.

### Варенье из белых черешен

Черешни перебрать, удалить плодоножки, промыть в холодной воде и вынуть косточки. Сварить сахарный сироп, добавить в него ванилин, положить в сироп подготовленные плоды и на небольшом огне варить до готовности. В конце варки снять с варенья пену.

На 1 кг черешни: 1,2 кг сахара, 150—200 г воды, 1 порошок ванилина.

### Варенье из желтых слив (албухари)

Зрелые, но не перезрелые сливы промыть в холодной воде, наколоть в нескольких местах тонкой деревянной шпилькой, положить на блюдо, засыпать сахаром (половина нормы) и поставить на 6—8 часов в прохладное место. Из оставшегося сахара сварить сироп, положить в него сливы (вместе с соком) и варить на небольшом огне 30—35 минут, снять с огня и оставить на 5—6 часов, после чего варить варенье на небольшом огне до готовности. В конце варки снять пену.

На 1 кг слив: 1,3 кг сахара, 200 г воды.

### Варенье из абрикосов

Абрикосы перебрать, промыть в холодной воде и наколоть в нескольких местах тонкой деревянной шпилькой. Сва-



рить сахарный сироп, залить им подготовленные абрикосы и оставить на сутки. На следующий день сироп слить в посуду и вскипятить. Абрикосы залить кипящим сиропом и вторично оставить на сутки. На третий день в этом же сиропе сварить абрикосы до готовности. В конце варки снять с варенья пену.

На 1 кг абрикосов: 1,3 кг сахара, 400 г воды.

### Варенье из кизила

Для варенья отобрать крупные зрелые плоды темно-красного цвета и промыть. Приготовить сахарный сироп. В горячий сироп положить кизил и оставить в нем на 5—6 часов. После этого варить кизил до готовности. В конце варки снять с варенья пену.

На 1 кг кизила: 1,5 кг сахара, 200 г воды.

### Варенье из айвы

Айву очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить сердцевину и затем нарезать дольками. Положить айву в таз,



залить холодной водой так, чтобы вода только ее покрыла, и варить до тех пор, пока айва не станет мягкой. Сваренную айву вынуть шумовкой, а отвар процедить.

Приготовить сахарный сироп с добавлением отвара (400 г). В кипящий сироп положить подготовленную айву, варить ее 20—25 минут, а затем снять с огня и оставить в сиропе на 2—3 часа. После этого варить айву до готовности. В конце варки снять с варенья пену.

На 1 кг айвы: 1,5 кг сахара, 400 г воды.

### Варенье из лепестков роз

Для варенья использовать лепестки чайной розы. Нижнюю (белую) часть лепестков срезать ножницами, засохшие лепестки удалить. Путем встряхивания и просеивания через сито от лепестков отделяют пыльцу. Подготовленные таким образом лепестки промыть в холодной воде, положить в таз и залить водой (на 1 кг лепестков 2 л воды), нагреть до кипения и варить 5 минут. После этого всыпать сахар и варить варенье до готовности. Для того чтобы сохранить натуральный цвет лепестков и предотвратить засахаривание, во время варки варенья необходимо добавить лимонную кислоту.

На 1 кг лепестков роз: 6 кг сахара, 8 г лимонной кислоты.

### Варенье из арбуза

Арбуз нарезать дольками, срезать ножом корку и мякоть, после чего разрезать белую часть корки на кусочки размером 2—3 см и на 20 минут положить в известковую воду. Известковую воду подготовить так же, как описано в рецепте «Варенье из грецких орехов» (стр. 156). Кусочки арбуза промыть холодной водой, а затем опустить в горячую воду, варить 5—10 минут, после чего откинуть на сито и охладить.

Приготовить сахарный сироп. Кусочки арбуза положить в таз, залить кипящим сиропом и варить 20—30 минут, после чего снять с огня и оставить в сиропе

на 2—3 часа. Повторить эту операцию второй раз, т. е. снова варить варенье 20—30 минут, а затем снять с огня и оставить кусочки арбуза в сиропе на 2—3 часа. Подготовленное таким образом варенье поставить на небольшой огонь и варить до готовности. Рекомендуется в конце варки всыпать в варенье ванилин и влить лимонный сок.

На 1 кг очищенного арбуза: 1,5 кг сахара, 400 г воды, 1 порошок ванилина, сок от  $\frac{1}{2}$  лимона.

### Варенье из дыни

Дыню очистить от корки, разрезать пополам, удалить семена, а мякоть нарезать небольшими кубиками. Подготовленную дыню 20 минут выдержать в известковой воде (см. «Варенье из грецких орехов», стр. 156), тщательно промыть холодной водой, переложить в таз с горячей водой и варить 5—10 минут, после чего откинуть на сито и охладить.

Приготовить сахарный сироп. В горячий сироп положить подготовленную дыню и оставить на 2 часа. После этого срока кусочки дыни переложить в другую посуду, а сироп нагреть до кипения. В горячий сироп вновь положить кусочки дыни, оставить еще на 2 часа, а затем сварить до готовности. В конце варки рекомендуется добавить в варенье из дыни ванилин.

На 1 кг очищенной дыни: 1,2 кг сахара, 300 г воды,  $\frac{1}{2}$  порошка ванилина.

### Варенье из тыквы

Тыкву очистить от кожуры и удалить семена. Фигурным ножом разрезать тыкву на куски размечом 2—3 см и опустить их в известковую воду (см. рецепт «Варенье из грецких орехов») на 20—30 минут. После этого тщательно промыть холодной водой и откинуть на сито.

Подготовленную тыкву опустить в кипящую воду и варить 5 минут, после чего воду слить, а тыкву охладить.

Приготовить сахарный сироп. Кусочки тыквы залить горячим сиропом и оставить на 6 часов, а затем варить 30—35 минут. После этого снять с огня и оставить в горячем сиропе до остывания (примерно 2 часа). Варку повторить два раза, а затем варить варенье до готовности. В конце варки рекомендуется добавить в варенье ванилин.

На 1 кг очищенной тыквы: 1 кг сахара, 400 г воды, 1 порошок ванилина.



### АРБУЗЫ

На баштанах Армении культивируют круглоплодные, сладкие арбузы местных сортов — *чит* и *султан*. Широко распространен также сорт *мелитопольский* с малиновой, очень сочной и сладкой мякотью.

### ДЫНИ

В Армении распространен ранний сорт дыни — *шалах*. Дыни этого сорта имеют желтую или зеленую корку и белую или зеленовато-белую рыхлую мякоть со специфическим ароматом. Культивируются также дыни сортов *джар-джар*, *хатунарский* с очень сладкой, хрустящей, бледно-зеленой мякотью и *снейваз* — один из лучших старых сортов. Дыни этого сорта средней величины, яйцевидной или эллипсовидной формы. Поверхность их слаборебристая, коричневато-желтовато-зеленой окраски, мякоть зеленовато-белая, плотная, хрустящая, очень сладкая, с ароматом ванили. Это поздний, очень транспортабельный сорт: дыни этого сорта используются также для зимнего хранения.

Широкой известностью пользуется особый вид дынь — *дутма*. Плоды ее оранжево-желтой окраски, яйцевидной или округлой формы, с гладкой поверхностью, покрытой крупноячеистой сеткой. Мякоть белая, иногда с бледно-розовым оттенком, хрустящая, плотная, очень сладкая и сочная, с ароматом ванили. Дутма транспортабельна, хорошо сохраняется зимой. Наиболее распространенные сорта: *амкар*, *миандаб*, *каламкаш*; возделываются они в основном в Арташатском районе.



## Варенье из баклажанов

Мелкие баклажаны размером не более 5—6 см промыть, очистить от кожицы.

После этого приготовить известковую воду, как описано в рецепте «Варенье из грецких орехов», положить в этот раствор баклажаны, выдержать 40 минут, а затем тщательно промыть в холодной воде и откинуть на сито. Подготовленные баклажаны опустить в кипящую воду и варить 5—7 минут, после чего воду слить, а баклажаны охладить.

Приготовить сахарный сироп. Баклажаны залить горячим сиропом и варить 30—35 минут, а затем снять с огня и выдержать в сиропе в течение 2 часов. Этую операцию повторить три раза, после чего варить варенье до готовности.

Для ароматизации во время варки варенья опустить в таз гвоздику, корицу и кардамон в марлевом мешочке, а затем мешочек с пряностями удалить.

На 1 кг очищенных баклажанов: 1,5 кг сахара, 400 г воды, 5 шт. гвоздики, 5—8 г корицы, 3—5 зернышек кардамона.

## Варенье из зеленых помидоров

Мелкие зеленые помидоры перебрать, промыть холодной водой, а затем опустить в кипящую воду и варить 10—15 минут. Воду слить, помидоры охладить, переложить в таз, залить горячим сахарным сиропом, дать постоять 2—3 часа, а затем варить 20—25 минут, снять с огня и выдержать в сиропе 2 часа. Варку помидоров в сиропе повторить три раза, после чего сварить варенье до готовности. Для ароматизации в конце варки опустить в таз в марлевом мешочке гвоздику, ко-

рицу и кардамон, а затем мешочек с пряностями удалить.

На 1 кг помидоров: 1,3 кг сахара, 400 г воды, 5 шт. гвоздики, 5—8 г корицы, 2—3 зернышка кардамона.

## Варенье из грецких орехов

Незрелые грецкие орехи очистить от оболочки, залить холодной водой и оставить на 6 суток, сменяя воду 3—4 раза в день, пока орехи не станут темного цвета. После этого срока воду слить, а орехи погрузить в известковую воду и выдерживать в ней в течение суток, периодически перемешивая. Известковую воду готовят из 0,5 кг негашеной извести, которую заливают 5 л холодной воды, размешивают, затем процеживают через марлю.

Подготовленные орехи тщательно промыть холодной водой, проколоть каждый орех в 12—15 местах вилкой, снова промыть холодной водой, после чего опустить в кипящую воду с добавлением квасцов (75 г квасцов на 5 л воды).

Варить грецкие орехи 10 минут, а затем откинуть на сито, переложить в посуду с холодной водой и выдержать в ней в течение часа.

Приготовить сахарный сироп. В горячий сироп положить орехи, добавить гвоздику, корицу и кардамон (в марлевом мешочке), прокипятить, снять с огня и оставить на сутки. Такую операцию повторить три раза, после чего варить варенье до готовности; мешочек с пряностями удалить.

На 100 шт. грецких орехов: 3 кг сахара, 10 г гвоздики, 10 г корицы, 5 шт. кардамона.





## ПРИГОТОВЛЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ

### Гозинах

Вскипятить мед с сахаром, всыпать в сироп очищенные, мелконарезанные, слегка обжаренные ядра грецких орехов и варить 15 минут. Готовый гозинах (горячим) выложить на тарелки, слегка смоченные холодной водой, выровнить поверхность слоя и охладить. После этого слегка подогреть тарелки, снять гозинах целиком, а затем разрезать на кусочки в форме ромбов; нарезанный гозинах переложить на тарелки.

Вместо грецких орехов можно использовать миндаль.

На 500 г ядра грецких орехов: 500 г меда, 100 г сахара.

### Аганиц

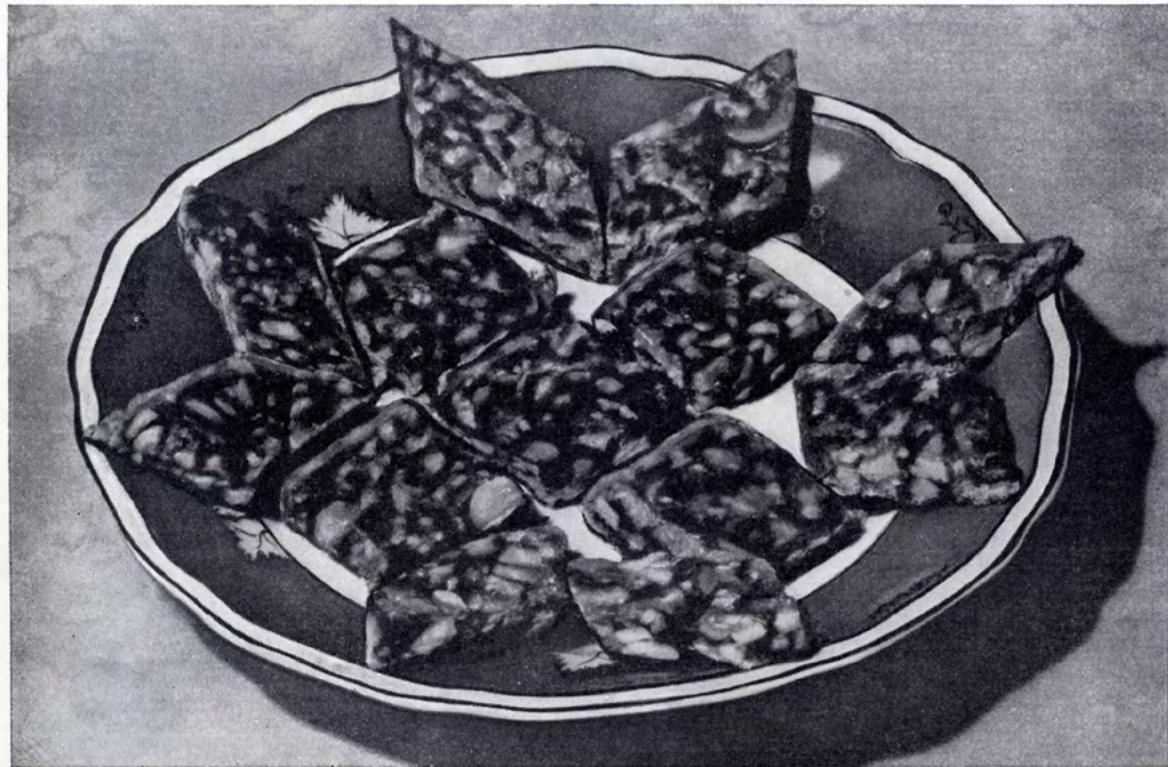
Подготовленную пшеницу замочить на 1 час в холодной воде. После этого откинуть пшеницу на сито или дуршлаг, обсушить и всыпать на сковороду. Затем, непрерывно помешивая, обжарить на небольшом огне в течение 15—20 минут, после чего охладить.

Обжаренную пшеницу смешать с коноплей, половинками ядра грецких орехов, а также перебранным и промытым изюмом.

Вместо грецких орехов можно использовать миндаль.

На 1 кг пшеницы: 400 г ядра орехов или 400 г миндаля, 1 кг изюма, 400 г конопли.

### Гозинах



## Локум-тертик

Сварить сахарный сироп, добавить в него разведенный в небольшом количестве воды крахмал (в соотношении 1 : 5), виннокаменную или лимонную кислоту и, помешивая, довести до кипения. Обжаренные ядра орехов фундук всыпать в горячий сахарный сироп, перемешать, откинуть на сито и выложить на тарелку.

На 250 г сахара: 75 г ядра орехов фундук, 25 г крахмала, 0,5 г виннокаменной или лимонной кислоты.

## Сухари в дошабе

Дошаб (уваренный виноградный сок) развести водой и кипятить 10—15 минут, затем налить его в глубокие тарелки и посыпать сухарной крошкой.

На 1 кг дошаба: 100 г горячей воды, 800 г сухарей.

## Халва с медом

Муку просеять через сито, затем пересыпать ее на сковороду, добавить топленое масло, тщательно перемешать и, про-



Ваза с разными сладостями

должая перемешивать, обжарить до образования однородной рассыпчатой массы желтого цвета. Залить массу медом и обжаривать 5 минут. Горячую халву переложить на тарелку, подровнять и разрезать на кусочки квадратной формы.

На 1 кг муки: 400 г топленого масла, 400 г меда.

## Халва домашняя

Халву домашнюю можно приготовить двумя способами.

Первый способ. Муку всыпать в глубокую сковороду, добавить топленое масло и, непрерывно помешивая, обжарить до образования рассыпчатой массы, после чего влить сахарный сироп и продолжать перемешивать до тех пор, пока не исчезнут комки. Халву переложить на тарелку, подровнять и нарезать кусочками квадратной формы.

Второй способ. Муку обжарить до появления темно-коричневой окраски, непрерывно помешивая, добавить в нее топленое масло и прогреть массу еще 5—8 минут. В дальнейшем поступить так же, как описано в первом способе. Сахарный сироп можно заменить сахарным песком, но при этом необходимо нагревать массу при помешивании до тех пор, пока не исчезнут кристаллы сахара.

На 1 кг муки: 200 г топленого масла, 100 г сахара, 50 г горячей воды.

## Аришта-халва

Яичные белки взбить с сахаром, а желтки с сахаром растереть. После этого их соединить, добавить просеянную муку и тщательно перемешивать в течение 20—25 минут. Полученное тесто постепенно (частями) выложить на стол, раскатать тонким слоем, нарезать в виде лапши, пересыпать мукою и поджарить в кипящем масле, затем откинуть на сито для того, чтобы масло стекло. Жареную лапшу опустить в кипящий медовый сироп, откинуть на сито, уложить крестообразными рядами на блюдо и нарезать кусочками в виде квадратиков.

На 1 кг муки: 20 яичных белков, 10 яичных желтков, 700 г топленого масла, 600 г меда, 200 г сахара.

## Халва ореховая

В горячий молочный сироп добавить разведенный в холодном молоке кукурузный крахмал (в соотношении 1 : 5) и, по-

мешивая, довести до кипения. Разрезанные пополам ядра грецких орехов обжарить на масле до появления темно-коричневой окраски, а затем переложить в кастрюлю, залить приготовленной массой и плотно закрыть крышкой. Края крышки обернуть полотенцем и нагревать массу еще 25—30 минут. После этого снять крышку, хорошо перемешать, вылить массу на блюдо и посыпать толченой корицей. Подать ореховую халву горячей.

На 150 г ядра грецких орехов: 100 г сливочного масла, 200 г сахара, 400 г молока, 15 г кукурузного крахмала.

### Шпот

В алюминиевую посуду влить виноградный дошаб и немного воды и, помешивая, нагреть до кипения. Затем добавить муку, разведенную водой, и варить до образования желеобразной массы.

Готовность шпota можно определить следующим образом: влить на тарелку одну ложку уваренной массы и быстро охладить, если образуется желеобразная масса с блестящей поверхностью, шпот готов.

За 10 минут до окончания варки добавить смесь из толченой корицы, гвоздики и кардамона. Готовый шпот разлить на тарелки и посыпать мелконарезанными грецкими орехами.

Подать шпот можно в горячем или холодном виде.

На 700 г дошаба: 550 г воды, 250 г пшеничной муки 2-го сорта, 150 г ядра грецких орехов, 1,2 г смеси корицы, гвоздики и кардамона.

### Алани

Ядро грецких орехов истолочь в ступке, добавить сахар, молотую корицу, кардамон и хорошо перемешать. Персики очистить от кожицы, разложить на подносах, установленных на треножниках, зажечь под ними серу, сверху закрыть бочонком и оставить на 1—2 часа.

Окуренные персики переложить на деревянные подносы и поставить на солнце

для просушки, косточки удалить, персики наполнить ореховой начинкой, слегка распластать, нанизать на нитки и повесить на воздухе для окончательного высыпания.

На 10 кг персиков: 2,1 кг ядра грецких орехов, 3,5 кг сахара, 20 г корицы, 20 г кардамона, 150 г серы (для окуривания персиков).



Алани

### Шароц

Свежее виноградное сусло процедить через марлю и для нейтрализации кислот обработать специальной землей. Лучшей считается аштаракская земля, называемая дошабной землей. Землю подсушить на огне, охладить, просеять и немедленно использовать.

Подготовленное сусло влить в кадку, всыпать в него обработанную землю (на 20 л сусла 1 кг земли), тщательно перемешать и оставить на 24 часа. В течение первых 18 часов надо размешивать сусло через каждые 2 часа, а последние 6 часов оставить его в покое, чтобы земля осела и сусло стало прозрачным. После этого сусло осторожно перелить в алюминиевую посуду, а образовавшийся осадок

процедить, присоединить к суслу, поставить на огонь и уварить до половины первоначального объема.

Муку развести в небольшом количестве воды, процедить через сите, постепенно влить в уваренное сусло и продолжать варить до образования желебобразной массы. Готовность определяют, как и для шпата. За 10 минут до окончания варки всыпать в массу смесь из толченой корицы, гвоздики и кардамона.

Ядра грецких орехов, разрезанные пополам, нанизать на нитки длиной 80 см, повесить на веревку и сушить несколько дней. Связки подсушенных орехов погрузить в горячую массу и вновь развесить на веревке, подставить под ними тазики для стекающей жидкости. Через 30 минут вновь погрузить орехи в массу и перенести их в тенистое место.

Высушенный в течение 10—12 дней шароц разрезать на куски длиной около 20 см и посыпать мукой из пшата, корицей, гвоздикой и кардамоном.

На 20 л виноградного сусла: 2,2 кг пшеничной муки 2-го сорта, 4 л воды, 2,5—3 кг ядра грецких орехов, 500 г муки из пшата, 3,5 г гвоздики, 5 г корицы, 4 г кардамона.

### **Настойка из вишневых плодоножек**

Плодоножки промыть, обсушить, всыпать в бутыль с широким горлом, засыпать сахарным песком, взболтать, горло бутыли завязать марлей и выдержать в комнате 30 дней.

После этого срока влить в бутыль водку, смешать, оставить на два дня и затем процедить через марлю.

На 500 г вишневых плодоножек: 200 г сахара, 2 л водки.

### **Настойка из вишен**

Промытые вишни без плодоножек положить в бутыль с широким горлом, засыпать сахаром (до горловины), покрыть марлей, завязать и поставить на солнце на 30—40 дней.

Полученный вишневый сок смешать с кипяченой водой и водкой.

На 250 г вишневого сока: 250 г кипяченой воды, 0,5 л водки. Для вишневого сока: 1 кг вишен, 700 г сахара.





## М А Р И Н А Д Ы И С О Л Е Н И Я

**М**аринады и соления приготавливают из различных плодов, ягод и овощей. Подают их к жареному мясу, птице, рыбе; маринады и соления входят в состав некоторых салатов; подают их также как самостоятельную закуску.

Способ квашения или соления основан на превращении сахара, содержащегося в овощах, под действием молочнокислых бактерий в молочную кислоту. Молочная кислота, накапливаясь в овощах, препятствует развитию других, главным образом гнилостных, микробов и тем самым предохраняет овощи от порчи.

Для успешного проведения процесса квашения овощей необходимо обеспечить благоприятные условия для жизнедеятельности молочнокислых бактерий в заквашиваемых овощах.

Первым основным условием для квашения является то, чтобы молочнокислые бактерии имели достаточно пищи, т. е. чтобы заквашиваемые овощи были сахаристыми. Чем меньше сахара в овощах, тем меньше в процессе квашения будет получено и молочной кислоты, а следовательно, тем менее стойкими будут заквашенные овощи при хранении.

Вторым необходимым условием является создание наиболее благоприятной температуры для жизнедеятельности молочнокислых бактерий во время квашения. Практически процесс квашения хорошо протекает при температурах от 15 до 22°. Если температура будет ниже 15°, молочнокислые бактерии будут медленно развиваться, и процесс квашения задержится. Наоборот при температуре выше 22—25°, кроме молочнокислых бактерий, будут также развиваться и другие вредные для квашения микробы, например маслянокислые. Под воздействием маслянокислых микробов квашеные овощи приобретают неприятный прогорклый вкус.

При изготовлении маринадов свежие плоды, ягоды или овощи (в отдельных случаях вареные или жареные) кладут в банку рядами и заливают охлажденной маринадной заливкой, банку покрывают пергаментной бумагой, обвязывают шпагатом и хранят в холодном месте.

Для приготовления маринадной заливки винный уксус разводят кипяченой водой, добавляют соль, сахар, корицу, гвоздику и другие пряности, дают закипеть и охлаждают. Если в течение 3 дней заливка помутнеет, ее надо слить, вскипятить, охладить и вновь влить в банку.

## **Виноград маринованный**

Кисти некрупного спелого, но твердого винограда (мсхали или ачабаш), промыть, уложить рядами в банку и залить маринадной заливкой.

Так же можно мариновать сливы, абрикосы и другие ягоды и плоды.

Перед маринованием свежие ягоды и плоды рекомендуется ошпарить кипятком, после чего охладить, погрузив на некоторое время в холодную кипяченую воду.

На 1 кг винограда: 200 г столового уксуса, 100 г воды, 20 г соли, 50 г сахара, 50 г меда, 5 шт. гвоздики и 5 зернышек кардамона.

## **Баклажаны маринованные**

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать кружочками, посолить, дать некоторое время полежать, после чего отжать, промыть и обжарить на подсолнечном масле.

Репчатый лук нарезать кольцами. Подготовленные баклажаны положить рядами в банку, каждый раз перекладывая слоем лука, ветками базилика, и залить маринадной заливкой.

На 1 кг баклажанов: 250 г репчатого лука, 100 г подсолнечного масла, 200 г уксуса, 200 г воды, 1 пучок зелени базилика, 20 г соли.

## **Баклажаны фаршированные, маринованные**

Баклажаны промыть, надрезать вдоль и при помощи чайной ложки удалить семена, после чего ошпарить кипятком, откинуть на сито и охладить холодной водой.

Морковь мелко нарезать. У стручкового перца предварительно удалить плодоножку и семена, а затем его промыть и мелко нарезать. Морковь, зеленый перец, зелень, мелконарезанный чеснок тщательно перемешать. Подготовленным фаршем наполнить баклажаны, плотно перевязать их тонким шпагатом или ве-

точкой укропа. Подготовленные баклажаны уложить рядами в банку и залить маринадной заливкой.

На 1 кг баклажанов: 200 г моркови, 200 г стручкового перца, 1 головка чеснока, 200 г уксуса, 200 г воды, 40 г соли, 3 зерна черного перца, 5 г корицы, 3 лавровых листа, по  $\frac{1}{2}$  пучка зелени кинзы и мяты.

## **Помидоры маринованные**

Помидоры некрупные обмыть, уложить в банку и залить маринадной заливкой.

На 1 кг помидоров: 200 г уксуса, 200 г воды, 40 г соли, 5 г корицы, 3 зерна черного перца, 5 зерен душистого перца, 3 лавровых листа.

## **Огурцы маринованные**

Отобрать мелкие, крепкие огурцы, обмыть их и уложить рядами в банку. Каждый ряд огурцов переложить листьями эстрагона и кинзы, чесноком (зубчики), мелконарезанными стручками красного перца, после чего залить маринадной заливкой.

Свежие огурцы рекомендуется предварительно (до маринования) ошпарить кипятком, после чего погрузить в холодную воду для охлаждения.

На 1 кг огурцов: 200 г уксуса, 200 г воды, 50 г соли, 1 головка чеснока, 3 зерна черного перца, 5 зерен душистого перца, 3 лавровых листа, по  $\frac{1}{2}$  пучка зелени эстрагона, кинзы.

## **Чеснок маринованный**

Чеснок разделить на отдельные зубчики, снять с них сухие листья, ошпарить подсоленным кипятком, откинуть на сито и охладить, погрузив на некоторое время в холодную воду. Подготовленный чеснок уложить в банку и залить маринадной заливкой.

На 1 кг чеснока: 200 г уксуса, 200 г воды, 20 г соли, 50 г сахара, 5 г корицы, 2 зерна черного перца, 5 зерен душистого перца, 3 лавровых листа.

## Маринад из овощей

Морковь нарезать тонкими ломтиками. Свеклу промыть, ошпарить, а затем охладить, очистить и нарезать ломтиками. Некрупные зеленые помидоры, мелкие огурцы промыть. Чеснок очистить, разделить на зубчики, снять с них сухие листья. Стручки зеленой фасоли очистить, крупно нарезать, ошпарить подсоленным кипятком, откинуть на сито и охладить,

погрузив в холодную воду. Зелень кинзы, базилика, эстрагона перебрать, промыть и крупно нарезать.

Подготовленные овощи положить рядами в банку, переложить каждый ряд зеленью и залить маринадной заливкой.

На 1 кг овощей: 200 г уксуса, 200 г воды, 40 г соли, 3 зерна черного перца, 5 зерен душистого перца, 5 г корицы, 3 лавровых листа, по  $\frac{1}{2}$  пучка зелени кинзы, базилика, эстрагона.



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОЛЕНИЙ

### Виноградные листья соленые

Молодые виноградные листья промыть, а затем аккуратно уложить в банку, сверху положить вымытый плоский камень, чтобы виноградные листья лежали плотнее, после чего залить рассолом (рассол должен быть на 3—4 см выше виноградных листьев).

Используют соленые виноградные листья для приготовления толмы.

Перед употреблением виноградные листья надо вымочить в холодной воде в течение 3—5 часов, меняя воду через каждый час.

Для рассола: 1 л воды, 120 г соли.

Так же засаливают и другие виды дикорастущей съедобной зелени.

Для рассола: 1 л воды, 500 г соли, 400 г укропа, 200 г эстрагона, 50 г стручков красного перца, 30 г чеснока.

### Огурцы малосольные

Отобрать небольшие крепкие огурцы, промыть их, положить рядами в банку, перекладывая каждый ряд чесноком, разделенным на зубчики, и зеленью укропа. Огурцы залить теплым рассолом (через 3—4 дня огурцы будут готовы).

Так же можно солить и другие овощи.

Для рассола: 1 л воды, 80 г соли.

### Бохи соленые

Дикорастущую зелень бохи перебрать, очистить, разрезать на куски, промыть, ошпарить подсоленным кипятком, откинуть на сито и для охлаждения погрузить на некоторое время в холодную воду. Подготовленные бохи уложить в кадку, перекладывая каждый ряд зеленью, залить приготовленным рассолом, покрыть чистой тканью, закрыть плотно пригнанным деревянным кругом, сверху на него положить груз, который, однако, не должен слишком сильно давить на бохи. Хранить соленые бохи в холодном месте.

### Бастурма

Вырезку, мякоть толстого или тонкого края, а также верхнюю и внутреннюю части задней ноги говядины обмыть и разрезать на куски длиной 30 см, шириной 12 см и толщиной 6 см. Куски мяса уложить рядами в корыто, пересыпать смесью соли и селитры, покрыть тканью и оставить на 2 дня, а затем переложить мясо так, чтобы верхний слой оказался внизу, и снова оставить на 2 дня.

Созревшее мясо слегка промыть холодной водой и обсушить на деревянной решетке. Подготовленное мясо положить

рядами на застланный редкой тканью стол, края ткани тую стянуть, на ткань положить доску, а на нее какую-либо тяжесть. Прессовать мясо в течение 5 часов, затем сменить ткань и прессовать мясо еще 12 часов. По окончании прессования куски мяса крепко обвязать шпагатом и повесить в тени на 12 часов для обсушки (мясо на ощупь должно быть сухим).

Семена тмина (чамана) перебрать, промыть и растолочь. Чеснок очистить и мелко нарезать. Тмин, чеснок, молотый красный перец перемешать и добавить воду так, чтобы смесь имела консистенцию жидкой сметаны.

Куски обсущенного мяса натереть подготовленной смесью, уложить рядами в корыто и выдержать 4 дня. После этого мясо вынуть, вновь натереть смесью, уложить в корыто и выдержать 3—4 дня. Эту операцию повторить три раза, так, чтобы мясо находилось в смеси 10—12 дней. Подготовленное таким образом мясо вынуть из корыта и развесить в тени для высушивания в течение 10 дней.

На 10 кг говядины (без костей): 600 г чеснока, 1 кг соли, 13 г селитры, 500 г тмина (чамана); молотый красный перец по вкусу.

### Мясной суджук

Мякоть говядины подготовить так же, как для бастурмы.

Куски мяса натереть смесью соли и селитры, положить в корыто и выдержать 2 дня. После этого мясо слегка обмыть холодной водой, обсушить на деревянной решетке, а затем нарезать кусочками, пропустить через мясорубку, переложить

в корыто, добавить измельченный чеснок, молотый красный перец, корицу, кардамон, тщательно перемешать, накрыть тканью и оставить для созревания на 2—3 часа.

Кишки крупного рогатого скота промыть, разрезать на куски длиной 40 см, один конец перевязать шпагатом, наполнить подготовленным фаршем и перевязать шпагатом второй конец. Слегка отжимая один конец к другому, придать колбасам форму подковы и связать концы. Подготовленный суджук положить на стол, покрыть редкой тканью, сверху положить доску, а на нее камень и оставить на 3 дня, а затем повесить в прохладном месте (тенистом и хорошо проветриваемом). Через 10—15 суток суджук затвердевает.

Суджук можно приготовить и из говядины с добавлением курдючного сала.

На 10 кг говядины (без костей): 250 г соли, 10 г селитры, 100 г красного перца, 150 г чеснока, 2 г корицы и 2 г кардамона.

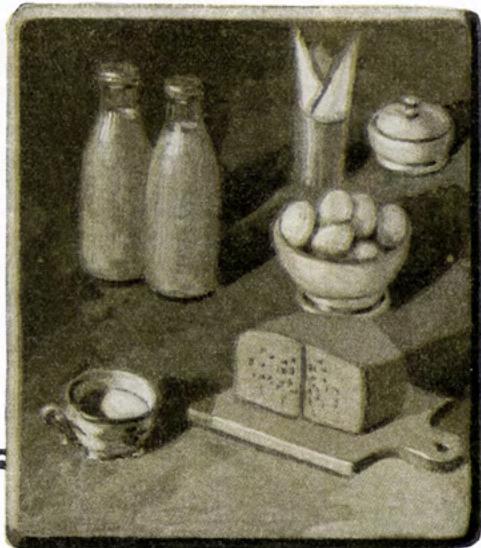
### Когак соленый

У рыбы отделить голову, затем разрезать брюшко, удалить внутренности и икру, хорошо промыть и посолить. На дно бочонка насыпать соль, положить на нее рядами рыбу, пересыпая каждый ряд солью, сверху насыпать слой соли, плотно пригнать крышку и хранить соленую рыбу в холодном месте.

Перед употреблением рыбу вымачивать в холодной воде в течение 18 часов, меняя воду через каждый час.

На 1 кг рыбы: 200 г соли.





## Молочные продукты



**А**рмянская ССР, является в основном горной страной и имеет обширные пастбища. Это создает условия для интенсивного развития животноводства. Продукция животноводства Армении — сыры, масло — широко известна и за пределами республики. Помимо заводского производства в домашнем быту населением до сих пор изготавливается целый ряд молочных продуктов. Из них наибольший интерес представляют сероц, сер, чор сер.

### Сер и чор сер

Сер и чор сер (пенку и сухую пенку) изготавливают путем кипячения молока в посуде с широким горлом. Образующуюся пенку наращивают.

После этого уплотнившуюся пенку, имеющую вид пленки, снимают, подсаливают и затем кладут в отдельную посуду для просушки.

Подсушеннную пленку необходимо хранить в чистом и сухом зерне; ее можно также хранить в меду.

Сер и чор сер иногда называются также пленки, снятые с поверхности мацуна.

### Сероц

Сероц (сгущенное молоко) изготавливают путем выпаривания молока на небольшом огне. Молоко периодически помешивают и выпаривают на две трети первоначального объема.

### Мацун

Мацун — широко распространенный в Армении молочнокислый продукт. Мацун приготавливают из коровьего, овечьего и буйволиного молока.

Для выработки мацуна молоко сначала доводится до кипения, а затем охлаждается до необходимой температуры. Закваской является мацун предыдущего дня, первоначальной закваской — молочный сгусток, образовавшийся в процессе самосквашивания молока. Закваска представляет собой комбинированную культуру молочнокислых бактерий и дрожжей.

Молоко заквасывают при температуре 40—45°. Продолжительность его сквашивания 4—6 часов. За это время температура молока снижается на 10—15°. Как только образуется сгусток, мацун охлаждают до 8° или до еще более низкой температуры.

Кислотность мацуна из коровьего молока составляет 85—130°, из овечьего молока — 120—220° и из буйволиного молока — 110—200° (по Териеру).

Мацун употребляют в пищу после охлаждения и закрепления сгустка, а также в отцеженном виде. Отцеживание производят в мешках из плотной ткани. В случаях образования в сгустке большого количества газа и высокой его кислотности мацун также отцеживают. Отцеженный мацун, имеющий высокую кислотность, чаще всего перед использованием разводят водой.

Мацун, разведенный водой, употребляют как напиток; он в жаркую погоду прекрасно освежает. В разведенном виде мацун называют джрхнац, бацац мацун.

Из мацуна готовят первое блюдо, называемое апур или мацунов спас.

### Серов мацун

Серов мацун является продуктом длительного хранения. Он представляет собой выдержанную без доступа воздуха смесь

#### В магазине



пленок, полученных при кипячении молока, и отцеженного мацуна. Для изготовления этого продукта пленки накапливают заблаговременно и хранят их в глязированных горшках или кувшинах в прохладном помещении.

Для предохранения от порчи поверхность пленок заливают растопленным маслом. Во время хранения происходят соответствующие процессы созревания продукта. Серов мацун имеет молочнокислый вкус с привкусом, а также ароматом дрожжей.

### Бриац мацун

Бриац мацун представляет собой отцеженный мацун, заготовленный для потребления в зимние месяцы. Бриац мацун, так же как и другие молочнокислые продукты, предназначенные для длительного хранения (его можно хранить более 6 месяцев), вырабатывают из мацуна овечьего или коровьего молока. Свежий мацун отцеживают и после накопления нужного количества сгустка заполняют им карасы (большие кувшины). Поверхность мацуна заливают растопленным маслом или салом. Карасы с мацуном хранят в прохладном помещении.

Бриац мацун имеет консистенцию густой сметаны, молочнокислый, зачастую слегка горьковатый вкус и специфический аромат дрожжей.

### Ховкул

Ховкул (базката, апритан) — молочнокислый продукт, предназначенный для длительного хранения.

Приготовляют его следующим образом. Пахту нагревают для осаждения творога, а затем отцеживают в мешках и смешивают со свежеотцеженным мацуном в пропорции 2 : 1 или 1 : 1. Подготовленной массой плотно наполняют карасы. Поверхность массы заливают растопленным маслом и хранят в прохладных помещениях. Ховкул является ценным, богатым по содержанию животного белка продуктом.

Он имеет мягкую творожистую консистенцию, обладает освежающим вкусом и ярко выраженным специфическим ароматом.

## Жажик

Жажик — это творог из пахты, приготовляемый из мацуна или сливок. Сгусток осаждают путем нагревания, после чего отцеживают. Употребляют свежим или хранят в кувшинах, тиках (шкурах).

Жажик добавляют к тощим сырам (хорац панир, тики панир) и молочнокислым продуктам (овкул и др.). Вырабатывают его различной консистенции. Обычно от творога жажик отличается более твердой консистенцией.

## Чор тан (сухая пахта)

Чор тан (сухую пахту) приготовляют следующим образом. Пахту подогревают и отцеживают. Полученный творог разминают, протирают, а затем скатывают из него шарики величиной с небольшое яйцо. Шарики сушат на солнце. Они должны быть твердыми, без трещин и не иметь постороннего запаха. При размывании шариков образуется порошок белого цвета, который растворяется в воде. Из чор тана приготовляют первое блюдо, называемое танов или спас. Лучший чор тан получается из пахты овечьего молока.

## Мацуни карак

Мацуни карак — это масло, полученное из мацуна. Сначала из молока приготовляют мацун. Сгусток сквасившегося молока охлаждают и выдерживают при низкой (но плюсовой) температуре, а затем путем взбивания вырабатывают из него масло. Масло из мацуна имеет молочнокислый специфический вкус и аромат. Оно хорошо сохраняется.

## Топленое масло

Топленое масло получают путем вытапливания сливочного масла. В процессе перетапливания сливочного масла на небольшом огне выпаривается влага. При

этом нежировая часть масла оседает на дно и частично вслывает на поверхность в виде пены.

Пену снимают, а масло осторожно переливают в другую посуду, чтобы отделить от осадка.

Топленое масло более стойко при хранении. Оно незаменимо при изготовлении многих блюд и мучных изделий.

## Сыр

Сыр — это сгусток, полученный путем свертывания молока, который подвергается соответствующей обработке, формированию и созреванию. Все виды сыров могут быть разбиты на две группы: сырчужные и кисломолочные. По условиям созревания они подразделяются на стеллажные, т. е. сыры, которые хранятся на воздухе, и рассольные, т. е. сыры, хранящиеся в рассоле.

Наиболее распространенными являются сырчужные сыры стеллажного типа, у которых в процессе созревания образуется корка. Для этих сыров характерно испарение влаги с поверхности.

В сырах обычно содержатся те же питательные вещества, которые находятся и в молоке (белки, жир, молочный сахар и витамины). В процессе созревания сыра белковые вещества расщепляются и переходят в легко усвояемые организмом человека формы. В сырах (рокфор, мклац панир), созревание которых происходит под воздействием некоторых плесеней, жир подвергается глубоким изменениям; сыр приобретает остроту и специфический аромат.

Сыр является полноценным продуктом питания. Он легко усваивается, обладает хорошими вкусовыми качествами, способствует возбуждению аппетита и, следовательно, благоприятно отражается на процессе пищеварения.

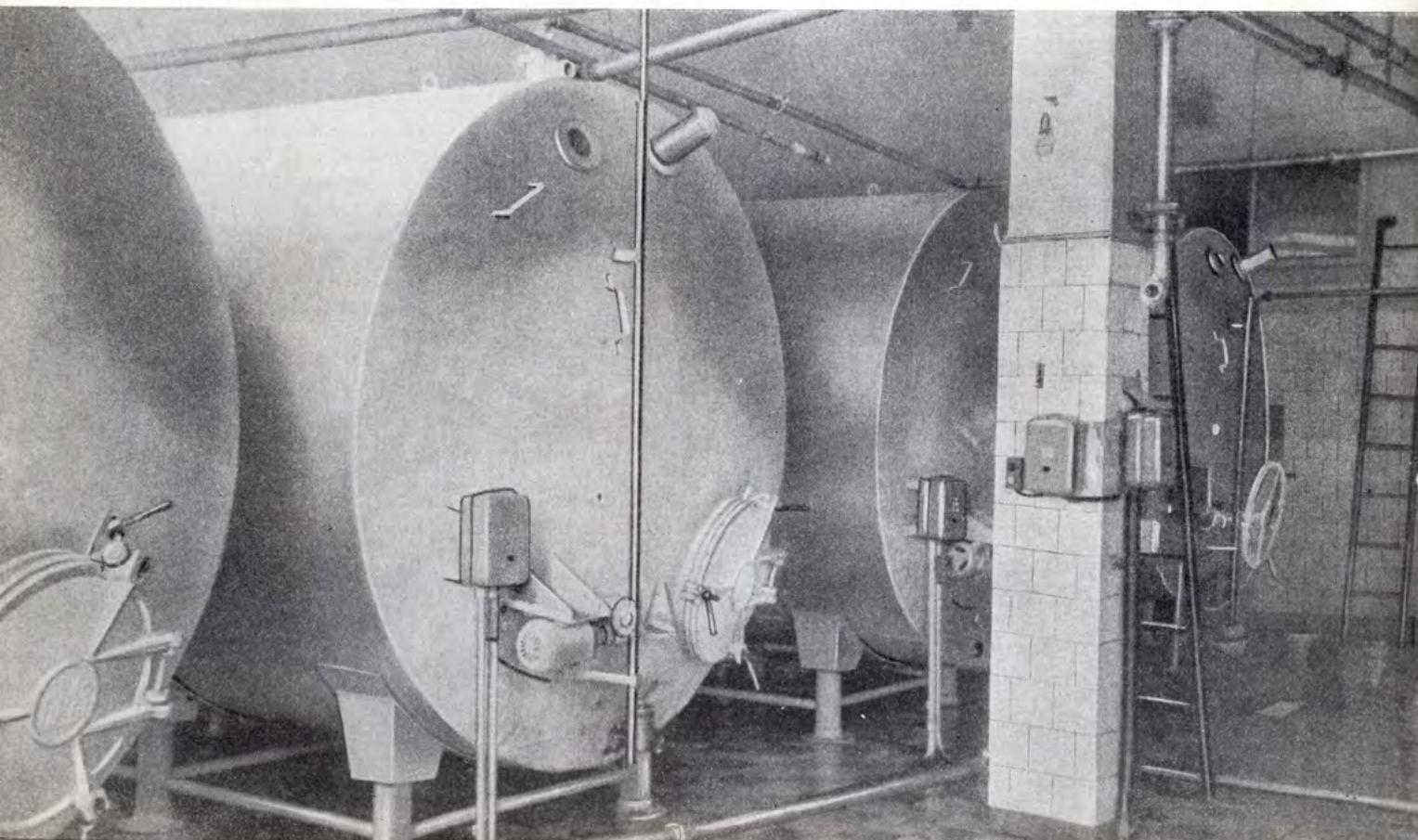
Сыр входит в состав или является приправой ко многим блюдам и мучным изделиям. Он также широко используется как закуска к виноградным винам, а также к пиву.

В Армянской республике сыр — продукт повседневного потребления: каждый прием пищи армяне начинают и кончают



Автотранспорт для доставки молока

Пастеризационное отделение Ереванского молокозавода



сыром. Он изготавляется в стране с незапамятных времен и является национальной пищей.

Сыры производятся на государственных заводах, в колхозах, а также в домашних условиях.

В колхозах и домашних условиях в основном вырабатываются рассольные сыры, а также сыры, которые хранят в кувшинах и бурдюках.

На государственных заводах вырабатываются стеллажные и рассольные сыры, а также плавленые сыры.

К группе твердых крупных сыров относится *швейцарский сыр*. Производство его организовано на специальных заводах. Швейцарский сыр имеет форму низкого цилиндра и весит от 50 до 100 кг.

Благодаря наличию высокогорных и субальпийских пастбищ, родниковым водопоям и опытным мастерам сыророделия производимый в республике швейцарский сыр пользуется в СССР заслуженной славой. Особенно пикантным (сладковато-ореховым) вкусом, тонким букетом и нежным эластичным тестом отличается сыр Лорийского плато.

Швейцарский сыр вырабатывается из высококачественного молока и содержит не менее 45—50% жира. Особенno ценится сыр, имеющий на разрезе крупный, не частый рисунок.

Из группы твердых крупных сыров вырабатываются также *советский*, *грюнер*, а из мелких *голландский*, *костромской* и *ярославский*. Эти сыры вырабатываются из коровьего молока и имеют широкое распространение. Сыры этой группы содержат от 45 до 50% жиров.

Из овечьего молока высокого качества вырабатывается *арагацкий сыр*. Он отличается слабым ореховым привкусом и нежным для овечьего сыра тестом. Наиболее ценится арагацкий сыр заводов Талинского района. Отличный по качеству сыр изготавливается в совхозе «Арагац», где он был выработан впервые и именем которого назван. Содержание жира в арагацком сыре должно быть не менее 50%.

Из группы мягких сыров в Армянской ССР вырабатывается *рокфор*. Он изготавливается как из овечьего, так и из коровьего молока. Рокфор из овечьего молока изго-

тается только в Армении. Впервые этот сыр был выработан на яйлагах массива Арагац.

В сыре рокфор искусственно культивируют кистевидную плесень из рода «пенициллиум». Специфический острый вкус и запах рокфора объясняются развитием внутри сыра этой плесени. Ферменты, содержащиеся в плесени, способствуют расщеплению жира и белков.

Сыр рокфор высокого качества на разрезе не имеет рисунка, он обладает мажущейся маслянистой консистенцией, с равномерно распределенной по всей толще плесенью. Сыр рокфор из овечьего молока на разрезе белого цвета с сине-зелеными прожилками плесени. Этот сыр по сравнению с рокфором из коровьего молока имеет более острый вкус, консистенция его несколько тверже. Рокфор является наиболее пикантным сыром. Он легко усваивается организмом человека и способствует улучшению пищеварения.

Сыр рокфор должен иметь жирность не ниже 50%.

Армянский национальный сыр *канач*, или *мклац панир* (зеленый или плесневелый сыр), по своим качествам очень близок к сыру рокфор. Производство этого сыра широко распространено в Ширакской степи и в некоторых горных районах республики. Для изготовления мклац панира в основном используется крестьянский кусковой сыр. Его солят и плотно укладывают в глиняные горшки или бурдюки. После некоторой выдержки сыр прокалывают в нескольких местах, чтобы создать условия для проникновения воздуха в толщу сыра. Воздух способствует

#### Сыр-мотал



развитию плесени, в результате чего даже тощие сыры приобретают мягкую консистенцию и приятный острый вкус.

Среди сыров, затариваемых в кувшины, первое место занимают сыры, вырабатываемые в Ехегнадзорском и Азизбековском районах. Их называют *ваядзорскими* или *дараалагязскими* сырами.

В Ваядзоре сыры вырабатывают из смеси овечьего и козьего молока с добавлением в закваску и непосредственно в сыр различных трав, кореньев, семян, которые придают сыру своеобразный вкус и аромат. Содержание жира в сыре колеблется в пределах от 40 до 55%.

За пределами Азизбековского района также вырабатывают сыры с добавлением

различной зелени. Однако эти сыры не обладают теми вкусовыми качествами, которые присущи ваядзорским или дараалагязским сырам.

В бурдюках приготовляют сыр-мотал. Его вырабатывают из цельного овечьего или из смеси овечьего и козьего молока. В некоторых хозяйствах молоко частично обезжиривают и к сырной массе примешивают творог. В результате этого сначала получают слегка просоленный крестьянский кусковой сыр.

Приготовленный сыр-мотал измельчают и плотно набивают им овечьи бурдюки, после чего концы бурдюков перевязывают и выдерживают сыр на жердях в прохладных помещениях.



Высококачественный сыр-мотал отличается острым вкусом и приятным запахом, он умеренно соленый. Под названием мотал государственные заводы выпускают недорогой сыр, упакованный в бочки. Используют для его производства некондиционные сыры, а также лом и крошку от рассольных сыров. Жирность сыра-мотала допускается в пределах от 30 до 40%.

Сыры, затариваемые в глиняные горшки, а также сыр-мотал представляют собой небольшие куски, поэтому при их потреблении следует использовать хлеб лаваш, в который удобно заворачивать сыр. Едят сыр с прянной зеленью.

Сыр *ктор панир* (кусковой сыр) вырабатывают из овечьего, козьего, коровьего молока или из их смеси. По качеству ктор панир наиболее сходен с брынзой, однако способ его производства более примитивный.

После соответствующей обработки сгустка достаточно обезвоженную массу раскладывают в мешки и слабо прессуют. Полученный в виде низкого цилиндра свежий сыр разрезают на куски и солят. В первые дни его солят сухой солью, а затем выдерживают и хранят в рассоле. Этот сыр используют для выработки сыров, затариваемых в горшки, кувшины, бурдюки, или непосредственно употребляют его в пищу.

Ктор панир не должен иметь на разрезе глазков, рисунок его может быть только очень слабо выражен. Консистенция сыра не должна быть грубой, вкус в меру соленый, слабо кисломолочный.

Этот же сыр, выработанный в конце лактационного периода овец, называется *чобани панир* (пастуший сыр). Пастуший сыр имеет высокую жирность, отличается мягкой консистенцией и ярковыраженным вкусом, что особенно ценится любителями этого сыра.

Рассольный сыр заводской выработки из овечьего молока — *брынза*, отличается мягкой консистенцией, отсутствием на разрезе рисунка и молочным вкусом. Жирность его установлена в пределах от 40 до 50%.

В республике широко распространена и пользуется у населения большим спро-

сом кавказская группа рассольных сыров, типа *чанах-тушинский*. В эту группу сыров входят также *осетинский*, *кобийский* и *новый ереванский*. Все эти сыры вырабатываются как из коровьего, так и из овечьего молока. Технология приготовления всех стародавних сыров в основном сходна. Эти сыры имеют форму двух соединенных широким осно-



Сыр чечил

ванием усеченных конусов. Форма осетинского сыра — цилиндрическая. Сыр чанах наряду с цилиндрической может быть и квадратной формы. Народное название сыра чанах — глух панир.

Технология приготовления рассольных сыров кавказской группы примерно следующая. Достаточно обезвоженный сыр-чечил сгусток дополнительно обрабатывается в специальных мешках или формуется в пласт, а затем самопрессуется. Сыры выдерживают в рассоле.

Кавказская группа сыров типа чанах-тушинский отличается остромоленым вкусом и специфическим запахом. Консистенция сыров мягкая. Для сыра из овечьего молока характерна несколько более твердая консистенция и более острый вкус

(у передержанного сыра опущается некоторая прогорклость, но любители считают это достоинством).

Рассольные сыры кавказской группы должны содержать от 40 до 50% жира.

Из обезжиренного молока с высокой кислотностью вырабатываются сыры чечил, тел или юсац панир. При изготовлении сыра чечил полученный после заквашивания такого молока сгусток нагревают при непрерывном помешивании. После этого сгусток в виде хлопьев становится тягучим. Сырную массу собирают вокруг мешалки, проминают и растягивают. Свежую сырную массу выдерживают в сывороточном рассоле.

Строение сыра чечил волокнистое. Он представляет собой связку, состоящую из 3—4 витков, перевязанных поперек. Поверхность сыра слегка шероховатая,

консистенция плотная, жесткая. Вкус и запах молочнокислый, часто этот сыр имеет привкус дрожжей.

Вследствие высокого содержания соли и жесткой консистенции чечил, как и другие рассольные сыры, перед употреблением в пищу вымачивают в теплой или холодной воде.

Сыр тел или юсац панир (ниточный или плетеный сыр) вырабатывают из такого же сгустка, что и чечил. Юсац панир представляет собой как бы плетеную косу или связку отдельных нитей. Этот сыр изготавливают в сельских местностях преимущественно для украшения стола, чтобы показать мастерство хозяйки. Поэтому сыр специально оформляют, стараясь оттенить тонкость нити, так как для получения продукта с тонкими нитями требуется большой опыт и особое мастерство.





## Плоды и ягоды



**В**иноградарство и плодо-водство — отрасли сельского хозяйства Армении, сложившиеся с древнейших времен. Об этом свидетельствуют многочисленные материалы раскопок в Кармир-блуре, Гарни

и т. п. В орнаментах, высеченных на стенах архитектурных памятников старины, виноград является основной тематикой.

Изображение грозди винограда в гербе Армянской ССР показывает значение этой культуры для народного хозяйства республики.



### ВИНОГРАД

Виноград используется в свежем виде, в виноделии, а также для приготовления изюма, бекмеса, чучхелы, уваренного виноградного сока (дошаб), который содержит 60—80% сахара, маринадов и т. д. Консервные заводы Армении выпускают в продажу пастеризованный виноградный сок, в котором сохраняются качества свежего винограда.

В Армении распространен своеобразный способ хранения винограда — подвешивание гроздей на шпагате или на вет-

ках в подвалах жилых домов, при естественной вентиляции. В таком виде виноград сохраняется почти до мая месяца.

Виноград обладает высокими диетическими и лечебными свойствами. В 1 л виноградного сока 700—1000 калорий. Благодаря высокому содержанию глюкозы виноградный сок очень полезен при заболеваниях сердца, нервной системы и нарушениях обмена веществ.

В Армении насчитывается свыше 150 местных сортов винограда, выведенных

народом в результате многовековой селекции.

Неодинаковые почвенно-климатические условия в различных районах республики позволяют выращивать виноград для многих типов вин.

Кроме местных сортов, в Армении получили распространение также сорта винограда, вывезенные из других республик Советского Союза и некоторых европейских стран.

Среди многочисленных местных и ввезенных сортов винограда в настоящее время стандартными являются 48 сортов, которые делятся на три основные группы: столовые, т. е. сорта винограда, используемые непосредственно в свежем или сушеном виде; винные, используемые преимущественно для производства вина; универсальные, которые в свежем видепотребляются в пищу, а также используются для производства вин.

Виноградарство распространено в Армении в основном в Араатской равнине, в предгорных, северо-восточных и некоторых юго-восточных районах республики.

В Араатской равнине сосредоточены основные массивы виноградников. Здесь культивируется виноград винных сортов для производства крепленых вин и коньяков, а также столовые сорта винограда.

В предгорных и северо-восточных районах, а также на юго-востоке (в Ехегнадзорском районе) вырабатываются из винограда легкие столовые вина с умеренной крепостью и высокой кислотностью.

**Столовые сорта винограда.** Столовые сорта винограда отличаются незначительным количеством семян (в некоторых сортах винограда семян нет совсем), красивой, не очень плотной гроздью, не грубой кожицей и в большинстве случаев крупными ягодами.

К лучшим столовым сортам винограда относятся: ранние сорта — спитак араксени (езандари белый), сев катени (халили черный), спитак катени (халили белый); средние сорта — назели (аскяри), еревани розовый (кишмиш розовый), еревани желтый (кишмиш желтый), мармари (кишмиш мраморный), ицаптук, армения; поздние сорта — аракати (ачабаш), кармир кахани (алахки), амбари, вардабуйр (гюлаби) и др.

Один из самых ранних сортов винограда *спитак араксени* созревает в августе. Он имеет крупные грозди, золотисто-желтые ягоды.

В Араатской равнине и предгорных районах распространен виноград *еревани розовый* и *еревани желтый*. Ягоды этого винограда округлой формы, без семян, кожица тонкая, сахаристость 22—27%, кислотность 0,5—0,6%. Высокоурожайный, транспортабельный сорт. Используется в свежем виде, а также для изготовления высококачественного изюма.

В Араатской равнине также распространен *ицаптук*. Этот виноград имеет красивые грозди, крупные мясистые ягоды коконобразной формы, зеленовато-желтого цвета. Используется в свежем виде и для изготовления высококачественного изюма.

С давних времен культивируется в Армении виноград сорта *назели*. Ягоды этого винограда зеленовато-желтые, кожица тонкая, мякоть нежная, сочная, ароматная; семена зеленые, недоразвитые, виноград не выдерживает длительного хранения и перевозки.

Из столовых сортов наиболее распространен в Армении сорт *арарати*. Он имеет красивые грозди, ягоды белого цвета, крупные с приятным вкусом, сахаристость 20—22%, кислотность 0,5%. Аракати можно сохранять в свежем виде почти до апреля. Благодаря высокой транспортабельности большое количество винограда этого сорта вывозится в промышленные города Советского Союза. Аракати используется также для приготовления маринадов, компота, изюма, варенья.

Армянским институтом виноградарства, виноделия и плодоводства выведен новый сорт столового винограда *армения*. Ягоды этого винограда крупные, интенсивно черной окраски, с высокой сахаристостью. Урожайный, транспортабельный сорт. Хорошо замораживается. Используется в свежем виде для изготовления крупноягодного изюма.

Сорт винограда *вардени* также выведен Армянским институтом виноградарства, виноделия и плодоводства. Имеет крупные ягоды интенсивно розовой окраски. Урожайный, транспортабельный сорт. Куль-

тивируется в Арагатской равнине. Используется в свежем виде и для зимнего хранения.

За последнее время Институтом выведены и распространяются в республике еще семь новых сортов винограда, среди которых следует упомянуть *токун*, получивший такое название из-за высокой лежкости и транспортабельности даже в самых неблагоприятных условиях. *Токун* является также хорошим винным сортом.

Красивые грозди имеет виноград нового сорта *арагац*.

**Универсальные сорта винограда.** Широко распространены в Армении универсальные сорта винограда, которые используются в свежем виде, а также в виноделии. К этим сортам относятся *воскеат*, *гаран-дмак*, *мехали*, *кахет* и др.

Наиболее распространен виноград сорта *воскеат* (харджи). Он имеет плотные грозди, ягоды средней величины, шаровидные, желтовато-янтарного цвета, сочные, с прекрасным ароматом и вкусом. *Воскеат* культивируется в Эчмиадзинском, Ашта-

ракском, Шаумянском районах. Сахаристость его 22—26%. Используется этот виноград для производства крепленых и крепких столовых вин. Потребляется также в свежем виде.

Виноград *гаран-дмак* распространен преимущественно в Окtemберянском районе. Он похож на виноград сорта *воскеат*, но грозди его более рыхлые. Сахаристость 22—25%.

Виноград сорта *мехали* — крупной округлой формы, белый с желтоватым оттенком или зеленовато-желтый, сочный, с приятным вкусом, сахаристость 19—22%. Виноградный сок, полученный из винограда сорта *мехали*, имеет очень приятный вкус. *Мехали* — распространенный столовый сорт винограда.

Очень распространен винный сорт винограда *кахет*. Ягоды его средней величины, округлые, темно-синего, почти черного цвета. Мякоть сочная, сок светлый. Сахаристость 18—22%, довольно транспортабелен. При замораживании вкус ягод незначительно меняется.



## АБРИКОСЫ, ПЕРСИКИ, СЛИВЫ, ГРУШИ И ДРУГИЕ ПЛОДЫ И ЯГОДЫ

Армения, как известно, страна древнего плодоводства. В течение нескольких тысячелетий народом были выведены многочисленные местные сорта всевозможных плодовых культур.

В настоящее время под плодовыми садами занято около 20000 га, причем значительная часть этих земель, т. е. примерно 70%, находится в ведении совхозов и колхозов. В Армении разводятся все породы так называемого континентального плодоводства: яблоки, груши, айва, персики, абрикосы, сливы, алыча, черешни, вишни, кизил, шелковица, грецкий орех, миндаль. Из субтропических культур: инжир, гранат, лох; из ягодных культур: земляника, малина, смородина. За последнее время начали внедрять совершенно новые для Армении культуры: маслину, восточную хурму, фисташку.

В целом по республике преобладают косточковые плоды, составляющие около 60%, причем только персики и абрикосы составляют примерно 40%.

В жарких долинах, где население занималось плодоводством с древних времен, сосредоточена большая часть площадей плодовых культур. Здесь прекрасно зреют персики, абрикосы, даже инжир и гранат. В высокогорных же районах, на высоте 1600—2000 м над уровнем моря, плодоводство начало развиваться только после установления советской власти, когда стали культивироваться мичуринские зимостойкие сорта.

Из мичуринских сортов в горных районах разводятся: яблоки — пепин шафранный, бельфлер китайка, аркад зимний и др., груши — бере зимняя, мичуринская, бере народная, лесная красавица и др.

Помимо местных, в Армении широко распространены лучшие зарубежные сорта плодовых культур. Из яблонь: пармен зимний золотой, ренет ландсбергский, шампанский, орлеанский, пепин лондонский, бельфлер и др.; из груш: бере-боиск, любимица клашна, бере арданпон, кюре и др.; из слив: ренклод зеленый, альтана уленса, венгерка домашняя, итальянская и др.



## Абрикосы

Абрикосы являются одной из наиболее распространенных плодовых культур в Ааратской равнине и прилегающей к ней предгорной зоне. Здесь культивируются почти исключительно местные сорта, отличающиеся высоким качеством и ароматичностью плодов.

Срок созревания абрикосов местных сортов — от середины июня до конца июля, однако большая часть абрикосов зреет в первой половине июля.

Наиболее ценным из местных сортов абрикосов является сорт *еревани* (шалах). Плоды этих абрикосов крупные, весом 60—70 г (даже до 110 г), овальной формы, бледно-желтого цвета, с розовой окраской на освещенной стороне. Мякоть мясистая, ароматная, сочная, кисло-сладкого вкуса, содержит в среднем 11,3% сахара, кислотность ее около 0,63%. Косточка легко отделяется от мякоти, ядро сладкое. Созревают абрикосы этого сорта в конце июня или начале июля. Особенno ценятся они для приготовления компотов, варенья; абрикосы сорта *еревани* широко также потребляются в свежем виде.

Плоды абрикосов сорта *сатени* (табарза) весом 40—50 г округлые, несколько сдавленные с боков, асимметричные, янтарно-желтые или слегка буроватые, с легкой розовой окраской на освещенной стороне. Мякоть плотная, не слишком сочная и ароматная, но очень сладкая, содержит в среднем около 14% сахара и всего лишь около 0,3% кислоты. Косточка легко отделяется от мякоти; ядро сладкое. Созревают абрикосы этого сорта во второй декаде июля. Очень ценятся для сушки,

изготовления варенья, повидла, а также потребляются в свежем виде.

Абрикосы сорта *хосровени* в среднем весят 40—50 г, иногда их вес достигает 70 г. Плоды округлой формы, слегка сдавленные с боков, бледно-желтые. Мякоть сочная, ароматная, сладкая, с легкой кислотностью. Сахара содержится в них в среднем около 11%, кислоты — 0,5%. Косточка легко отделяется от мякоти, ядро сладкое.

Созревают абрикосы этого сорта в первой половине июня. Особенno ценятся они при изготовлении компотов, сушки, а также потребляются в свежем виде.

Плоды абрикосов сорта *спитак-анбан* — крупные, весом 70—80 г, округлые, кверху слегка заостренные, белые, иногда с яркой розовой окраской на освещенной стороне. Мякоть очень плотная, хрящеватая, не слишком сочная. Сахара содержится в среднем около 13%, кислоты 0,5%.

Это один из наиболее поздних сортов абрикосов, созревают они только в конце июня или начале августа. Используются для варенья, приготовления цукатов и сушки.



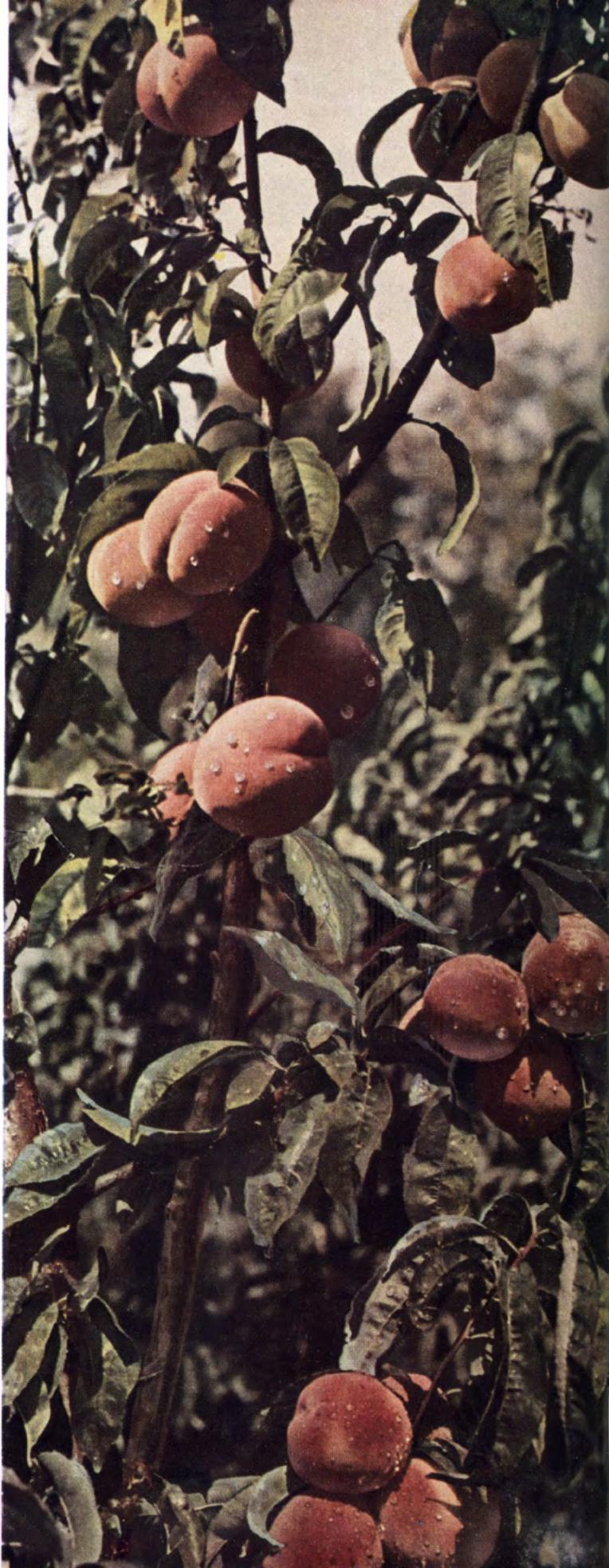
## Персики

Персики, так же как и абрикосы, являются гордостью плодоводства Армении. Они культивируются в основном в Ааратской равнине, на крайнем юге в Мегринском районе, а также в нижней части северо-восточных районов. Многие местные сорта персиков отличаются величиной плодов, высоким их качеством и ароматичностью.

Сезон созревания персиков начинается в Армении с середины июля и продолжается до конца октября. Однако большинство местных сортов относится преимущественно к средним и поздним сортам, созревание которых начинается с конца августа.

Наиболее ценным из местных сортов является сорт *наринджис*. Плоды персиков этого сорта крупные, весом от 130 до 250 г,





круглые, ярко-желтые, с красивым ярким румянцем. Мякоть ярко-желтая, у косточки более или менее интенсивно окрашенная в красный цвет, плотная, сочная, очень ароматная. Содержание сахара в среднем 10%, кислоты 0,4%. Косточка от мякоти не отделяется.

Плоды этого сорта употребляются в свежем виде, а также используются для компотов, варенья, сушки. Созревают они в период от конца августа до конца октября.

Плоды сорта *зафран* крупные, весом 120—175 г, яйцевидной формы, слегка сжатые у основания, оранжево-желтого цвета, с ярким румянцем. Мякоть плотная, несколько грубо-вата, оранжево-желтая, у косточки более или менее интенсивно окрашенная в красный цвет, кисло-сладкая (с незначительной терпкостью), очень ароматная. Персики этого сорта содержат сахара около 10%, кислоты 0,34%. Косточка от мякоти не отделяется. Созревают плоды этого сорта с середины сентября до конца октября. Особенno ценится сорт *зафран* для изготовления компотов.

Персики сорта *лимони* крупные, весом от 120 до 250 г, округлой формы, светло-желтые, без румянца или с очень легким штриховым румянцем и небольшим пушком. Мякоть светло-желтая, плотная, сочная, очень ароматная, сладкая, с привкусом кислоты, очень вкусная. Косточка от мякоти не отделяется. Созревают персики этого сорта в начале сентября. Очень ценятся при употреблении в свежем виде, а также для изготовления компотов, варенья и сушки.

Под названием *лодз* известен ряд сортов персиков с крупными плодами, весом от 125 до 250 г, округлой или слегка удлиненной формы. Кожица этих плодов молочно-белая, с более или менее ярким штриховым или размытым румянцем. Мякоть их плотная, сочная, кисло-сладкая, ароматичная, очень вкусная, от косточки не отделяется. Плоды содержат сахара около 11%, кислоты 0,35%.

Созревают персики этой группы в период, начиная с конца августа до конца октября. Употребляются они в свежем виде, а также используются для компотов и сушки.

Персики сорта *чугури* крупные, весом 150—275 г, удлиненные, яйцевидной формы, сильно суженные и сдавленные около плодоножки, кремового цвета, с ярким штриховым румянцем. Мякоть белая, обычно у косточек окрашенная в красный цвет, плотная, очень сочная, грубо-вата, кисло-сладкая, ароматичная. Содержание сахара в среднем около 10,65%, кислоты 0,54%.

Это один из наиболее поздних сортов, созревают плоды в период с конца сентября до конца октября. Используются персики сорта *чугури* в основном для изготовления компотов.



### Сливы

Желтая слива *дегна-шлор* — лучший из местных сортов. Плоды ее средней величины, весом 35—40 г, яйцевидной формы, суживающиеся к вершине. Кожица желтая с зеленоватым оттенком, покрыта густым беловатым налетом. Косточка отделяется от мякоти. Мякоть плотная, не очень сочная, кисло-сладкого вкуса.

Сорт поздний, созревают сливы в середине сентября. Сливы сорта *дегна-шлор* очень ценятся для варенья, компотов и сушки.

Плоды слив сорта *албухари* крупные, весом 40—50 г, правильной овальной формы, светло-желтые, с белым восковым налетом. Мякоть желтая, плотная, не очень сочная, кисло-сладкая. Косточка отделяется от мякоти.

Созревают сливы этого сорта в начале сентября. Очень ценятся при изготовлении компотов, варенья, а также для сушки.

Культурный сорт терна под названием *гогнош* распространен во всех северных районах Армении. Это небольшое дерево. Плоды его округлые, весом около 10—15 г, иссиня-черного цвета, покрыты сизым налетом. Мякоть зеленая, терпкая, кисло-сладкая. Используются эти сливы для варенья, которое получается очень высокого качества.



### Алыча

Алыча в диком состоянии растет по всему Кавказу. Плоды алычи широко применяются в национальной кулинарии. Недозрелые или сушеные плоды алычи используются для приготовления приправы ко многим национальным блюдам (бозбаш, толма и др.).

Из алычи приготовляют также сушеную листовую пастыту — пастег-лаваш. Плоды разваривают, протирают через сито, а затем протертую массу наносят тонким слоем на специальные доски и сушат на солнце. Пастег-лаваш заменяет зимой свежие сливы.

Культурные сорта алычи распространены по всей Армении. Особенно много их в Арагатской котловине, где имеется большое количество прекрасных сортов. Сезон созревания алычи начинается с начала июля и продолжается до сентября. Имеются сорта, которые созревают даже

в конце октября. Имеются также зимние сорта; плоды их желтые, красные и почти черные. Лучшие сорта алычи употребляются в свежем виде, а также используются для компотов.

Один из наиболее распространенных сортов геогджа. Плоды этого сорта съедобны и в совершенно зеленом виде. Плоды средней величины, вес их 25—30 г, округлые, светло-зеленого, а при полной зрелости желтоватого цвета. Мякоть сочная, кисло-сладкая, косточка от мякоти не отделяется. Созревает алыча в начале июля. Обычно она используется в недозрелом виде.

Плоды сев алычи (черной алычи) не очень крупные, весом 25—30 г, круглые, с глубокой бороздкой, темно-фиолетового, почти черного цвета. Мякоть плотная, желтого цвета, окрашенная у косточки в красный цвет, кисло-сладкая. Косточка от мякоти не отделяется. Созревают плоды этого сорта в середине августа. Употребляется в свежем виде, а также используется для приготовления компотов и сушки.



### Груши

В Армении имеется много местных сортов груш, однако лучшими из них считаются летние сорта. Плоды зимних сортов более грубые, хотя и отличаются лежкостью.

Наиболее известным является сорт груш *малача*. Плоды удлиненные, очень широкие у вершины и резко суживающиеся к плодоножке. Окраска зеленовато-желтая. Мякоть очень сочная, сладкая, с легкой приятной кислотностью, очень ароматная, вкусная. Созревают груши этого сорта в середине августа. Употребляются в свежем виде и для сушки.

Большой популярностью пользуются также груши сорта *сини*. Плоды эти крупные, весом 200—300 г; плодоножка поставлена несколько косо, у основания она утолщенная, постепенно переходящая в плод. Кожица грубая, желтовато-зеленого цвета, изредка со слабым румянцем. Мя-

коть очень сочная, нежная, сладкая, ароматная. У перезревших плодов, а также при хранении мякоть темнеет, что сильно снижает товарные качества. Созревают груши этого сорта во второй половине сентября. Употребляются в свежем виде и используются для сушки.



### Яблоки

Яблоки распространены по всей Армении, но особенно в северных и юго-восточных районах. Имеется много местных сортов, транспортабельных и красивых, но по вкусовым качествам уступающих лучшим зарубежным сортам. Поэтому в настоящее время в садах совхозов и колхозов республики культивируются преимущественно лучшие зарубежные сорта. Из местных наиболее известны сорта: занげзурские — *кармкени*, *кафар*; ереванские — *агска*, *кяльба джафар*; алаверские — *погоси*, *папакан* и др.



## Гранаты

Гранаты распространены в Армении на крайнем юге — в Мегринском районе и в северо-восточных районах. Крупные яркие плоды, очень декоративны. Имеются сладкие, кислые и кисло-сладкие сорта гранатов с желтыми, розовыми или красными плодами.

Из местных сортов лучшим является *гюлоша-мегринская*.

Употребляются гранаты в свежем виде, а также используются как приправа к национальным блюдам. Из плодов приготовляют гранатовый сок, который является прекрасным освежающим напитком. Уваренный густой сок граната (нар-шараф) употребляется в виде приправы к мясным и рыбным блюдам. Особенно ценятся плоды с кисло-сладкими, темно-красными зернами. Из дикорастущих гранатов и некоторых культурных сортов, имеющих кислые плоды, вырабатывают лимонную кислоту.



## Айва

Айва широко распространена в наиболее жарких районах Армении. Плоды айвы используются для изготовления варенья, компотов, а также для приготовления многих блюд. Местных сортов айвы очень много. Они отличаются друг от друга величиной, формой, вкусом, консистенцией плодов, а также сроками их созревания. Для варенья лучшими считаются кислые плоды с небольшой терпкостью. Однако и из сладких плодов некоторых сортов также получается очень хорошее варенье.

Одними из лучших сортов считаются мегри № 1, аракати № 1 и дзори.

Плоды сорта *мегри № 1* крупные, весом до 300 г, округлой формы, с широкими тупыми ребрами, кожица тонкая, плотная, желтовато-оранжевая. Мякоть кремового цвета, плотная, довольно сочная, кислая,

слегка терпкая, ароматная. Плоды этого сорта созревают в конце сентября. Используются для варенья и компотов.

Айва сорта *аракати № 1* имеет плоды весом до 200 г, округлой или округло-плоской формы, с тупыми ребрами. Кожица плотная, светло-желтая. Мякоть желтая, плотная, хрустящая, кислая, ароматная, с легкой терпкостью. Созревает айва этого сорта поздно — в октябре. Очень ценится при изготовлении варенья и компотов.

Плоды сорта *дзори* весят до 250 г, они имеют яблоковидную слаборебристую форму. Кожица желтовато-лимонного цвета. Мякоть светло-кремовая, плотная, относительно нежная, сочная, с очень незначительным количеством затвердевших клеток. Созревают плоды в октябре, сохраняются очень долго. Очень ценятся для приготовления варенья и компотов.



## Кизил

Кизил широко распространен в лесах и садах северо- и юго-восточных районов. Используются как садовые, так и дикорастущие плоды. Имеется большое количество разнообразных сортов кизила, в том числе с крупными мясистыми плодами и мелкой косточкой. Плоды кизила используются для приготовления варенья, компотов, соков, сушеноей пастилы, лаваша, пастег и супов.



## Шелковица

Шелковица (тута) — одна из наиболее распространенных плодовых культур. Она произрастает в низменных и предгорных районах Армении. Плоды созревают в конце мая. Таким образом, тута, так же как клубника и черешни, открывает сезон. В этом ее особая ценность.

Лучшим сортом шелковицы является *анкориз* (бедана). Она имеет белые круп-

ные плоды длиной до 3 см, толщиной 1,5 см, без семян, очень сочные и сладкие.

Плоды шелковицы употребляются в свежем и сушеном виде. Из них готовится также уваренный сок — дошаб, который используется для приготовления киселя для суджуха. Из плодов тути приготовляют водку.

Имеются также сорта шелковицы с розовыми и черными плодами. Сорт *хар-тута* дает крупные черные плоды кисло-сладкого вкуса, из которых получается высококачественное варенье и соки.



### Шиповник

Шиповник (масур) в диком состоянии растет во многих районах Армении. Плоды шиповника шаровидные или продолговатые, красные. Их используют в армянской национальной кулинарии при изготовлении супа масрамацун, а также заваривают в виде чая. Кроме того, из плодов шиповника вырабатывают жидкие и сухие витаминные концентраты.



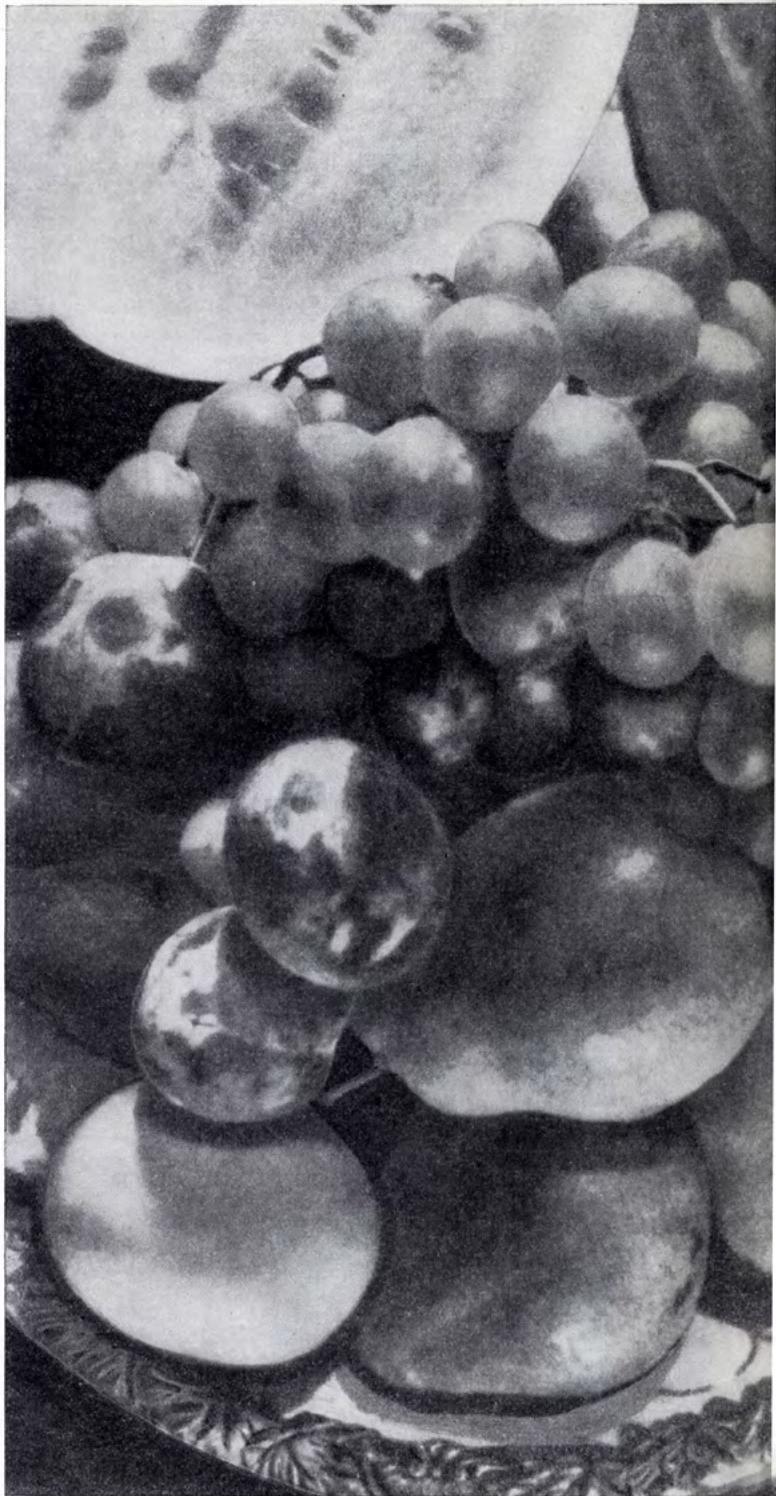
### Барбарис

Барбарис — плоды дикорастущего кустарника, который произрастает в редколесьях. Из ягод барбариса можно варить варенье, а также получить соки и сиропы. Ягоды барбариса используют как приправу ко многим национальным блюдам, особенно к шашлыкам.



### Лох-пшат

Лох-пшат широко распространен в южных районах Армении, где произрастают ценные сорта, дающие крупные плоды. Лучшими из них являются сорта *матнапшат*, *хурма-пшат*, *унаб-пшат*.



Плоды культурных сортов лоха обычно имеют овальную форму, длина их от 1,5 до 2,5 см, толщина 1—1,5 см. Кожица плотная, красновато-коричневая, мякоть рассыпчатая, мучнистая, очень сладкая, содержит около 60% сахара, слегка терпкая. Косточка длинная, тонкая. Употребляют плоды в сушеном виде. В селях из них варят кашицу для грудных детей, используют для приготовления хлеба и для обсыпки суджуха.



### Ежевика

Ежевика — широко распространенный во всех лесных районах кустарник. Плоды его черные, похожи на малину, очень сочные, кисло-сладкие, ароматные. Используются они для варки варенья, а также приготовления киселей, настоек и соков.



### Миндаль

Миндаль (нуш) встречается в южных и нижней части северо-восточных районов. За последние годы культура миндаля внедряется в садоводство Армении. В ядрах миндаля содержится от 45 до 70% жиров, до 21% белков, около 4% сахара.

Имеется большое количество сортов миндаля, культивируются же в основном так называемые твердоскорлупные и мягкоскорлупные сорта; у последних скорлупа легко раздавливается под нажимом руки.

Миндаль в основном используется при изготовлении кондитерских изделий, а также употребляется для некоторых блюд (плав свадебный и др.).



### Грецкие орехи

Грецкие орехи содержат до 20% белков и от 50 до 70% жиров. Ядра зрелых орехов применяются при изготовлении некоторых армянских блюд, а также кондитерских изделий, суджуха (чурчхел), алани и др. В зеленых грецких орехах много витамина С. Из них варят варенье.



### Сумах

Сумах — небольшое дикорастущее дерево, которое произрастает в редколесьях Закавказья. Его сухие, красные, в форме чечевицы, кислые плоды собраны в кисти. После сушки их размалывают, отделяют косточки и употребляют как приправу к мясным и рыбным блюдам, особенно к шашлыку.





# Консервы



**К**онсервные заводы Армении вырабатывают примерно 140 видов консервов различных наименований, в том числе 71 фруктовых, 47 овощных, 13 мясных и рыбных.

Плоды и ягоды консервируют в виде компотов, варенья, джема, повидла, фруктовых соусов, пюре и маринадов. Из овощей вырабатывают натуральные и закусочные консервы; из мяса — тушенку и мясо-растительные консервы; из рыбы, вылавливаемой из севанского озера, — консервы «Когак» в томатном соусе и «Сиг» — консервы натуральные и в томатном соусе.

## Зеленый горошек

Эти консервы представляют собой консервированный в стадии молочной зрелости горошек, залитый слабым рассолом и подвергнутый термической обработке. Он довольно нежный, приятного вкуса, богат витаминами. В холодном виде консервированный зеленый горошек использу-

зуют для салатов, а разогретый и заправленный маслом — как гарнир для вторых мясных и рыбных блюд.

## Фасоль стручковая

Для консервирования употребляют молодые, сочные стручки фасоли с недоразвитыми зернами. Уложенные в банки стручки заливают 3%-ным рассолом и подвергают стерилизации. Разогретую фасоль заправляют маслом или сметаной, ее можно также залить яйцами и запечь в духовом шкафу. Используется консервированная фасоль также как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясным блюдам.

## Морковь и свекла

Эти консервы представляют собой предварительно очищенные от кожицы корнеплоды, уложенные в банки, залитые слабым рассолом и подвергнутые термической обработке. Используются консервы для приготовления салатов, винегретов. Можно употреблять эти консервы и как



самостоятельное блюдо. Подогретую морковь или свеклу заправляют маслом или обжаренным на масле луком и заливают томатным соусом. Используются они также для различных овощных супов и как гарниры к мясным блюдам.

### Каперсы

Консервируются нераскрывшиеся цветочные почки дикорастущего растения каперсы. После предварительной обработки каперсы укладывают в банки, заливают специальной заливкой, в состав которой входит 7% рассола и 1% уксусной кислоты, и затем пастеризуют. Используются эти консервы для салатов, винегретов, а также в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

### Портулак (дандур)

Дандур — дикорастущее растение. Для приготовления консервов его отваривают, а затем добавляют чеснок, уксус и соль. Используют консервированный портулак как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

### Томаты цельноконсервированные

Томаты, уложенные в банки, заливают рассолом и пастеризуют. По содержанию питательных веществ эти консервы не уступают свежим томатам. Их используют для приготовления первых и вторых блюд и закусок.

Вырабатываются эти консервы на механизированных линиях.

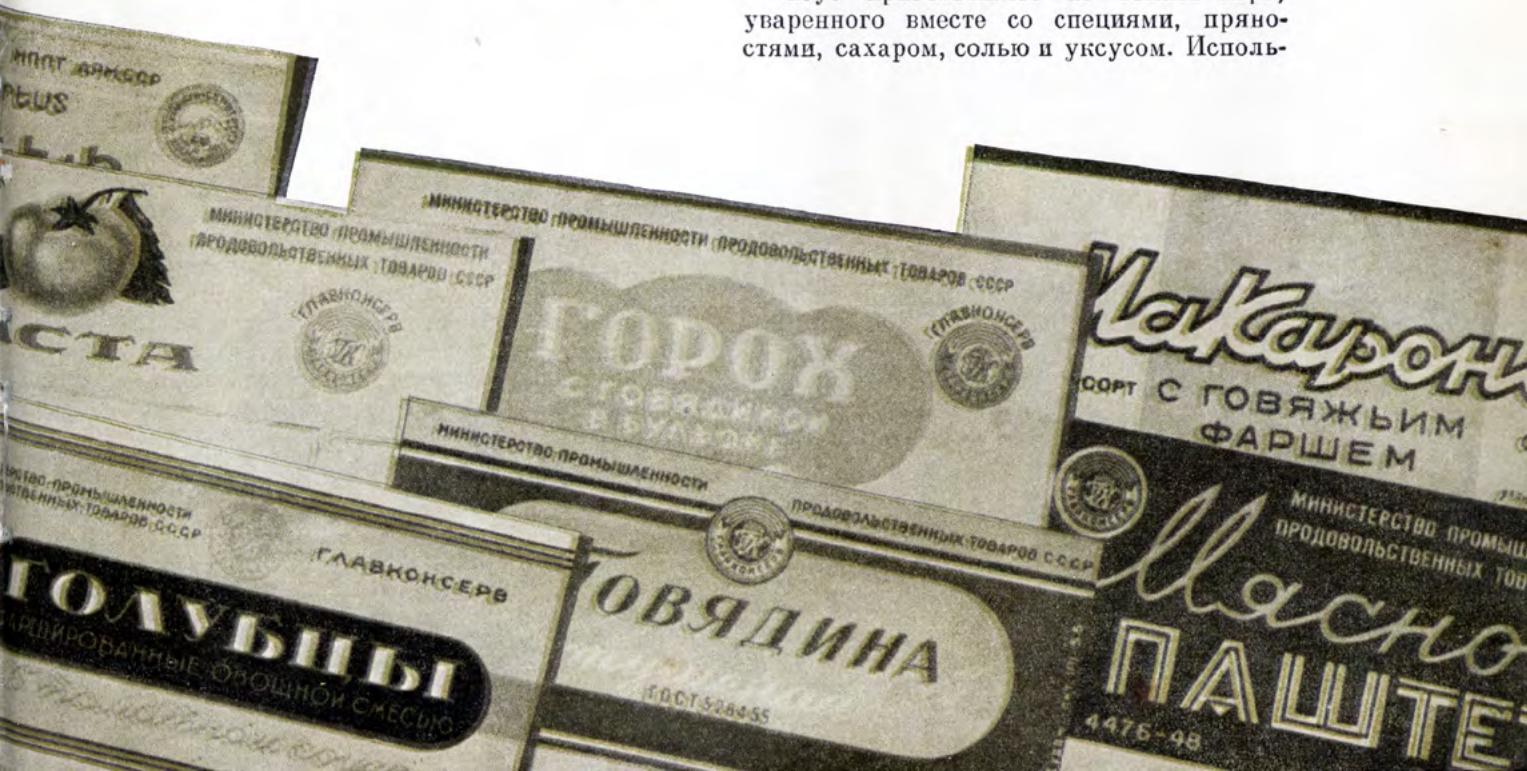
На консервных заводах при изготовлении этих консервов томаты предварительно сортируют, измельчают и протирают. Протертую массу уваривают до определенной концентрации, после чего разливают в крупную или мелкую тару и подвергают термической обработке. Томат-паста более концентрированный продукт, чем томат-пюре. Она содержит 30—36% сухих веществ, а томат-пюре — 12—20%. Томат-паста и томат-пюре широко применяются при изготовлении супов, вторых мясных и рыбных блюд.

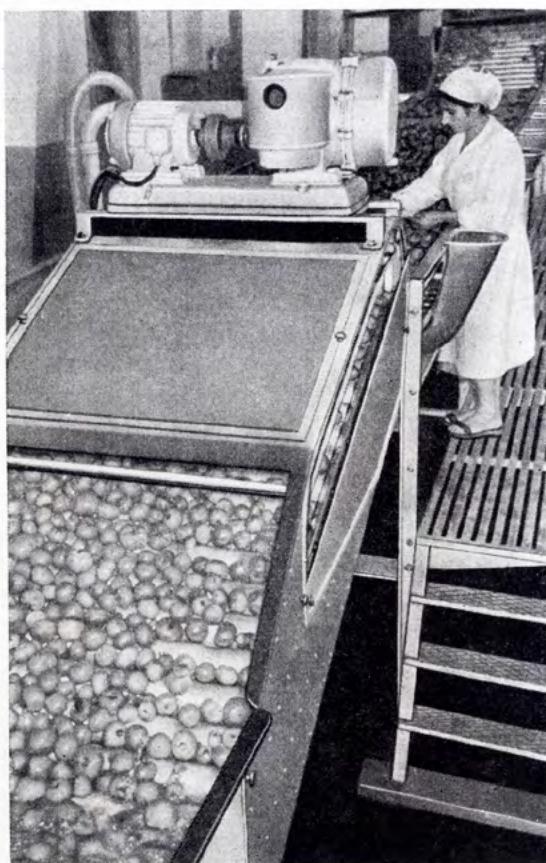
### Томатный сок

Производство томатного сока на консервных заводах Армении полностью механизировано. Кратковременная термическая обработка томатного сока гарантирует сохранение в нем питательных веществ и делает его устойчивым при хранении. Используют томатный сок в охлажденном состоянии, как напиток; его можно приправлять солью и перцем.

### Томатный соус острый

Соус приготовляют из томата-пюре, уваренного вместе со специями, пряностями, сахаром, солью и уксусом. Исполь-





зуют соус для мясных и рыбных блюд, а также заливают им заправленные маслом отварные макароны, отварной картофель и плав. Кроме того, томатным соусом заправляют некоторые супы.

#### **Закусочные овощные консервы**

Эти консервы выпускаются в широком ассортименте: баклажаны, перец, томаты, фаршированные луком и кореньями. Для приготовления фарша мелконарезанные морковь, белые коренья и лук обжаривают на масле и заправляют специями. Подготовленные консервы подвергают термической обработке. Консервная промышленность Армении выпускает также баклажанную и кабачковую икру, баклажаны и кабачки, нарезанные кружочками, обжаренные на растительном масле, залитые томатным соусом и подвергнутые термической обработке, и др. Все эти овощные консервы являются хорошей закуской перед обедом.



### **Огурцы пастеризованные**

Мелкие огурцы укладывают в тару вместе с зеленью и пряностями, заливают рассолом и пастеризуют. Консервированные огурцы пользуются большим спросом. Они являются хорошей закуской и могут быть использованы как гарнир ко вторым мясным и рыбным блюдам.

### **Фруктовые компоты**

Фруктовые компоты вырабатывают из абрикосов, персиков, слив, яблок и других плодов. Большим спросом пользуются консервы из абрикосов и персиков. Компоты представляют собой предварительно обработанные плоды, залитые сиропом и подвергнутые термической обработке.



## **Фруктовые соки**

В Армении из свежих плодов вырабатывается значительное количество пастеризованных фруктовых соков. Лучшим считается виноградный сок, который является ценным пищевым продуктом. По питательности ему не уступает и абрикосовый сок. Виноградный и абрикосовый соки являются диетическими продуктами.

## **Маринады из овощей и фруктов**

Консервные заводы Армении вырабатывают в массовом количестве маринады из овощей и фруктов.

Овощные маринады изготавливаются из огурцов, зеленых помидоров, лука, моркови, свеклы и других овощей.

Фруктовые маринады вырабатываются из семечковых и косточковых плодов.

Заливка для маринадов готовится с добавлением соли, сахара, уксусной кислоты и различных пряностей. В зависимости от содержания уксусной кислоты маринады бывают острые, кислые, слабокислые, и

кисло-сладкие. Маринованные овощи и плоды используются для винегретов, различных салатов, а также как гарниры для вторых мясных и рыбных блюд.

## **Мясные консервы**

Тушенка изготавливается из говядины, свинины или баранины. Подготовленное, нарезанное кусочками мясо кладут в банки, добавляют сало, соль, перец, репчатый лук и подвергают стерилизации. Перед употреблением консервы разогревают. Тушенку используют для изготовления первых и вторых блюд.

## **Мясо-растительные консервы**

Мясо-растительные консервы изготавливаются из мяса и гороха, мяса и фасоли, мяса и чечевицы, мяса и макарон и т. д. Перед употреблением консервы разогревают, перекладывают на блюдо и сверху посыпают мелконарезанной зеленью.





## В и н а и ко нъ я ки



**В**инодельческая промышленность Армении выпускает вина столовые, крепленые (крепкие, сладкие, ликерные), шампанское, коньяки, а также водку. Из отходов виноделия получают спирт и винную кислоту. Трест «Арарат» выпускает 38 различных марок вин и 9 марок коньяков. Вина подразделяются на марочные и ординарные.

К марочным относятся высококачественные вина, полученные из определенных сортов винограда, постоянные по качеству и выдержаные от 2 до 6 лет. Марочные вина, выдержаные более 6 лет, в том числе не менее 3 лет в бутылках, называются коллекционными. К числу марочных вин Армении относятся: столовые вина — Воскеваз, Эчмиадзин, Норашен, Арени; крепленые вина — Ошакан, Аштарак, Айгешат, Мускат (белый и розовый), Аревшат, Геташен.

Ординарные вина вырабатываются по строго определенной технологии, их выдерживают от 3 месяцев до 1 года. Они различаются по двум признакам: по цвету — красные, белые и розовые и по со-

держанию сахара — сухие (не содержащие сахара), полусладкие, ликерные и крепкие.

### Столовые вина

Столовыми называются вина, полученные путем сбраживания виноградного сусла с мезгой или без мезги. Они бывают сухими, т. е. не содержащими сахара, и полусладкими, когда при неполном сбраживании сусла в них частично остается сахар.

Добавление спирта в столовые вина не допускается.

Столовые вина приятны на вкус, они легко пьются ввиду наличия в них достаточного количества кислоты и невысокой крепости. Иногда при низкой кислотности в вино добавляют лимонную кислоту. Она не только улучшает вкус вина, но и повышает его устойчивость и предохраняет от помутнения.

Столовые вина Армении можно разделить на две группы: легкие вина, крепость которых не превышает 10—12°, и крепкие вина, имеющие крепость от 12 до 14°.



На коньячном заводе треста „Аракат“

К легким столовым винам относятся белое вино Айрум, Лори, Котайк, Араке, а также красные марочные вина — Арени, Норашен.

Вино Арени — трехлетней выдержки, вырабатывается из одноименного сорта красного винограда, который выращивается в Ехегнадзорском районе. К числу марочных столовых вин относится также красное вино Норашен.

Широко распространены следующие сухие красные вина: Арташат, который вырабатывается из винограда сорта кахет, и Гарни, получаемое из винограда сорта каберне.

К крепким столовым винам относится марочное белое вино Воскеваз, которое вырабатывается из винограда сорта воскеат, крепость этого вина  $12-14^{\circ}$ , цвет темно-янтарный. Вино двухлетней выдержки экстрактивное, во вкусе чувствуются окисленные тона.

Эчмиадзин — редкое оригинальное марочное белое вино крепостью  $15-17^{\circ}$ . Изготавливается из винограда сорта воскеат. Во вкусе вина чувствуются приятные медовые и плодовые тона. Выпускается в продажу после трехлетней выдержки.

Белые ординарные вина марки Раздан вырабатываются из винограда сортов воскеат, чилар, гарандмак и др. Крепость этих вин  $11-13^{\circ}$ .

Вино марки Октемберян вырабатывается из винограда сорта ркацители Октемберянского района. Крепость вина  $11-13^{\circ}$ .

Вино Мерградзор вырабатывается из винограда сортов аревик и алдара, которые выращиваются в Мегринском районе. Крепость вина  $11-13^{\circ}$ , оно имеет вяжущий вкус и высокую экстрактивность.

Белые сухие вина следует потреблять охлажденными до  $10-12^{\circ}$ . Красные вина летом должны иметь температуру  $16-18^{\circ}$ , зимой их нужно подогревать до  $18-20^{\circ}$ .



Хранение шампанского на заводе шампанских вин

### Полусладкие вина

Опытные виноделы Армении издавна производят полусладкие вина. В густом темно-красном или светлом прозрачном вине чувствуется небольшая приятная сладость. Сложность приготовления полусладких вин заключается в том, чтобы суметь прекратить брожение сусла, когда в вине еще содержится 3—8% сахара.

Полусладкие вина следует хранить в прохладном месте, так как иначе в них может начаться процесс брожения, в результате чего весь сахар превратится в спирт и вино станет сухим.

Выпуск этих вин увеличивается с каждым годом. Трест «Аракат» выпускает три марки красных и две марки белых полусладких вин.

Мегри — белое вино крепостью 12—13°, сахаристость его 4—5%. Выраба-

тывается это белое вино из винограда сорта аревик.

Вино марки Воскеат — белое вино, крепостью 12—13°, сахаристость его 4—5%. Вырабатывается это вино из винограда сорта воскеат.

Айгестан — красное вино крепостью 11,5—12,5°, сахаристость его 4—5%. Вырабатывается из винограда сорта кахет.

Вино марки Гарни — красное вино, имеет крепость 7—10°, сахаристость его 3—7%; вырабатывается это вино из винограда сорта кахет.

Вернашен — красное вино крепостью 11—12°, сахара содержится в нем 3—4%. Это — густое очень приятное на вкус вино, вырабатывают из винограда сорта арени. Вернашен — лучшее полусладкое вино, получившее бронзовую медаль на ВСХВ.

Полусладкие вина подают ко всем блюдам, особенно к овощным.

## Крепленые вина

В Араатской равнине культивируют очень сладкий виноград, из которого получают прекрасные сладкие вина высокой крепости. Крепость вина создается в результате брожения сусла и дальнейшим креплением виноградного вина ректифицированным спиртом.

Крепленые вина делятся: на крепкие — Айгешат, Портвейн, Ошакан, Мадера, Аштарак; сладкие — Геташен, Кагор, Саперави, Аревик и ликерные — Мускат (белый и розовый) и Аревшат.

**Крепкие вина.** Марочное вино Айгешат пользуется широкой известностью. В 1955 г. на международном конкурсе вин в Югославии вино Айгешат получило серебряную медаль, в 1957 г. — золотую, а в 1958 г. на Всесоюзной сельскохозяйственной выставке (ВСХВ) малую серебряную медаль.

Айгешат относится к винам типа портвейн, оно имеет крепость 19° и сахаристость 10%. Вырабатывают его из винограда сортов воскеат и чилар, которые содержат свыше 22% сахара.

При выработке этого вина мезгу винограда настаивают в чанах в течение 1—1½ суток. При этом в сусло переходят дубильные и другие экстрактивные вещества, которые в дальнейшем участвуют в образовании букета и вкуса вина. Мезгу после настоя прессуют, отделяют кожицу и семена, а затем подвергают сусло брожению. Через некоторое время, когда необходимое количество сахара превратится в спирт, добавляют ректифицированный спирт и процесс брожения сусла приостанавливается. Вино выдерживают в бочках 3 года. Вино Айгешат имеет золотистый цвет, приятные фруктовые тона.

Трест «Аарат» выпускает четыре марки портвейна.

Портвейн лучший имеет крепость 18° и сахаристость 10%.

Портвейн высшего сорта имеет крепость 19°, сахаристость его 8%; вырабатывают этот портвейн из белых сортов винограда.

Портвейн красный ереванский имеет крепость 19° и сахаристость 10%. Приготовляют его из красного винограда сорта



Винный завод (г. Ереван)

кахет. Вино имеет интенсивно красную окраску и приятные фруктовые тона.

Портвейн розовый имеет крепость 17° и сахаристость 7%. Вырабатывают его также из винограда сорта кахет.

Мадера (армянская) славится своим сильным букетом и хорошо выраженным тонами, напоминающими аромат свежего ржаного хлеба. В технологии приготовления мадеры есть одна особенность, а именно длительная выдержка вина в дубовых бочках при высокой температуре.

Виноград сорта воскеат (харджи) пропускают через гребнеотделитель. Полученную мезгу выдерживают в чанах 1—1½ суток для обогащения сусла дубильными и другими экстрактивными веществами. Сусло подвергают процессу брожения с таким расчетом, чтобы сохранить в вине необходимое количество сахара, а затем выдерживают в течение 5—6 месяцев в бочках на солнце или в специальных камерах, где поддерживается температура 55—65°.

После тепловой обработки производят купаж мадеры, т. е. смешивают различные виноматериалы и концентраты (сухие крепкие), и этим создают необходимую крепость и сахаристость. Готовое вино в бочках ставят на выдержку.



Натюрморт с картиной художника Астамази



Трест «Аарат» выпускает следующие марки мадеры: Ошакан марочный — крепостью  $19,5^{\circ}$  и сахаристостью 4% (срок выдержки 4 года). На ВСХВ, международной выставке в Югославии в 1957 г. это мадера получила серебряную медаль. Мадера ординарная имеет крепость  $19^{\circ}$  и сахаристость 6%.

Среди зеленых массивов виноградников возвышается монументальное здание Аштаракского винного завода. Здесь вырабатывается оригинальное марочное вино типа хереса под названием Аштарак. Это — очень тонкое приятное вино с букетом и вкусом каленых орехов, крепость его  $20^{\circ}$ , сахаристость 3%. Аштарак считается в нашей стране лучшим хересом. На ВСХВ в 1958 г. и международных конкурсах вин в Югославии и Венгрии в 1955 и 1957 гг. это вино получило четыре серебряные медали.

Херес своим специфическим вкусом и ароматом обязан пленке, которая образуется на поверхности вина. Пленка состоит из дрожжевых клеток, продукты жизнедеятельности которых и придают вину специфический букет и вкус. Срок выдержки вина Аштарак установлен  $3\frac{1}{2}$  года.

**Сладкие вина.** Кагор вырабатывается из винограда сорта кахет. Это вино сладкое, темно-красного цвета. Для получения кагора виноград подвергают переработке. Полученную мезгу нагревают до  $60^{\circ}$  для выделения красящих пигментов из кожицы винограда в сусло. Мезгу охлаждают, прессуют и подвергают спиртованию. В дальнейшем вино купажируют и переливают.

Выдержанное в течение 3 лет марочное вино типа кагор-Геташен имеет крепость  $16^{\circ}$  и сахаристость 18%. Ординарный кагор имеет крепость  $16^{\circ}$  и сахаристость 16%. Марочное вино Геташен получило две золотые медали на международных конкурсах вин в Югославии и Венгрии.

**Ликерные вина.** Количество сахара в ликерных винах обычно превышает 20%, крепость же этих вин меньше крепости мадеры и других крепленых вин. Ликерные вина имеют густую маслянистую консистенцию; они обладают слабым привкусом спирта.

Из ликерных вин в Армении вырабатываются мускаты и малага.

Аромат мускатных вин напоминает аромат чайной розы с тонкими цитронными тонами.

В Советском Союзе мускаты Армении и Крыма считаются лучшими среди вин этого типа. На ВСХВ и международных конкурсах вин в Венгрии и Югославии марочному армянскому мускату присуждены четыре золотые медали.

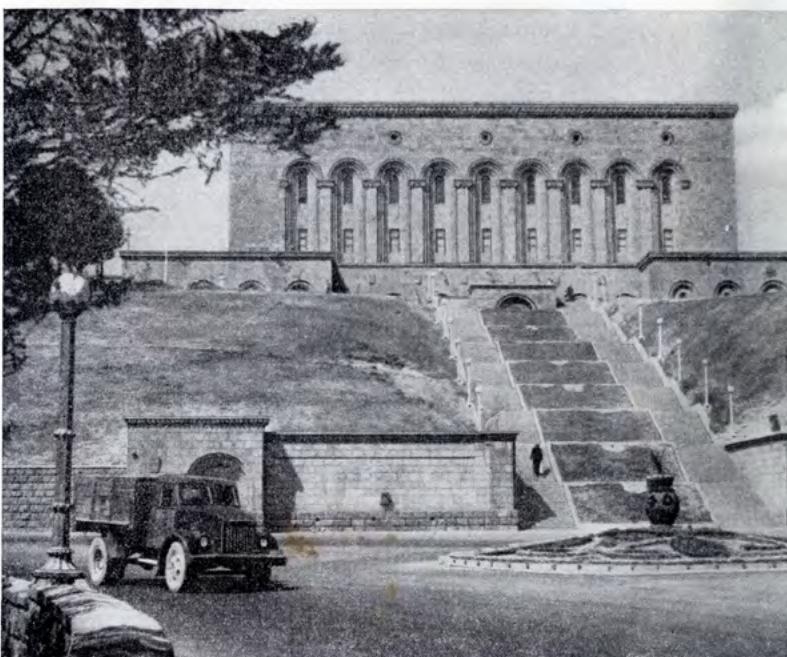
**Марочные вина.** Мускат белый и Мускат розовый имеют крепость  $15^{\circ}$  и сахаристость 24%.

Мускат белый и розовый ординарные имеют крепость  $16^{\circ}$ , сахаристость этих вин 20%.

Вино марки Аревшат типа малаги — густое, темно-коричневого цвета, крепость его  $16^{\circ}$ , сахаристость 26%. Это — одно из лучших марочных вин, имеющих большой спрос. Вкус и букет вина марки Аревшат специфичны и отличаются от других десертных вин.

Для приготовления Аревшата используют виноград сортов мускат и васкеат. В вине Аревшат чувствуется вкус бекмеса

Коньячный завод (г. Ереван)



с кофейными тонами, а также легкий запах дыма. Вина типа малаги обычно подают к десерту.

На ВСХВ, а также на международных конкурсах вин в Югославии и Венгрии вино Аревшат получило четыре золотые медали.

Армянским институтом виноградарства, виноделия и плодоводства выработаны новые марки ликерных вин: Воскеат, крепость его  $16^{\circ}$ , сахаристость 22%; Аревик, крепость которого  $17^{\circ}$ , сахаристость 21%.

Нектарени изготавливается из сорта винограда воскеат и спиртуется настоем дикого винограда.

Винам Воскеат и Аревик присуждено по три золотые медали на ВСХВ и международных конкурсах вин в Венгрии и Югославии.

Столовому вину Котайк присуждена большая серебряная медаль на ВСХВ.

## Шампанское

Среди всех вин шампанское занимает особое место. Это — виноградное вино, насыщенное углекислым газом при естественном брожении. Налитое в бокалы шампанское интенсивно выделяет пузырьки углекислого газа — «играет». Наиболее важным является наличие в шампанском химически связанной углекислоты, которая, постепенно освобождаясь, поднимается на поверхность. Этим шампанское отличается от газированного вина, где углекислота химически не связана и быстро улетучивается. В хорошем шампанском углекислота выделяется постепенно в течение довольно продолжительного времени.

При изготовлении шампанского к сухому специально приготовленному вину прибавляют сахар и дрожжи. Бутылки с вином герметически укупоривают пробками. Сахар в вине начинает бродить, в результате чего выделяется углекислота и повышается давление. Углекислота постепенно связывается с вином. В вине образуются соединения, характерные для шампанского. Шампанское имеет крепость в пределах  $10-12,5^{\circ}$ .

В Советском Союзе выпускают шампанское в следующем ассортименте: белое сладкое (содержание сахара 10%), полусладкое (содержание сахара 7%); полусладкое (5—6% сахара); цимлянское сладкое (содержание сахара 10%) и полусладкое (содержание сахара 7%). Кроме того, вырабатывается также красное шампанское из сортов красного винограда.

Трест «Аарат» выпускает шампанское сухое, полусухое, полусладкое и сладкое.

Шампанское вырабатывают в бутылках или же готовят его в крупных резервуарах. В последнем случае сроки выпуска шампанского сокращаются с 3 лет до 60 дней. В Армении шампанское вырабатывается только в бутылках. Шампанское следует употреблять охлажденным.

## Коньяки

Коньяк — крепкий алкогольный напиток, приготовленный из коньячного спирта, длительное время выдержанного в дубовых бочках. Коньячный спирт представляет собой продукт перегонки виноградных вин. Крепость коньяка обычно бывает в пределах от 40 до  $57^{\circ}$ . Он имеет янтарно-золотистый цвет, характерный вкус, приятный аромат с легким тоном ванили.

На коньячном заводе (подвалы)



В Армении коньячное производство существует уже более чем 70 лет.

Технология изготовления коньяков сводится примерно к следующему. Столовое вино перегоняется в специальных аппаратах; полученный коньячный спирт имеет крепость 62—70° и содержит до 0,5% примесей, представляющих собой смесь из альдегидов, фурфурола, эфиров, высших спиртов, кислот и других веществ.

Несмотря на то, что количество этих соединений очень небольшое, роль их в формировании букета коньяка весьма значительна. Поэтому из ректифицированного спирта, в котором нет примесей, нельзя получить хороший коньяк; в то же время невозможно получить коньяк хорошего качества и из крестьянской водки, в которой содержится слишком большое количество примесей.

Только столовое вино при перегонке дает коньячный спирт с таким содержанием примесей, которое необходимо для изготовления коньяка. Молодой коньячный спирт — бесцветный, имеет жгучий вкус и не очень приятный букет. Таким спиртом заполняют дубовые бочки и оставляют их на длительную выдержку. Требуется много лет для того, чтобы бесцветный спирт вследствие сложных химических реакций превратился в душистый высококачественный коньяк.

В коньячном производстве важное значение имеет качество древесины. Особенno ценятся старые коньячные бочки; чем старее бочка, тем лучше созревает в ней спирт.

Коньячный спирт извлекает из древесины растворимые соединения, которые вместе с соединениями, содержащимися в спирте, подвергаются химическим превращениям, образуя букет и вкус, характерные для коньяка. Большое значение для этих процессов имеет кислород воздуха, поэтому бочки со спиртом выдерживают в просторных, хорошо проветриваемых помещениях.

Качество коньяка непосредственно зависит от срока его выдержки. Чем длительней срок выдержки коньяка, тем выше его качество. Из наиболее старых, выдержаных спиртов готовят лучшие марочные коньяки. В настоящее время разрабатыва-

ются новые методы получения коньяка за более короткие сроки и с меньшими потерями.

Приготовление коньяка — трудная работа: для того чтобы составить необходимую марку коньяка, специалистам приходится комбинировать несколько спиртов различного качества. Коньяки делятся на ординарные и марочные.

**Ординарные коньяки.** Эти коньяки обозначаются звездочками. Каждая звездочка соответствует одному году выдержки коньячного спирта.

Ординарные коньяки отличаются не только по срокам выдержки, но и по крепости. Коньяк с тремя звездочками имеет крепость 40°, с четырьмя звездочками — 41°, с пятью звездочками — 42°. По вкусовым качествам лучшим из ординарных коньяков является коньяк с пятью звездочками; в нем чувствуются приятные ванильные тона, небольшой букет страсти; этот коньяк гармоничен, сивушные тона, характерные для молодого спирта, в нем не ощущаются.

**Марочные коньяки.** Изготавливаются эти коньяки из более выдержаных спиртов. Ереванский коньячный завод выпускает шесть марочных коньяков, отличающихся друг от друга сроками выдержки, качеством спирта, крепостью и окраской.

В состав марочных коньяков входят спирты различных сроков выдержки (начиная с 1902 г). Марочные коньяки Армении следующие.

#### Проверка качества вин



Коньяк Отборный, крепость его 42°; в состав этого коньяка входят спирты, которые имеют в среднем возраст 7 лет.

Коньяк Юбилейный, имеет крепость 43°, впервые выпущен в 1937 г. Приготавливается он из спиртов, выдержаных свыше 10 лет. Достоинства этого коньяка были быстро оценены и получили всеобщее признание. В 1955 г. на Международной выставке вин в Югославии коньяк Юбилейный получил серебряную медаль.

Коньяк Армения, крепость его 45°; впервые был выпущен в 1940 г. Этот коньяк составлен из лучших коньячных спиртов, имеющих различные сроки выдержки. Он имеет исключительный букет, долго запоминающийся вкус, с приятными ванильными тонами.

Коньяк Армения был удостоен двух золотых медалей на ВСХВ и Международной выставке вин в Югославии.

Коньяк Двин имеет крепость 50°. Название этого коньяка связано с названием древней столицы Армении, это же название носит и колхозное село, окруженное цветущими виноградниками, дающими сырье для коньяка Двин. Гармоничность

и исключительно тонкий букет этого коньяка были отмечены золотыми и серебряными медалями на ВСХВ, Международных выставках вин в Югославии и в Венгрии.

Коньяк Ереван имеет крепость 57°. Это — самый крепкий коньяк, выпущен впервые в 1957 г. Коньяк Ереван купажирован из старых коньячных спиртов.

Коньяк Праздничный имеет крепость 42°. В нем содержится 1,5% сахара. Эта марка коньяка создана из наиболее старых коньячных спиртов. Коньяк получил три золотых медали на ВСХВ и Международных выставках вин в Югославии и Венгрии.

Коньяки, в особенности марочные, рекомендуется подавать после ужина или обеда, с шоколадом, лимоном и сахаром, а также к черному кофе и фруктам.

Перед едой коньяк пьют для возбуждения аппетита. Коньяк применяется и для лечебных целей, как тонизирующее средство. Рекомендуется принимать коньяк с крепким чаем.

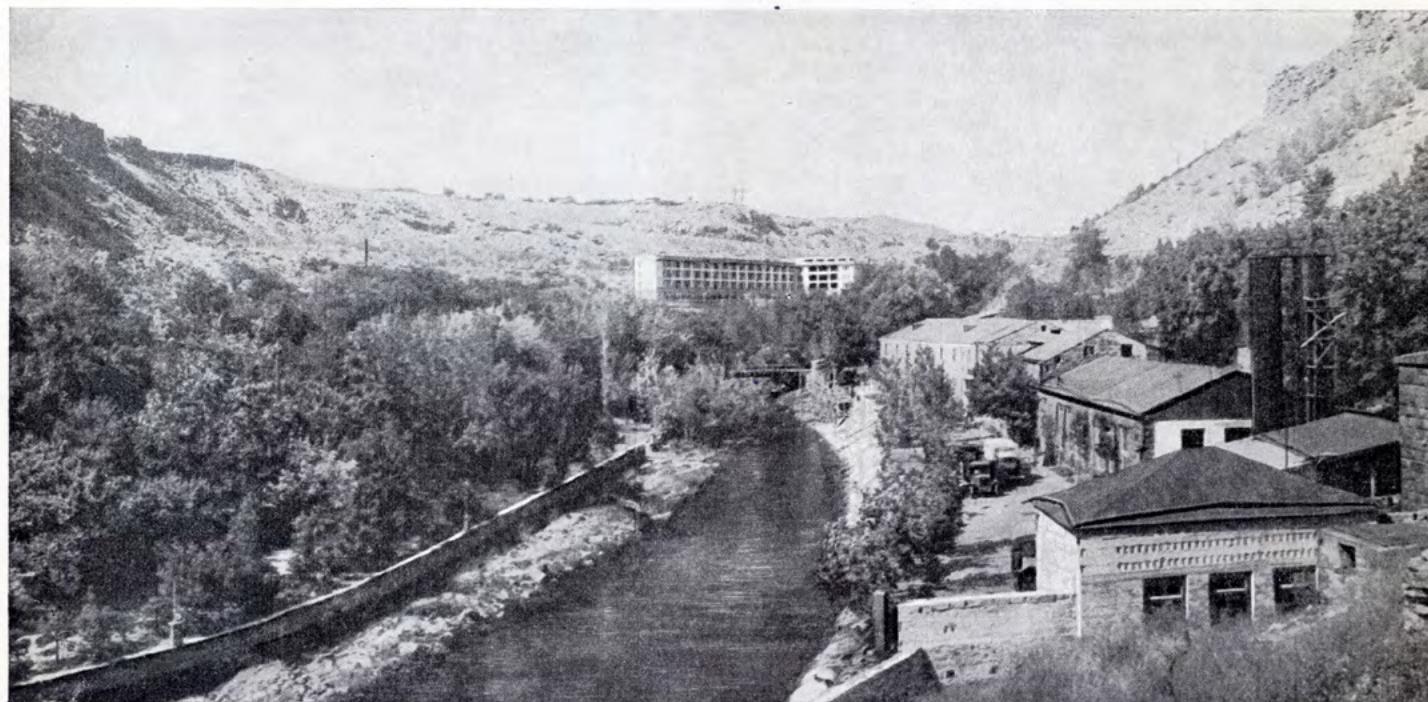
Коньяк не следует подавать к таким блюдам, в состав которых входит чеснок или другие острые приправы.



Армянская республика богата минеральными источниками. Промышленное значение имеют воды «Диликан», «Арзни», «Анкаван» и «Джермук».

на 1 л 4,3 г, содержание свободной углекислоты в 1 л 2,1 г.

Минеральная вода «Диликан» — вкусный столовый напиток.



Общий вид курорта Арзни; справа завод минеральных вод

### Диликан

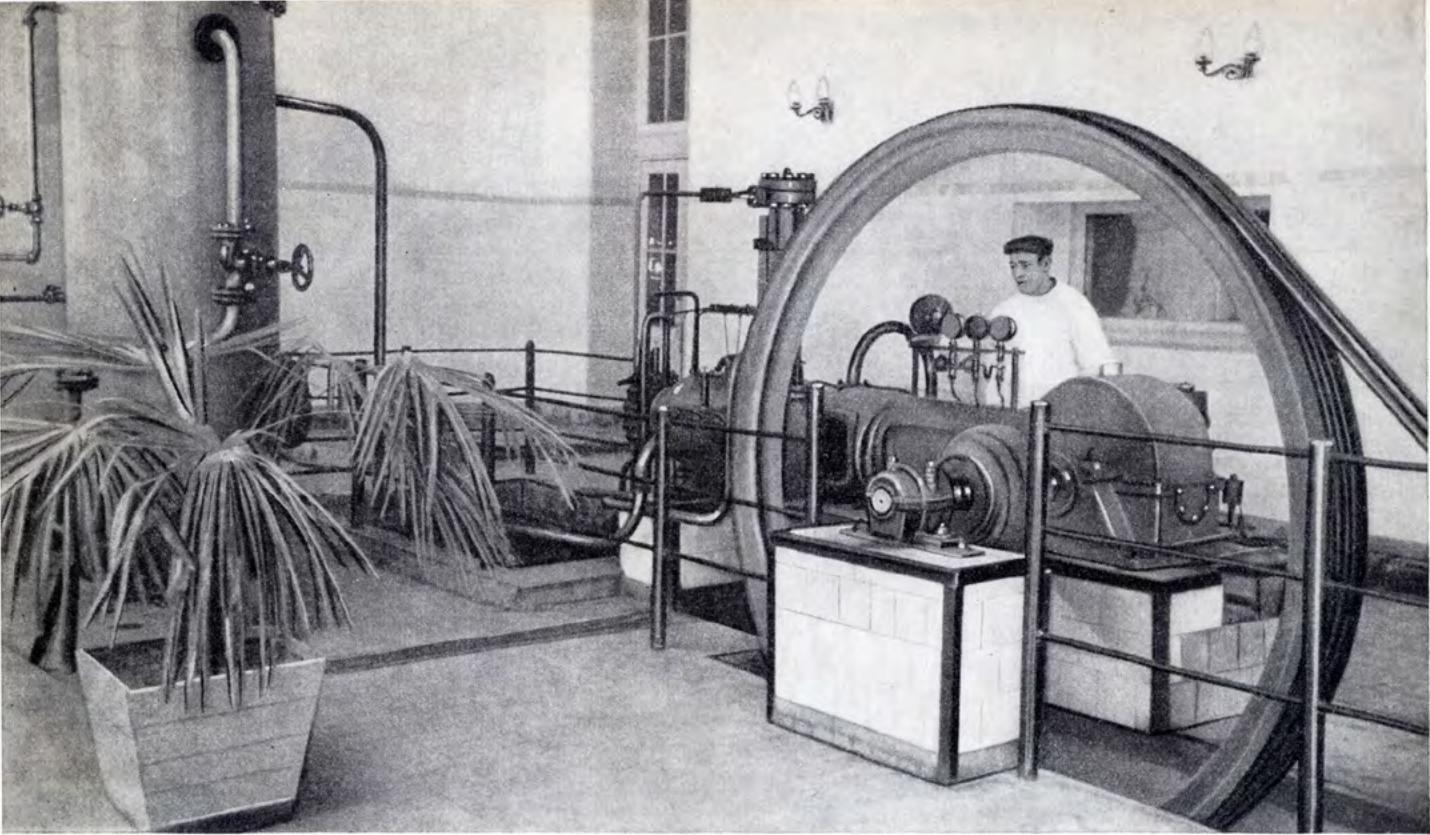
Недалеко от горы Диликан, в живописном высокогорном ущелье находится источник углекисло-щелочной минеральной воды «Диликан». Эксплуатация этого источника началась сравнительно недавно — в 1946 г. Минеральная вода «Диликан» благодаря своим целебным качествам приобрела широкую известность.

«Диликан» принадлежит к типу гидрокарбонатно-натриевых железистых вод. Общая минерализация воды составляет

Она применяется также в качестве лечебного средства при различных заболеваниях (хронических катарах желудка и кишечника, воспалении желчного пузыря, гепатитах, холецистопатии, гепатохолецистите, желчно-каменной болезни и др.).

Минеральную воду «Диликан» рекомендуется принимать три раза в день по 1—1½ стакана за 1—½ часа до еды.

При болезнях печени, желчного пузыря и наклонности к поносу воду «Диликан» следует принимать в подогретом состоянии.



На заводе минеральных вод Арзни

### Арзни

Источники минеральной воды «Арзни» находятся в 24 км от столицы Армении — Еревана, недалеко от берегов реки Раздана, вытекающей из высокогорного озера Севан. Здесь, на высоте 1250 м над уровнем моря, советские гидрологи пробурили множество скважин, по которым минеральная вода поднимается на поверхность из глубины 70—75 м. Температура воды при выходе в кипаж колеблется в пределах до 20°. Общий дебит всех источников составляет почти 3 млн. л воды в сутки. Завод по розливу воды находится недалеко от источников.

По химическому составу вода «Арзни» представляет собой уникальную лечебную воду типа хлоридно-гидрокарбонатно-натриевых вод. Содержит она также литий, бром, йод и другие минеральные соли.

Минеральная вода «Арзни» славится как прекрасный столовый напиток, приятный на вкус, освежающий и хорошо утоляющий жажду. «Арзни» рекомендуется также для лечения таких заболеваний,

как хронические катары желудка и кишечника, гепатиты, желчно-каменная болезнь, воспаление желчного пузыря, хроническое воспаление почечных лоханок и мочевого пузыря.

Способ употребления минеральной воды «Арзни» в качестве лечебного средства устанавливается врачами. Общая минерализация этой воды 13,9 г на 1 л; свободной углекислоты 1,9 г в 1 л.

### Анкаван

В горах Армении на высоте около 2000 м над уровнем моря, у подножия вершин, покрытых снегами, гигантской впадиной лежит ущелье Мисхана. Пологие горные склоны, поросшие пышной растительностью, подступают к самой окраине селения Анкаван, где и находятся минеральные источники.

Анкаванская вода по своим физико-химическим и лечебным свойствам близка к водам прославленных источников Есен-туков. Она относится к типу гидрокарбо-

натно-хлоридно-натриево-кальциевой воды. Общая минерализация воды составляет около 8 г на 1 л; содержание свободной углекислоты 1,98 г в 1 л; температура воды доходит до 34,5°. Биологически активного железа в 1 л этой воды от 20 до 25 мг.

Помимо этого, в воде Анкаванских источников содержится марганец, йод, бром, цинк, стронций, бор.

На месте природного залегания минеральной воды пробурено несколько скважин с большим дебитом. Здесь же построен завод для ее розлива.

Минеральная вода «Анкаван» обладает высокими лечебными свойствами и вполне показана при следующих заболеваниях: нарушениях секреторно-моторной функции желудка с повышенной и пониженной кислотностью, язвенной болезни, хронических колитах и энтероколитах, болезнях печени, мочевыводящих путей и нарушении обмена веществ.

Способ употребления этой минеральной воды устанавливается врачом в зависимости от характера заболевания.

## Джермук

В горах Армении, на дне ущелья Джермук фонтанируют горячие источники. Здесь расположен курорт Джермук.

«Джермук» относится к гидрокарбонатно-сульфатно-натриевым минеральным водам с содержанием сухого остатка в 1 л 3,7 г; температура воды доходит до 64°.

Минеральная вода источника Джермук успешно используется и вне курорта для лечения различных заболеваний. Она отличается высокими лечебными свойствами и редкими особенностями химического состава. Вода «Джермук» помимо основных солей содержит также йод, бром, аргон, гелий, литий, кремниевую кислоту.

Принимать воду рекомендуется при лечении гепатита, желчно-каменной болезни, при воспалении желчного пузыря, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом катаре желудка и кишечника, мочекислом диатезе, ожирении, при легких формах диабета, оксултуре, фосфутории. При болезнях печени, желчных путей и наклонности к поносу воду следует принимать подогретой.

Минеральную воду «Джермук» употребляют по 1—1½ стакана три раза в день за полчаса до еды, по назначению врача.

Минеральная вода «Джермук» зарекомендовала себя и как прекрасный столовый напиток.

Бутылки с минеральной водой следует хранить в лежачем положении. Начатую бутылку надо закупорить корковой или резиновой пробкой.



СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ОБЪЕМНОГО ВЕСА НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ (в граммах)

Наименование продуктов	1 штука					Наименование продуктов	1 штука				
	Стакан тонкий (250 см <sup>3</sup> )	Стакан граненый (200 см <sup>3</sup> )	Столовая ложка	Чайная ложка	Стакан тонкий (250 см <sup>3</sup> )		Стакан тонкий (250 см <sup>3</sup> )	Стакан граненый (200 см <sup>3</sup> )	Столовая ложка	Чайная ложка	Стакан тонкий (250 см <sup>3</sup> )
Арахис очищенный . . .	175	140	25	—	—	Молоко цельное . . . .	255	204	18	—	—
Варенье . . . . .	330	270	50	17	—	Морковь средняя . . . .	—	—	—	—	75
Вишня свежая . . . . .	190	150	30	—	—	Мука картофельная . . .	180	150	30	10	—
Вода . . . . .	250	200	18	5	—	» пшеничная . . . . .	160	130	30	10	—
Горох лущеный . . . .	230	—	—	—	—	Огурец средний . . . . .	—	—	—	—	100
» нелущеный . . . . .	200	—	—	—	—	Орех фундук (ядро) . . .	170	130	30	—	—
Желатин (в порошке) . .	—	—	15	5	—	Перец молотый . . . . .	—	—	—	5	—
» (листик) . . . . .	2,5	—	—	—	—	Петрушка . . . . .	—	—	—	—	150
Изюм . . . . .	190	155	25	7	—	Помидор средний . . . .	—	—	—	—	100
Кафе в порошке . . . .	—	—	25	9	—	Шиено . . . . .	220	—	25	—	—
Капуста свежая средняя .	—	—	—	—	1500	Пюре земляничное и др.	350	290	50	17	—
Картофель средний . . .	—	—	—	—	100	Рис . . . . .	240	180	30	10	—
Кислота лимонная кри- сталлическая . . . . .	—	—	25	8	—	Саго . . . . .	180	160	20	6	—
Клубника свежая . . . .	150	120	25	—	—	Сахар пиленый . . . . .	200	140	—	—	9
Корица молотая . . . . .	—	—	20	8	—	(22 шт.) (16 шт.)		—	—	—	
Кофе молотый . . . . .	—	—	20	7	—	Сахарный песок . . . . .	230	180	25	10	—
Крупа «Геркулес» . . . .	90	—	12	—	—	Сахарная пудра . . . . .	180	140	25	10	—
» гречневая . . . . .	210	165	25	—	—	Сливки . . . . .	250	200	14	5	—
» манная . . . . .	200	—	25	—	—	Свекла . . . . .	—	—	—	—	50
» перловая . . . . .	230	—	25	—	—	Сметана . . . . .	250	210	25	10	—
» ячневая . . . . .	180	—	20	—	—	Сода питьевая . . . . .	—	—	28	12	—
Кукурузная мука . . . .	160	130	30	10	—	Соль . . . . .	—	—	30	10	—
Ликер . . . . .	—	—	20	7	—	Сухари молотые . . . . .	125	—	15	5	—
Лук средний . . . . .	—	—	—	—	75	Томат-пюре . . . . .	220	—	25	5	—
Мак . . . . .	—	135	18	5	—	Уксус . . . . .	—	—	15	5	—
Малина свежая . . . . .	140	110	20	—	—	Фасоль . . . . .	220	—	—	—	—
Маргарин растопленный .	230	180	15	4	—	Хлопья кукурузные . .	50	40	17	2	—
Масло животное рас- топленное . . . . .	240	185	17	5	—	» овсяные . . . . .	100	80	14	4	—
Масло растительное . .	240	190	17	5	—	Чечевица . . . . .	210	—	—	—	—
Миндаль (ядро) . . . . .	160	130	30	—	—	Черная смородина . . .	180	30	30	—	—
Молоко сгущенное . . .	—	—	30	12	—	Яичный порошок . . . .	100	180	25	10	—
» сухое . . . . .	120	100	20	5	—	Яйцо без скорлупы . . .	6 шт.	—	—	—	—
						Белок яичный . . . . .	11 шт.	9 шт.	—	—	—
						Желток яичный . . . .	12 шт.	10 шт.	—	—	—

Вес яйца 43 г, в том числе белка 23 г, желтка 20 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<p>Родная Армения. . . . . 6</p> <p>Естественно-исторические основы питания армянского народа . . . . . 21</p> <p>О некоторых особенностях питания армянского народа . . . . . 29</p> <p><b>ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ . . . . . 37</b></p> <p>Салат Армения . . . . . 37</p> <p>Салат Ереванский . . . . . 38</p> <p>Салат Ленинаканский . . . . . 38</p> <p>Салат сезонный . . . . . 38</p> <p>Салат из баклажанов . . . . . 38</p> <p>Салат из баклажанов с помидорами . . . . . 39</p> <p>Салат из помидоров с чесноком . . . . . 39</p> <p>Салат из помидоров с огурцами . . . . . 39</p> <p>Салат из картофеля с квашеной капустой . . . . . 40</p> <p>Салат из картофеля со сметаной . . . . . 40</p> <p>Салат из овощей с яйцами . . . . . 40</p> <p>Салат из квашеной капусты . . . . . 40</p> <p>Салат из красной фасоли . . . . . 40</p> <p>Салат (ахчан) из стручков фасоли . . . . . 41</p> <p>Салат (ахчан) из стручков бобов . . . . . 41</p> <p>Салат (ахчан) из шпината . . . . . 41</p> <p>Салат (ахчан) из крапивы . . . . . 41</p> <p>Салат (ахчан) из черемши . . . . . 42</p> <p>Салат из свежей лебеды (ахчан телук) . . . . . 42</p> <p>Салат (ахчан) из сушеної лебеды . . . . . 42</p> <p>Салат из просвирняка (ахчан ниперт) . . . . . 42</p> <p>Салат из резака (ахчан сибех) . . . . . 42</p>	<p>Салат из гипомаратрума (ахчан бохи) . . . . . 42</p> <p>Салат из портулака (ахчан дандур) . . . . . 43</p> <p>Салат из кипрея (ахчан апузан) . . . . . 43</p> <p>Салат из баклажанов, жареных на вертеле . . . . . 43</p> <p>Яйцо с эстрагоном . . . . . 43</p> <p>Баклажаны на вертеле . . . . . 44</p> <p>Красная фасоль с луком . . . . . 44</p> <p>Красная фасоль жареная . . . . . 44</p> <p>Пюре из красной фасоли с луком . . . . . 44</p> <p>Пюре из красной фасоли с орехами . . . . . 45</p> <p>Пюре из красной фасоли с кизилом . . . . . 45</p> <p>Мшош . . . . . 45</p> <p>Толма из чечевицы в виноградных листьях . . . . . 45</p> <p>Толма из гороха в виноградных листьях . . . . . 46</p> <p>Перец фаршированный . . . . . 47</p> <p>Курица отварная . . . . . 47</p> <p>Баранина отварная . . . . . 47</p> <p>Язык отварной . . . . . 48</p> <p>Мясной рулет . . . . . 48</p> <p><b>СУПЫ . . . . . 49</b></p> <p>Супы из баранины . . . . . 50</p> <p>Суп из баранины с эстрагоном . . . . . 50</p> <p>Суп из баранины с рисом . . . . . 50</p> <p>Бозбаш эчмиадзинский . . . . . 50</p> <p>Бозбаш сисианский . . . . . 50</p> <p>Бозбаш ереванский . . . . . 50</p> <p>Бозбаш шушинский . . . . . 51</p> <p>Бозбаш зимний . . . . . 51</p>
--	--

Путук . . . . .	51	Дааварапур . . . . .	64
Кололик . . . . .	52	Бридзапур . . . . .	64
Урфа-кололик . . . . .	52	Бридзапур с кизилом . . . . .	64
Супы из говядины . . . . .	53	Члбур . . . . .	64
Кололик фаршированный . . .	53	Супы из овощей и зелени . . . . .	64
Кололик шушинский . . . . .	53	Соханур . . . . .	64
Мантапур . . . . .	54	Суп из крапивы . . . . .	64
Суп из говядины с рисом . . .	55	Крчик . . . . .	65
Суп из говядины со сливовой пастой . . . . .	55	Супы молочные . . . . .	65
Суп из говядины с курагой . .	56	Катнапур . . . . .	65
Суп из говядины с айвой . . .	56	Спас . . . . .	65
Суп из говядины со свеклой . .	56	Спас сюникский . . . . .	65
Суп из говядины с чечевицей .	56	Танапур . . . . .	66
Суп из говядины с пшеничной крупой . . . . .	56	Сарнапур . . . . .	66
Флол . . . . .	57	Мацнабрдош . . . . .	67
Суп из говядины со спаржей . .	57	Супы сладкие . . . . .	67
Суп из говядины со шпини- том . . . . .	57	Масрамацун . . . . .	67
Суп из рубцов . . . . .	58	Суп из кизила . . . . .	67
Хаш . . . . .	58	Блгурапур сладкий . . . . .	67
Супы из курицы . . . . .	58	Коркотапур сладкий . . . . .	67
Чхртма . . . . .	58	Чирапур . . . . .	68
Арганак . . . . .	58	Анушапур . . . . .	68
Свадебный суп . . . . .	59	Чамчарак . . . . .	68
Суп таронский . . . . .	59	<b>РЫБНЫЕ БЛЮДА . . . . .</b>	69
Тархана . . . . .	60	Форель (ишхан) припущенная . . . . .	72
Суп куриный с картофелем . .	60	Форель (ишхан) с ореховой под- ливкой . . . . .	72
Суп куриный с рисом . . . . .	60	Форель (ишхан) в собствен- ном соусе . . . . .	72
Супы из форели (ишхана) . . .	61	Форель (ишхан) в белом вино- градном вине . . . . .	72
Суп из форели (ишхана) с ах- той . . . . .	61	Форель (ишхан) по-норски . . . . .	72
Суп из форели (ишхана) с кар- тофелем . . . . .	61	Форель (ишхан) по-рыбацки . . . . .	73
Супы из грибов . . . . .	62	Форель (ишхан) в масле . . . . .	73
Сункапур . . . . .	62	Плаки . . . . .	73
Сункапур с ариштой . . . . .	62	Форель (ишхан) в лаваше . . . . .	73
Сункапур с фруктами . . . . .	62	Форель (ишхан) с картофелем . . . . .	74
Супы из бобовых и круп . . . .	62	Форель (ишхан) с томатной подливкой . . . . .	74
Суп из красной фасоли (лоба- хашу) . . . . .	62	Форель (ишхан) с яйцом . . . . .	74
Суп из фасоли (лобахашу) с крупой . . . . .	62	Форель (ишхан) на вертеле . . . . .	74
Суп-пюре из белой фасоли . .	62	Форель (ишхан) запеченная . . . . .	75
Суп из белой фасоли . . . . .	63	Кутан . . . . .	75
Суп из гороха с рисом . . . .	63	Форель (ишхан), запеченная с помидорами . . . . .	76
Суп из гороха с алычой . . .	63	Шарики из форели (ишхана) . . . . .	76
Суп из гороха с орехами . . .	63	Пеструшка (кармрахайт) при- пущенная . . . . .	76
Восинапур с лапшой . . . . .	63	Пеструшка жареная (кармра- хайт тапака) . . . . .	76
Восинапур с рисом . . . . .	63		

Пеструшка (кармрахайт) в сухарях . . . . .	76	Шашлык по-карски . . . . .	91
Пеструшка (кармрахайт), запеченная в пергаментной бумаге . . . . .	77	Шашлык из баранины . . . . .	92
Кчуч из пеструшки (кармрахайта) . . . . .	77	Шашлык летний . . . . .	92
Когак тапака . . . . .	78	Хорову октемберянский . . . . .	93
Сиг с овощами . . . . .	78	Хорову пастушеский . . . . .	93
<b>МЯСНЫЕ БЛЮДА . . . . .</b>	<b>79</b>	Шашлык из бараньей печени, сердца и почек . . . . .	94
Блюда из баранины . . . . .	80	Тжвжик . . . . .	94
Толма в виноградных листьях . . . . .	80	Мозги отварные . . . . .	94
Толма в капустных листьях . . . . .	80	Тыал . . . . .	95
Толма аштаракская . . . . .	81	Тыал с картофелем . . . . .	95
Толма эчмиадзинская . . . . .	81	Тыал с бамией . . . . .	95
Толма из кабачков . . . . .	82	Тыал запеченный . . . . .	95
Толма из лука . . . . .	82	<b>Блюда из говядины . . . . .</b>	<b>96</b>
Толма из айвы . . . . .	83	Шарики из говядины жареные . . . . .	96
Помидоры фаршированные . . . . .	84	Коконы из говядины . . . . .	96
Кололак из баранины . . . . .	84	Шарики мегринские . . . . .	96
Кололак сюникский . . . . .	84	Миджурум . . . . .	96
Кололак ширакский . . . . .	84	Армлов . . . . .	96
Кололак айрапатский . . . . .	85	Говядина со шпинатом . . . . .	97
Пашкени ширакский . . . . .	85	Мясной горошек . . . . .	97
Биточки запеченные . . . . .	85	Бораки с говядиной . . . . .	98
Схторац . . . . .	86	Шарики с томатной подливкой . . . . .	98
Баранина с баклажанной икрой . . . . .	86	Кололак гехаркуни . . . . .	98
Бумбар мясной . . . . .	86	Кололак аштаракский . . . . .	99
Кчуч с курагой . . . . .	86	Мусака с тыквой . . . . .	100
Борани лорийское . . . . .	86	Мусака с баклажанами . . . . .	100
Баранина с луком . . . . .	87	Мусака с картофелем . . . . .	100
Баранина со шпинатом . . . . .	87	Мусака с зелеными помидорами . . . . .	100
Баранина с сельдереем . . . . .	87	Вырезка в сметане . . . . .	100
Баранина с бамией . . . . .	87	Вырезка жареная . . . . .	100
Баранина с айвой . . . . .	87	Вырезка жареная с овощами . . . . .	100
Баранина со стручками фасоли и яйцом . . . . .	88	Вырезка на вертеле . . . . .	101
Баранина с курагой . . . . .	88	Вырезка на рапшере . . . . .	101
Баранина по-котайски . . . . .	89	Шашлык из бастурмы . . . . .	101
Пастынер с тыквой . . . . .	89	<b>Блюда из телятины . . . . .</b>	<b>102</b>
Пастынер со стручками фасоли . . . . .	90	Шарики норбаязетские . . . . .	102
Пастынер с белой фасолью . . . . .	90	Шарики из телятины с картофелем . . . . .	102
Пастынер сборный . . . . .	90	Телятина с томатной подливкой . . . . .	102
Баранина духовая . . . . .	90	Телятина, запеченная с помидорами . . . . .	102
Кчуч . . . . .	90	Телятина с укропом . . . . .	102
Тапака арцахская . . . . .	91	Телячья грудинка фаршированная . . . . .	103
Ариса новасарди . . . . .	91	<b>Блюда из свинины и мяса диких животных . . . . .</b>	<b>104</b>
Шашлык в кастрюле . . . . .	91	Запеканка из свинины и говядины . . . . .	104

Свинина, жареная с айвой . . . . .	104	Тыква запеченная . . . . .	121
Свинина жареная с виноградом . . . . .	104	Айлазан . . . . .	122
Колодак сборный . . . . .	104	Толма из помидоров с грибами . . . . .	122
Колбаса домашняя . . . . .	105	Баклажаны припущеные . . . . .	122
Шашлык из свинины . . . . .	105	Баклажаны, тушенные с помидорами . . . . .	122
Шашлык из мяса дикого кабана . . . . .	105	Баклажаны с ореховой подливкой . . . . .	122
Шашлык из оленины . . . . .	105	Баклажаны на вертеле . . . . .	123
Хорову из козленка . . . . .	106	Баклажаны, фаршированные лущеным горохом . . . . .	123
<b>БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ И ДИЧИ . . . . .</b>	<b>107</b>	Баклажаны, фаршированные сыром . . . . .	124
Курица отварная с томатной подливкой . . . . .	109	Кабачки с яйцом . . . . .	124
Курица отварная с кизиловой подливкой . . . . .	109	Стручки фасоли с орехами . . . . .	124
Курица отварная со стручками фасоли и помидорами . . . . .	110	Стручки фасоли с овощами . . . . .	124
Курица, тушенная с бамией . . . . .	110	Стручки фасоли с овощами тушеные . . . . .	125
Ариса . . . . .	110	Стручки фасоли с мацином . . . . .	125
Курица с яблочной подливкой . . . . .	111	Борани из свекольной ботвы . . . . .	125
Курица фаршированная . . . . .	111	Борани из овощей . . . . .	126
Борани из курицы со стручками фасоли и яйцом . . . . .	111	Картофель в молоке . . . . .	126
Борани из цыплят со стручками фасоли . . . . .	112	Спаржа запеченная . . . . .	126
Борани из цыплят с баклажанами . . . . .	112	Спаржа с ореховой подливкой . . . . .	126
Цыплята с подливкой из сушечных фруктов . . . . .	112	Спаржа с молочной подливкой . . . . .	126
Цыплята на вертеле . . . . .	112	Шпинат с ореховой подливкой . . . . .	126
Цыплята в сухарях . . . . .	113	<b>ЯЙЧНЫЕ, КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ БЛЮДА . . . . .</b>	<b>127</b>
Цыплята тапака . . . . .	113	Яичница глазунья . . . . .	127
Цыплята, припущеные с овощами . . . . .	113	Яичница натуральная . . . . .	127
Цыплята «Аракат» . . . . .	114	Яичница со спаржей . . . . .	127
Индейка с яблоками . . . . .	114	Яичница с луком . . . . .	128
Амич . . . . .	115	Яичница с хлебом и зеленым луком . . . . .	128
Гусь жареный с яблоками . . . . .	115	Яичница со шпинатом . . . . .	128
Утка фаршированная . . . . .	115	Яичница с эстрагоном и луком . . . . .	128
Фазан в вине . . . . .	116	Яичница со стручками фасоли . . . . .	128
Куропатка на вертеле . . . . .	116	Яичница с помидорами . . . . .	128
<b>ОВОЩНЫЕ БЛЮДА . . . . .</b>	<b>117</b>	Яичница с тыалом . . . . .	129
Ддмакашови . . . . .	120	Яичница с мацином и чесноком . . . . .	129
Тыква с маслом . . . . .	120	Яичница с бастурмой . . . . .	129
Тыква в молоке . . . . .	120	Яичница с рубленым мясом . . . . .	129
Тыква с чечевицей . . . . .	120	Яичница с бохи . . . . .	129
Тыква жареная . . . . .	120	<b>Крупяные и мучные блюда . . . . .</b>	<b>130</b>
Тыква, фаршированная рисом . . . . .	121	Плав с яичницей . . . . .	130
Тыква, фаршированная орехами . . . . .	121	Плав с кизилом . . . . .	130
Тыква в сухарях . . . . .	121	Плав с лавашем . . . . .	131
Тыквенная запеканка . . . . .	121	Плав с красной фасолью . . . . .	131

Плав с супченными фруктами	131
Плав с тмином	132
Плав с форелью (ишханом)	132
Чалкашови	132
Плав с грибами	132
Плав с цыплятами	132
Плав «Арарат»	133
Плав свадебный	133
Плав с цыплятами, фаршированными кизилом	133
Члав	134
Плав с мозгами	134
Кашови с бараниной	134
Кашови из полбы	134
Кашови из риса	134
Кашови с рубленым мясом	134
Кашови из пшеничной крупы	135
Катнов	135
Коркот	135
Бумбар рисовый	135
Хашил	135
Асуда	135
Хавип	136
Бораки из теста	136
<b>ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА</b>	<b>137</b>
Дрожжевое тесто	137
Пресное тесто	138
Гата степанаванская	138
Гата кироваканская	139
Гата ереванская	139
Гата ленинаканская	140
Гата арцахская	140
Печенье плетеное	140
Назук	141
Назук с соленой начинкой	141
Назук со сладкой начинкой	142
Акандж	142
Рулет обыкновенный	142
Шахар-лохум	142
Сахарный хлеб	143
Сахарные ломтики	143
Печенье яичное	143
Шарики	143
Ншаблит	144
Шарики с ореховой начинкой	144
Стружки	144
Ореховое печенье	145
Миндальные трубочки	145
Ореховые трубочки	145
<b>Пахлава</b>	<b>146</b>
Пахлава слоеная	146
Аришта-пирог	147
Югатерт	147
Югатерт ленинаканский	147
Багардж	148
Бисквит с миндалем	148
Праздничный хлеб	148
<b>АРМЯНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ХЛЕБ</b>	<b>149</b>
Лаваш	149
Матнакаш	150
<b>ВАРЕНЬЕ И СЛАДОСТИ</b>	<b>151</b>
Варенье из клубники	151
Варенье из малины	152
Варенье из черной тути	152
Варенье из ежевики	152
Варенье из вишен	152
Варенье из белых черешен	153
Варенье из желтых слив (албухари)	153
Варенье из абрикосов	153
Варенье из кизила	154
Варенье из айвы	154
Варенье из лепестков роз	154
Варенье из арбуза	154
Варенье из дыни	155
Варенье из тыквы	155
Варенье из баклажанов	156
Варенье из зеленых помидоров	156
Варенье из грецких орехов	156
Приготовление сладостей	157
Гозинах	157
Аганц	157
Локум-тертик	158
Сухари в дошабе	158
Халва с медом	158
Халва домашняя	158
Аришта-халва	158
Халва ореховая	158
Шпот	159
Алани	159
Шароп	159
Настойка из вишневых плодоносков	160
Настойка из вишен	160
<b>МАРИНАДЫ И СОЛЕНЬЯ</b>	<b>161</b>
Виноград маринованный	162
Баклажаны маринованные	162

Баклажаны фаршированные, маринованные . . . . .	162	Шиповник . . . . .	181
Помидоры маринованные . . . . .	162	Барбарис . . . . .	181
Огурцы маринованные . . . . .	162	Лох-пшат . . . . .	181
Чеснок маринованный . . . . .	162	Ежевика . . . . .	182
Маринад из овощей . . . . .	163	Миндаль . . . . .	182
Приготовление солений . . . . .	163	Грецкие орехи . . . . .	182
Виноградные листья соленые .	163	Сумах . . . . .	182
Бохи соленые . . . . .	163	<b>КОНСЕРВЫ</b> . . . . .	183
Огурцы малосольные . . . . .	163	Зеленый горошек . . . . .	183
Бастурма . . . . .	163	Фасоль стручковая . . . . .	183
Мясной суджук . . . . .	164	Морковь и свекла . . . . .	183
Когак соленый . . . . .	164	Каперсы . . . . .	185
<b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b> . . . . .	165	Портулак (дантур) . . . . .	185
Сер и чор сер . . . . .	165	Томаты цельноконсервированные . . . . .	185
Сероп . . . . .	165	Томат-пюре и томат-паста . . . . .	185
Мацун . . . . .	165	Томатный сок . . . . .	185
Серов мацун . . . . .	166	Томатный соус острый . . . . .	185
Бринац мацун . . . . .	166	Закусочные овощные консервы . . . . .	187
Ховкүл . . . . .	166	Огурцы пастеризованные . . . . .	187
Жажик . . . . .	167	Фруктовые компоты . . . . .	187
Чор тан (сухая пахта) . . . . .	167	Фруктовые соки . . . . .	188
Мацуны карак . . . . .	167	Маринады из овощей и фруктов . . . . .	188
Топленое масло . . . . .	167	Мясные консервы . . . . .	188
Сыр . . . . .	167	Мясо-растительные консервы . . . . .	188
<b>ПЛОДЫ И ЯГОДЫ</b> . . . . .	173	<b>ВИНА И КОНЬЯКИ</b> . . . . .	189
Виноград . . . . .	173	Столовые вина . . . . .	189
Абрикосы, персики, сливы, груши и другие плоды и ягоды . . .	175	Полусладкие вина . . . . .	191
Абрикосы . . . . .	176	Крепленые вина . . . . .	192
Персики . . . . .	176	Шампанское . . . . .	194
Сливы . . . . .	177	Коньяки . . . . .	194
Алыча . . . . .	178	<b>МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ</b> . . . . .	197
Груши . . . . .	179	Диликан . . . . .	197
Яблоки . . . . .	179	Арзни . . . . .	198
Гранаты . . . . .	180	Анкаван . . . . .	198
Айва . . . . .	180	Джермук . . . . .	199
Кизил . . . . .	180	Сравнительная таблица объемного веса некоторых продуктов . . .	200
Шелковица . . . . .	180		

## РИСУНКИ ХУДОЖНИКОВ

Ю. И. БАТОВ, стр. 6—13.

Я. Г. ДНЕПРОВ, стр. 37, 44, 49, 69, 107, 161, 165, 173, 183, 189,  
буквицы

А. Я. ТЕРЕЩЕНКО, стр. 21, 29, 79, 117, 127, 137, 149, 151, 197,  
концовки, рисунки, заставки на полях, переплёт, форзац и титул

## ФОТО

И. Б. КАПУСТЯНСКИЙ, стр. 15, 17, 19, 40, 45, 47, 70, 73, 76, 84,  
95, 99, 101, 108, 109, 111, 114, 115, 118, 119, 128, 130, 131, 143,  
147, 149, 166, 168, 170, 178, 179, 186, 187, 190—192, 195, 197, 198.  
Цветные вклейки: яблоки, айва, персики, гранаты, сбор винограда.

Г. Д. ПЕТРЕНКО, стр. 38, 42, 43, 46, 52—55, 59—61, 71, 75, 81—83,  
88—90, 92—94, 98, 103, 110, 112, 113, 120, 121, 123, 124, 129, 138, 139,  
145, 146, 157, 158. Цветные вклейки: красная фасоль с луком, салат  
Армения, мясной рулет, салат из овощей с яйцом, кололик шушин-  
ский, толма в виноградных листьях и толма эчмиадзинская, тыква,  
фаршированная рисом, стручки фасоли с макууном, баклажаны,  
тушёные с помидорами, яичница с помидорами, форель на вертеле,  
форель с яйцом, пеструшка жареная, кичч, пашлык по-кароки,  
куропатка на вертеле, цыплята талака, гата, десертный стол, стол,  
сервированный для подачи чая, стол, сервированный для подачи  
кофе, натюрморт с картины художника Асламазян.

НАЛЬЧАДЖАН, стр. 22, 23, 35, 39, 91, 140, 141, 144, 169, 181.

---