

ПОСТНЫЙ СТОЛ



Москва Минск
АСТ ХАРВЕСТ
2005

УДК 641.8
ББК 3.996
П 63

Серия основана в 2004 году

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

П 63 **Постный стол.** – М.: «АСТ»: Мн.: «Харвест», 2005. – 112 с.: ил. – (Лучшие кулинарные идеи).

ISBN 5-17-031890-1 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 985-13-4590-3 (ООО «Харвест»)

Пост, предписывающий воздержание в еде, является лучшим способом очищения души и тела, способом, проверенным веками. Данное издание содержит богатый перечень постных блюд, которые в то же время питательны и вкусны, – это бутерброды и салаты, первые и вторые блюда, а также пироги, десерты и напитки. Книга будет замечательным подарком тем хозяйкам, которые хотят обеспечить своей семье рациональное питание и при этом соблюсти пост.

Для широкого круга читателей.

УДК 641.8
ББК 3.996

ISBN 5-17-031890-1 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 985-13-4590-3 (ООО «Харвест»)

© Подготовка и оформление.
«Харвест», 2005



СОДЕРЖАНИЕ

ЗАКУСКИ, САЛАТЫ

Бутерброды с молоками сельди и сельдью	7
Бутерброды с пюре из перца	7
Винегрет рыбный с квашеной капустой	7
Бутерброды с сайрой консервированной	7
Бутерброды с паштетом из сардин	7
Бутерброды с рыбными консервами	7
Бутерброды с сардинами или шпротами	7
Винегрет рыбный с солеными грибами	8
Винегрет рыбный с маринованными грибами	8
Винегрет с кальмарами	8
Винегрет с фасолью и грибами	9
Винегрет с сельдью	9
Винегрет	9
Икра грибная с морской капустой	9
Закуска из соленых грибов с картофелем	9
Закуска из свежих грибов и яблок	9
Винегрет картофельный с зеленым луком	9
Свекла с брусникой	10
Икра из баклажанов с яблоками	10
Икра овощная	10
Икра грибная	10
Свекольная икра с грибами	10





• Содержание •

Икра из свеклы и баклажанов	10
Свекольная икра	11
Перец по-болгарски	11
Грибная икра	11
Икра из баклажанов	11
Грибы маринованные с редькой	11
Салат из моркови, меда и орехов	12
Закуска из капусты	12
Салат из грибов и помидоров	12
Салат «Зимний»	12
Салат с сушеными яблоками и сливами	12
Салат из моркови с апельсинами	13
Салат из свежей капусты	13
Салат «Десертный»	13
Смешанный салат	13
Салат из картофеля с орехами	14
Салат картофельный с груздями	14
Салат из картофеля с яблоками	14
Салат с хреном, морковью и яблоками	14
Салат из картофеля с шампиньонами	14
Салат из свеклы	15
Салат из свеклы по-венгерски	15
Салат из свеклы и баклажанов	15
Салат из свеклы с луком	16
Салат из свеклы с орехами	16
Салат из свеклы с ревенем	16
Салат из свеклы с чесноком	16
Салат из свекольной ботвы	16
Салат из свеклы с яблоками (I)	16
Салат из свеклы с яблоками (II)	16





Салат из свеклы с хреном (I)	17
Салат из свеклы с хреном (II)	17
Салат из капусты (I)	17
Салат из капусты (II)	18
Салат из свеклы с лимоном	18
Салат из капусты с апельсинами	18
Салат из капусты с болгарским перцем	18
Салат из капусты с изюмом	18
Салат из капусты с зеленью	18
Салат из капусты с морковью и редькой	19
Салат из капусты с помидорами	19
Салат из краснокочанной капусты, яблок и лука	19
Салат из цветной капусты и моркови	19
Салат из капусты с черной смородиной	19
Салат из краснокочанной капусты	19
Салат из бело- и краснокочанной капусты	20
Салат из квашеной капусты (I)	20
Салат из квашеной капусты (II)	20
Салат из квашеной капусты (III)	20
Салат из квашеной капусты с солеными огурцами	20
Салат из белокочанной капусты, сельдерея и моркови	20
Салат из квашеной капусты и картофеля	21
Салат из квашеной капусты и тыквы	21
Салат из квашеной капусты розовый	21
Салат из квашеной капусты с луком	21
Салат из квашеной капусты с сайдой	21
Салат из квашеной капусты с сельдью	22
Салат из кольраби с виноградом	22
Салат из квашеной капусты с фасолью	22
Салат из кимзи (корейская кухня)	22





• Содержание •

Салат из кольраби	22
Салат из кольраби, редиса и помидоров	25
Салат из помидоров, риса, сельдерея	25
Салат из красного перца и зеленого горошка с рисом	25
Салат из гороха с солеными огурцами	25
Салат из грибов и помидоров	25
Салат из маринованных грибов	25
Сельдь с жареным луком	26
Икра свежей рыбы	26
Сельдь по-домашнему	26
Салат из фасоли с помидорами	26
Сельдь с луком	26
Сельдь с овощами	26
Сельдь под грибным маринадом	27
Сельдь с яблоками	27
Форшмак из сельди с картофелем	27
Форшмак из сельди	27
Форшмак из икры минтая	27
Закуска из рыбных консервов	28
Закуска из сельди иваси с орехами	28
Судак или стерлядь заливные	28
Лососина или семга малосольные	28
Карп заливной	28
Лососина отварная	28
Заливное из угря	29
Осетрина заливная	29
Осетрина по-русски	29
Рыба заливная	30
Рыба фаршированная	30
Рыба под маринадом	30





Щука заливная	31
Рулетики рыбные заливные	31
Щука отварная	31
ПЕРВЫЕ БЛЮДА	
Рыбный бульон с клнеями	33
Суп с зеленым горошком	33
Суп с грибами и лапшой	33
Суп картофельный с цветной капустой	33
Суп картофельный с грибами	34
Суп мучной	34
Суп холодный	34
Похлебка чечевичная постная	34
Суп грибной	35
Грибная похлебка	35
Похлебка по-славянски	35
Похлебка из картофеля с зеленью	35
Похлебка рыбная	36
Лапша грибная постная	36
Суп грибной с рисом	36
Суп овсяный с яблоками	36
Рыбный суп с шампиньонами	36
Суп овсяный	37
Суп овсяный с копченой рыбой	37
Суп овсяный с черносливом и изюмом	37
Суп из голов сома с рисом	37
Суп раковый постный	37
Суп из ершей с шампиньонами	38
Суп-пюре из ершей	38
Суп-пюре из помидоров	38





• Содержание •

Суп из крапивы	38
Тыквенный суп со сладким перцем	39
Суп из тертого картофеля	39
Суп картофельный с чесноком	39
Картофельный суп с грибами	39
Луковый суп с грибами	40
Суп грибной с черносливом	40
Суп фасолевый	40
Суп картофельный	40
Суп рыбный	40
Уха из ершей, окуней, сига и налимов	41
Уха из стерляди с налимьими печенками	41
Уха из налима	41
Уха из стерляди	41
Уха из угря	42
Суп с лососем	42
Уха рыбацкая натуральная	42
Борщ постный с фасолью	42
Борщ из квашеной капусты с грибами	43
Борщ с карасями	43
Борщ с грибами	43
Борщ с салакой	43
Борщок с фасолью	44
Борщ с черносливом	44
Борщ из жареной свеклы	44
Борщ с селедкой	45
Рассольник	45
Щи из квашеной капусты постные	45
Борщ из печеной свеклы с вином	45





Щи из квашеной капусты с головизной	46
Щи кислые с грибами	46
Щи кислые постные	46
Щи рыбные из щавеля и шпината	46
Крошенка сельская с рыбой	48
Окрошка с соленой треской	48
Окрошка грибная (I)	48
Окрошка грибная (II)	48
Свекольник холодный грибной	48
Окрошка из рыбы	48
Сборная постная окрошка	48
Ботвинья с креветками	50
Ботвинья (I)	50
Ботвинья (II)	50
Ботвинья с огурцами	50
Ботвинья с рыбой (I)	51
Ботвинья с рыбой (II)	51
Холодник	51

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Соус сухарный	53
Соус грибной	53
Баклажаны, запеченные с овощами	53
Баклажаны, запеченные с помидорами	53
Баклажаны, жаренные с луком	53
Баклажаны жареные с помидорами	54
Бамия тушеная	54
Баклажаны жареные	54
Квашеная капуста запеченная	54





• Содержание •

Баклажаны соте	55
Грибы жареные с луком	55
Грибы жареные	55
Баклажаны со свежими грибами и луком	55
Солянка грибная	55
Белокочанная капуста с креветками	55
Овощи фаршированные	56
Кольраби тушеная	56
Рагу из овощей	56
Спаржа отварная	57
Грибы белые фаршированные	57
Грибы с рисом и кабачками	57
Грибы, тушеные в собственном соку	57
Перец фаршированный	57
Вешенки с овощами по-вегетариански	57
Капуста цветная жареная, с сухарями	57
Голубцы, фаршированные овощами	58
Виноградные листья фаршированные	58
Картофельные котлеты	58
Голубцы с рисом и айвой	59
Кабачки с луком	59
Зразы картофельные с грибами	59
Картофельные пирожки с грибами	59
Кабачки фаршированные	59
Картофель с салатом	60
Картофель тушеный	60
Картофельное рагу	60
Овощи на сковороде	60
Овощи с грибами	61
Овощи с рисом по-восточному	61





Овощи тушеные	61
Картофель по-архиерейски	62
Картофель жареный	62
Картофель, жаренный с грибами	62
Картофель печеный	62
Клецки картофельные с крупой	62
Пирожки картофельные с грибами	62
Колдуны с грибами	63
Плов с овощами и фруктами	63
Картофельная бабка, фаршированная грибами	63
Картофельные оладьи	63
Оладьи из кабачков	63
Оладьи постные	63
Плов с овощами и изюмом	64
Плов с тыквой и фруктами	64
Кальмар с овощами	64
Кальмар отварной	64
Жерех запеченный	64
Карп запеченный	64
Камбала в томатном соусе	65
Карп в белом вине с овощами	65
Карп в луковом соусе	65
Карп голубой	65
Помидоры фаршированные	65
Карп жареный	65
Карп тушеный	66
Карп с хреном и яблоками	66
Карп, тушеный в соусе с шампиньонами	66
Карп с луком и черносливом	66
Карп фаршированный	66





• Содержание •

Карп тушеный со щавелем	67
Крупные ерши вареные	67
Килька или салака свежая жареная	67
Лещ вареный с хреном и яблоками	67
Лещ жареный	67
Килька запеченная	67
Килька в томате	67
Мойва, жаренная во фритюре	68
Налим жареный с баклажанами	68
Макрель, припущенная в рассоле	68
Лещ запеченный	68
Мойва в томатном соусе	68
Макрурус, тушеный в свекольном соусе	68
Лосось отварной	68
Налим, тушеный с помидорами	69
Тунец под чесночно-ореховым соусом	69
Осетрина запеченная	69
Окунь, тушеный с баклажанами и овощами	69
Осетровая рыба, запеченная под луковым соусом с грибами	69
Палтус с артишоками и картофелем	70
Скумбрия запеченная	70
Сайда тушеная по-белорусски	70
Палтус, тушеный с луком и сладким перцем	70
Поджарка из рыбы	70
Рыба острая по-флотски	70
Салака тушеная	71
Сиченики из рыбы	71
Скумбрия или сардины, жаренные со сладким перцем	71
Сом в соусе	72
Стерлядь отварная	72





• Постный стол •

Сом с тертым чесноком	72
Ставрида, тушенная с зеленым луком и помидорами	72
Сом жареный	72
Стерлядь по-русски с огурцами	72
Судак разварной с картофелем	72
Форель отварная	73
Форель припущенная	73
Форель жареная	73
Треска или камбала, тушенные с капустой	73
Треска жареная со сладким стручковым перцем и помидорами	73
Хек или скумбрия, запеченные с баклажанами	74
Щука по-русски	74
Рыба в морковно-томатном соусе	74
Щука отварная с луком	74
Корюшка жареная	74
Салака с картофелем	74
Рыба в томатном соусе	75
Рыба в томате	75
Рыба, тушенная с грибами и картофелем	75
Рыба жареная	75
Рыба, фаршированная орехами и изюмом	75
Отварная цветная капуста с маслом	75
Сморчки постные	76
Помидоры, жаренные со сладким перцем	76
Шницель из баклажанов	76
Помидоры, фаршированные грибной икрой	76
Овощное рагу (I)	76
Овощное рагу (II)	76
Овощное рагу (III)	79
Перец сладкий, тушенный с помидорами	79





• Содержание •

Тыква, тушенная с чесноком	79
Ушки	80
Рассыпчатая гречневая каша	80
Гречневая каша с грибами и луком	80
Каша из дробленой пшеничной крупы	81
Каша перловая с кабачками и помидорами	81
Запеканка пшеничная с изюмом	81
Каша с фасолью и овощами	81
Рисо-овсяная рассыпчатая каша	81
Котлеты рыбные	82
Крупяные запеканки и биточки	82
Биточки рисовые	82
Рис по-монастырски	83
Рис с изюмом и цукатами	83
БЛИНЫ, ПИРОГИ, ВЫПЕЧКА	
Булочки с репой (старинный рецепт сибирской кухни)	85
Луковник	85
Оладьи с яблоками	85
Блины пшеничные	85
Булочки с капустой	86
Булочки закусочные грибные	86
Луковый пирог	87
Пирог с рисовой кашей и рыбой	87
Пирог с картофелем	87
Пирог с солеными огурцами	87
Пирог с квашеной капустой, луком	88
Пирог с солеными грибами	88
Пирог с салакой и картофелем	88





Пирог с квашеной капустой и сельдью	89
Пирог с ревенем и апельсиновыми цукатами	89
Пирог с вишней	89

ДЕСЕРТЫ

Ломанцы	91
Десерт для Сочельника	91
Яблоки в тесте	91
Яблоки, запеченные с брусникой	91
Чернослив с орехами в сиропе	91
Маковники	91
Желе из апельсинов	92
Яблоки, фаршированные орехами	92
Лимонное желе	92
Желе из ягодного варенья	93
Лимонный мусс	93
Мусс клюквенный с манной крупой	93
Мусс из свежих яблок	93

НАПИТКИ

Кисель из клубники, земляники и других ягод	95
Яблочный кисель	95
Кисель клюквенный или смородиновый	95
Кисель из бузины	95
Вишневый кисель	95
Кисель из сушеных яблок или кураги	95
Компот из чернослива	96
Кисель из вишневого сиропа	96





• Содержание •

Квас из ревеня	96
Квас яблочный	96
Компот из свежих яблок и слив	96
Компот из свежих яблок и мандаринов	96
Компот из консервированных фруктов	96
Компот из сушеных фруктов	97
Компот из замороженных фруктов и ягод	97
Кисель из сушеной черники или сухих ягод шиповника	97
Компот из свежих яблок или груш	97





ЗАКУСКИ, САЛАТЫ



Винегрет картофельный с зеленым луком

*400 г вареного картофеля,
200 г зеленого лука,
2 ст. ложки растительного масла, соль.*

Картофель отварить «в мундире», очистить, нарезать кружочками. Зеленый лук мелко нарезать, смешать с картофелем, приправить солью и растительным маслом.



Бутерброды с молоками сельди и сельдью

200 г хлеба,
60 г растительного масла,
60 г молока,
120 г сельди,
2 яблока,
зеленый лук.

Гренки из ржаного хлеба прямоугольной формы смазать маслом, на середину положить полоску сельди и молоко, по краям — тонкие кусочки яблок.

При подаче на стол украсить зеленым луком.



Бутерброды с паштетом из сардин

4 ломтика хлеба,
4 ст. ложки паштета из сардин,
4 маслины.

Ломтики хлеба намазать паштетом из сардин, сверху положить маслины, предварительно удалив из них косточки.

Бутерброды с рыбными консервами

1 банка рыбных консервов,
огурец, зелень, хлеб.

Рыбные консервы размельчить вилкой до образования однородной массы и покрыть ею ломтики хлеба. Сверху положить ломтики огурца или зелень петрушки.

Бутерброды с пюре из перца

Хлеб,
15–20 стручков сладкого перца,
1 луковица,
1–2 вареные картофелины,
1½ ст. ложки подсолнечного масла,
соль, лимонный сок,
зелень петрушки, хлеб.

Отварить сладкий перец, отделить мясистую часть и подсушить ее в салфетке. Размять перец с луковицей, добавить размятые картофелины, подсолнечное масло, соль, лимонный сок и хорошо вымесить. Полученной массой намазать ломтики хлеба.

При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

Винегрет рыбный с квашеной капустой

500 г рыбы,
2 отварных клубня картофеля,
1 вареная морковь,
1 вареная свекла,
1/2 стакана квашеной капусты,
1/2 стакана маринованного репчатого лука,
2–3 ст. ложки растительного масла,
1–2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука,
1–2 помидора (небольших),
1 пучок зелени для украшения,
сахар, соль.

Рыбу разделать на филе без кожи, припустить и нарезать кусочками.

Охлажденные вареные овощи нарезать ломтиками, соединить с рыбой, добавить отжатую квашеную капусту, маринованный репчатый лук, заправить маслом, солью, сахаром и перемешать.

При подаче на стол винегрет украсить нарезанным зеленым луком, помидорами и веточками зелени петрушки.



Бутерброды с сардинами или шпротами

Батон (постный),
100 г сардин или шпрот,
50 г зеленого салата, 1/2 лимона.

Смазанный маслом (от консервов) прямоугольной формы ломоть батона разрезать поперек на 8 кусков. На каждый из них положить листик салата, на салат — сардины или шпроты.

Каждый бутерброд украсить кусочком лимона.

Бутерброды с сайрой консервированной

4 ломтика хлеба,
8 кусочков сайры из консервов «Сайра блиншированная в масле»,
3 ч. ложки мелко нарезанного зеленого лука.

На ломтики хлеба положить кусочки рыбы и посыпать луком.





Винегрет рыбный с солеными грибами

500 г рыбы,
1–2 свеклы,
2–3 клубня картофеля,
1 луковица, 1 соленый огурец,
2 ст. ложки нарезанного зеленого лука,
1/2 стакана нарезанных соленых грибов,
3–4 ст. ложки растительного масла,
1 пучок зелени.

Рыбу, разделанную на филе с кожей, припустить, нарезать ломтиками, соединить с нарезанными ломтиками вареными овощами, соленым огурцом, мелко нарезанными зеленым луком и грибами, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

При подаче на стол винегрет посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.



Винегрет рыбный с маринованными грибами

300 г филе отварной тунцусу,
2 свеклы,
2 клубня картофеля,
2 моркови, 1 луковица,
1 соленый огурец,
1/2 стакана нарезанных маринованных грибов,
1/2 стакана салатной заправки или растительного масла.

Отварные свеклу, картофель, морковь, огурец, лук и рыбу нарезать ломтиками, смешать, добавив грибы, и заправить.



Винегрет с кальмарами

3–4 кальмара,
3–4 клубня картофеля,
1 свекла,
1–2 моркови,
2–3 соленых огурца,
1–2 луковицы,
4 ст. ложки растительного масла,
перец, зелень, соль.

Кальмаров сварить в воде, охладить, нарезать полосками поперек волокон, смешать с кубиками или ломтиками отварной свеклы, моркови, картофеля, с нашинкованным луком. Заправить солью, перцем, маслом, уложить в салатник.

При подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.



Винегрет с фасолью и грибами

2 свеклы,
3 клубня картофеля,
1 стакан фасоли,
200 г грибов,
2–3 огурца,
1/2 стакана
растительного масла,
сок 1/2 лимона, соль по вкусу.

Вареные свеклу и картофель нарезать кубиками и перемешать с вареной фасолью. Добавить мелко нарезанные соленые грибы и огурцы, сок лимона. Посолить, заправить растительным маслом.



Закуска из соленых грибов с картофелем

Картофель отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить целые или нарезанные кусочками соленые грибы, тонкими полукольцами нарезанный репчатый лук и измельченные перья зеленого лука-порея. Заправить закуску растительным маслом, смешанным по вкусу с молотым перцем, солью, сахаром и хорошо перемешать. Перед подачей на стол выложить массу на блюдо или в салатник, украсить ломтиками соленого или свежего огурчика, веточками зелени.

Винегрет с сельдью

1 сельдь,
2–3 картофелины,
1 свекла,
1 морковь,
1 головка репчатого лука
или зеленый лук,
2 соленых огурца, уксус, соль,
перец по вкусу,
листья зеленого салата.

Сельдь вымочить в крепком чае, отделить филе от костей, нарезать мелкими кусочками. Картофель, свеклу, морковь отварить, охладить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Огурцы и лук мелко нарезать. Все компоненты соединить, перемешать, приправить по вкусу солью, перцем, уксусом, растительным маслом.

При подаче на стол украсить листьями салата, цветком из моркови.

Винегрет

2 моркови,
1 свекла,
4 картофелины,
1 соленый огурец,
150 г квашеной капусты,
2 ст. ложки растительного
масла, репчатый (или зеленый)
лук, соль.

Сварить и охладить овощи. Нарезать мелкими кубиками морковь, картофель, огурец, мелко покрошить лук и капусту и, полив 1 ст. ложкой масла, перемешать. Затем добавить нарезанную кубиками свеклу и, долив остальное масло и посолив, перемешать. Важно сохранить эту последовательность, чтобы свекла не окрасила остальные овощи и винегрет выглядел красиво.

Закуска из свежих грибов и яблок

Свежие грибы промыть, отварить в подсоленной воде, охладить и мелко нарезать. Слегка обжарить подготовленные грибы с мелко нарезанным луком, охладить, добавить немного молотых сухарей (из постного батона) и нарезанное соломкой кисло-сладкое яблоко. Заправить закуску растительным маслом, смешанным с солью, толченым чесноком и молотым черным перцем по вкусу. Выложить закуску в салатник и оформить украшениями из лука и яблока. Дать настояться в холодильнике 2–3 ч.

Винегрет картофельный с зеленым луком

400 г вареного картофеля,
200 г зеленого лука,
2 ст. ложки растительного
масла, соль.

Картофель отварить «в мундире», очистить, нарезать кружочками. Зеленый лук мелко нарезать, смешать с картофелем, приправить солью и растительным маслом.

Икра грибная с морской капустой

Предварительно замоченные сухие грибы отварить, охладить и нарезать соломкой. Мелко нарезать лук и соленые огурчики, смешать с консервированной морской капустой, добавить подготовленные грибы и обжарить в растительном масле. Заправить икру солью и молотым черным перцем, дать остыть, уложить в салатник.

При подаче на стол украсить зеленью петрушки и тонкими колечками лука.

