

A large, intricate white floral ornament with symmetrical scrollwork and flower motifs, set against a red background.

К. МАХМУДОВ

**УЗБЕКСКИЙ
ПЛОВ**

A large, intricate white floral ornament, identical to the one at the top, with symmetrical scrollwork and flower motifs, set against a red background.



К. МАХМУДОВ



**УЗБЕКСКИЙ
ПЛОВ**

*Рецептура и технология,
целебные и диетические
свойства*

ТАШКЕНТ — «УЗБЕКИСТАН» — 1979

М 32 Махмудов К.

Узбекский плов: Рецептура и технология, целебные и диетические свойства.— Т.: Узбекистан, 1979,—112 с., табл.

За многовековую историю развития узбекской кулинарии возникли десятки различных рецептов и способов приготовления плова.

Кандидат философских наук Карим Махмудов более 30 лет посвятил изучению узбекской домашней кулинарии, он — автор ряда книг по узбекским блюдам. В предлагаемой работе он приводит технологию около 50 вариантов плова, среди них классические, специфические, обыкновенные, особенные разновидности, с заменителями основных продуктов, забытые и восстановленные, созданные автором и другими плововарами республики.

Книга предназначена широкому кругу домашних хозяек, любителям кулинарии и начинающим плововарам, а также интересующимся этнографией народов Узбекистана.

**ББК 36.991
6П8.9**

Карим Махмудов

УЗБЕКСКИЙ ПЛОВ

Редактор *И. М. Горелик*
Художник *П. Хайитов*
Художественный редактор *А. Саибнизаров*
Технический редактор *С. Сабирова*
Корректоры *И. Соловьева, И. Жигалова, Л. Федотова*

ИБ № 951

Сдано в набор 19.04. 1979 г. Подписано в печать 21.11. 1979 г. P01621. Формат 84X108^{1/2}. Бумага типографская № 2. Гарнитура „Литературная“. Печать высокая. Усл. печ. л. 6,09 Уч. изд. л. 5,88+0,27+0,09, Тираж 200000, Заказ № 6620. Цена 50 к.

Издательство „Узбекистан“, Договор № 45-79. Ташкент, 3-700129 Навои, 30.

Сматрировано в Типографии № 1 Ташкентского полиграфического производственного объединения „Матбуот“. Отпечатано в типографии им. Морозова Самаркандского облуправиздата, г. Самарканд, 4, ул. У. Турсунова, 82.

М 31904—437
М351(04)79 179—79—3504000000

© Издательство „УЗБЕКИСТАН“, 1979 г.



Светлой памяти уважаемого наставника, дорогого друга, заслуженного работника торговли УзССР, известного кулинара Маматхон ака Сакиева, посвящается

ПРЕДИСЛОВИЕ

Питание является одним из главных условий жизни и деятельности человека. И количество (ассортимент), и качество (вкус, полезность) пищи — условия, обеспечивающие сохранение здоровья, поднятие настроения, новышение трудоспособности и развитие быта человека. Партия и Советское правительство постоянно проявляют заботу об этом. XXV съезд Коммунистической партии Советского Союза еще раз подчеркнул, что целью социалистического производства является выпуск качественной продукции и максимальное удовлетворение постоянно растущих материальных и культурных потребностей общества. Питание в системе материальных потребностей как раз может служить одним из основных показателей народного благосостояния.

Его улучшение сопровождается расширением ассортимента и повышением вкусовых качеств употребляемых населением блюд, распространением наиболее оригинальных блюд национальных кухонь. К ним относится узбекский плов, широко известный и за рубежом. Это блюдо пользуется большим спросом у всех слоев населения и приезжающих в республику туристов.

Дело в том, что среди сотен и даже тысяч различных блюд и деликатесов любой национальной кулинарии обычно бывают такие, которые наиболее четко подчеркивают характерное отдельно взятой национальной кухни. В русской кухне такими блюдами являются блины, щи, котлеты, в украинской — борщ, вареники, кавказской — шашлыки и т. д. Таков и узбекский плов.

Он был изобретен народом в незапамятные времена и в зависимости от хозяйственных условий в разные исторические периоды его готовили по-особому. Так возникли отдельные своеобразные способы приготовления в Ташкенте, Ферганской долине, в Самарканде, Бухаре, Хорезме и т. д. Плов готовили в будни и для праздничного стола, на свадьбах и больших угощениях, в честь почетного гостя.

Поэтому автор делает попытку подчеркнуть историко-этнографические и медико-физиологические аспекты, связанные с приготовлением и употреблением этого блюда, приводит наиболее характерные и интересные рецепты его приготовления.





НЕМНОГО ИСТОРИИ...

Как известно, рисовая крупа является главным продуктом для плова. Рис — основная зерновая культура более чем для половины населения земного шара. Поэтому интересно ознакомиться с краткой историей возделывания шалы¹ в Средней Азии. Она свидетельствует о древности этой сельскохозяйственной культуры и плова.

Родина этой культуры — Азия. Несколько тысячелетий назад рис возделывали в Индии, в пятом тысячелетии до новой эры выращивали в Китае. В Среднюю Азию рисосеяние проникло во II—III веках до новой эры.

Средняя Азия является одной из колыбелей орошаемого земледелия.

Учеными историками и археологами доказано, что в поймах Амударьи, Зарафшана и Сырдарьи, а также на плодородных землях в окрестностях таких древних городов, как Фергана, Ташкент, Самарканд, Бухара, Мерв, Ашхабад, Хива, Ургенч и другие, с незапамятных времен процветали садоводство, виноградарство, овощеводство, бахчеводство, зерноводство, скотоводство и другие отрасли сельского хозяйства.

Самое древнейшее земледелие возникло в предгорьях Копетдага, в южной Туркмении. При археологических раскопках в городище Анау, в самых нижних частях культурного слоя были обнаружены ручные каменные

¹ Шала — зерно риса.

мельницы, глиняная посуда, стенки которой орнаментированы соломой, зерном риса, пшеницы и ячменя. Здесь же были найдены и другие многочисленные предметы, явно свидетельствующие о земледельческой деятельности древнейших поселенцев этого края.¹ Наряду с возделыванием зерновых культур, они занимались и скотоводством. Об этом говорят обнаруженные здесь в большом количестве кости домашних животных: овцы, коровы, верблюда и коня.²

Как известно, рис — растение влаголюбивое. Поэтому его выращивание обязательно связано с возникновением орошаемого земледелия. Однако многочисленные археологические исследования показали, что древние крестьяне возделывали рис на болотистых и илистых почвах задолго до появления орошаемого земледелия.

Тогда они занимали обширные площади на территории Средней Азии. Это основывается на исследованиях в Анау, стоянок в Нуратинском районе, а также в Ферганской долине.³ Это созвучно с теорией, по которой древнее земледелие возникло впервые именно на болотистых и илистых участках. «В первобытную эпоху готового поля не было, не говоря о неплодородных сухих пустынях, вся земля либо была покрыта лесом или зарослями, либо это были затопленные болотистые низины. Заросшая земля требовала очистки и подготовки, а это было сопряжено с большим трудом и упиралось в недостаток соответствующих орудий. Болотистые же, илистые участки представляют собой готовые плодородные места для сева... Эту форму земледелия мы находим и сейчас у ряда народностей, в частности на юго-востоке Азии, причём основным растением, культивируемым подобным способом, является рис».⁴

О древности рисоводства в Средней Азии свидетельствует и «География» древнегреческого географа и историка Страбона. В ней говорится, что «племена масса-

¹ Гайдукевич В. Ф. К истории древнего земледелия в Средней Азии.— «Вестн. древней истории», 1948, № 3.

² История народов Узбекистана, т. I. Ташкент, изд. АН УзССР, 1950, с. 30.

³ Гулямов Я. Г. К изучению древних водных сооружений в Узбекистане.— Из-во АН УзССР, 1955 № 2.

⁴ Косвен М. О. Очерки истории первобытной культуры. М. 1953, с. 63.

пчел и саков, которые населяют к востоку от Каспийского моря, высевают «жемчужное зерно»,¹ т. е. рис.

Остатки обугленного зерна и соломы риса, найденные при раскопках Мервской крепости, подтверждают, что возделыванием риса здесь занимались задолго до изобретения искусственного орошения. Уже в середине второго тысячелетия до нашей эры хорезмийцы занимались искусственным орошением. Об этом свидетельствуют следы развитой ирригационной сети, полей на прогонах Амударьинской дельты в Хорезме.

Многочисленные исторические источники свидетельствуют о том, что в эпоху рабовладения в поймах рек Сырдарья, Зарафшана и Амударьи было широко развито искусственное орошение; при этом рисоводство занимало одно из основных мест. Оно не утрачивало значения и на последующих этапах развития общества.

Дошедшие до нас местные сорта риса свидетельствуют о том, что народная селекция в этой отрасли имеет многовековую историю. Подлинного расцвета рисоводство достигло в годы Советской власти. Оно превратилось в высокомеханизированную интенсивную отрасль. Узбекская ССР дает более 14% от общесоюзного сбора риса. Крупнейшим рисоводческим районом становятся низовья Амударьи. Возделывают рис и в поймах Нарына, Сырдарьи, Зарафшана, Сурхандарьи, Кашкадарьи и других рек, но не как в древности, а научно обоснованными методами.

С появлением рисоводства возникли и блюда из риса. Причем на использование его как исходного сырья в пищевых целях наложили отпечаток особенности бытового уклада народа, географическое положение территории и климатические условия. Поэтому, хотя рис является основным продуктом питания населения азиатского материка, блюда, приготовляемые из него узбеками, японцами, вьетнамцами, индийцами, афганцами и другими народами, резко различаются.

Плов как блюдо, незаменимым компонентом которого является рис, также известен с незапамятных времен. Хотя и скудные, но сведения об этом блюде встречаются в народных сказаниях, изречениях, в эпосе.

¹ Бичурин Н. Я. Собрание сведений о народах, обитавших в Средней Азии в древние времена, т. II. М., изд. АН СССР, 1958, с. 110.

Есть сведения, что в X—XI веках на больших угощениях это блюдо готовили из риса сорта девзира.¹ В XV веке плов считался почетным блюдом, его подавали как на свадьбах и больших праздниках, так и при поминальных обрядах.² Уже в XVI веке были описаны рецепты и технология приготовления плова с рубленным мясом, рисом сорта девзира и лущеным горохом.

В народной медицине плов считался целебным и рекомендовался при недомогании, истощении организма, после долговременного голодания, перенесения тяжелой болезни и т. д. Употребляли это блюдо перед и после выполнения тяжелого физического труда, а также в пекучее время весной, осенью и зимой.

В этих целях применял плов при лечении больных и Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Существует много притчей, легенд по этому поводу. Вот одна из них. Некий принц — сын одного из правителей Бухары — безумно влюбился в красавицу из бедной семьи. По тогдашним правилам быта и в силу классовых различий он не мог жениться на ней. Принц начал увядать, жил в уединении, отказывался от пищи.

Больного привели к Абу Али ибн Сине. Расспросы о причинах болезни не дали никаких результатов: пациент просто не хотел раскрывать свои сердечные переживания. Тогда Ибн Сина решил определить болезнь пульсовой диагностикой. Он был бесподобным мастером определять любую болезнь по пульсу.

Ибн Сина велел привести к нему человека, который бы знал названия всех кварталов города. Когда его привели, Ибн Сина стал наблюдать за пульсом больного, а знаток города стал громко называть наименования кварталов... При произнесении одного из них у принца участился пульс. Затем нашли человека, который знал по имени всех жильцов названного квартала. Его попросили называть имена глав семей, проживавших в том квартале. Ибн Сина продолжал следить за пульсом больного. Когда было произнесено имя одного ремесленника, принц стал испытывать сильное волнение. Этого

¹ Смирнова-Рякитина В. Повесть об Авиценне. М., «Сов. писатель», 1955.

² Вамбери Г. История Бухары и Трансоксании с древнейших времен до настоящего. С.—П., 1873, с. 225.

ремесленника привели, и попросили называть имена своих детей. Когда он произнес имя дочери, ученый заметил сильное сердццебienie у принца.

Выяснив, что принц влюблен в дочь ремесленника, Ибн Сина назначил лечение: давать истощенному жениху один раз в неделю «палов ош» до тех пор, пока не восстановятся силы, а затем сыграть свадьбу.

Название блюда «палов ош» состоит из начальных букв всех продуктов, входящих в его состав: П — пиёз — лук; А — аёз — морковь; Л — лахм — мясо; О — олио — жир; В — вет — соль; О — об—вода и Ш — шалы—рис.

«Любимым и наиболее почетным при угощениях блюдом в Узбекистане считался плов. Существовали десятки способов приготовления плова. В богатых домах плов варился чуть ли не каждый день, а в средних по зажиточности домах — обычно раз в неделю, вечером в канун пятницы. Для бедных плов был очень редким блюдом».¹

Вот другое высказывание: «...Самым излюбленным кушанием и традиционным блюдом узбекского народа является плов (палов), приготовляемый из риса в сочетании с мясом, луком и морковью. В него кладут жир, растительный или животный, обычно баранье сало. В зависимости от мяса, способа приготовления и приправы плов имеет десятки оттенков. Особенно выделяется ферганский плов (кавурма плов), самаркандский (софи, или софаки палов), хорезмский (чалов). Свообразным вкусом обладает плов, который варится на обрядовых пиршествах (туй палов, или туй оши).

В прошлом плов был пищей зажиточных людей. Основное население готовило плов только как праздничное блюдо и для приема гостей, в бедных семьях плов вообще являлся очень редким кушаньем.

В настоящее время в городах и селениях плов стал обыденной пищей».²

Плов — одно из достижений народной кулинарии. Хотя в приведенной легенде его приготовление связано

¹ История народов Узбекистана, т. II. Ташкент, изд. АН УзССР, 1947, с. 317.

² Этнографическое изучение быта и культуры узбеков. Ташкент, «Фан», 1972, с. 105.

с рецептом Ибн Сины, однако изобретение такого очень сложного блюда не может принадлежать одному человеку. Конечно, в его создание многие столетия вносили лепту рисоводы, скотоводы, овощеводы, ремесленники, домашние хозяйки, народные лекари и, безусловно, кулины.

«Пища в семье всегда приготавливалась женщинами, на общественных же угощениях — большей частью мужчинами. Каждый мужчина считал обязательным для себя уметь приготовить плов, и это искусство служило нередко предметом гордости и соревнования».¹

Такие соревнования по приготовлению плова ведутся в чайханах и по сей день. Они сопровождают проведение досуга в кругу друзей, сослуживцев и соседей.



¹ История народов Узбекистана, т. II. Ташкент, изд. АН УЗССР, 1947, с. 318.



ХИМИЯ ПЛОВА

(По Ибн Сине и современной науке)

Каждый плововар должен знать сорта продуктов-компонентов плова, химический состав, пищевую ценность, иметь представление о целебных и диетических свойствах. Только тогда он станет не просто внимательным к людям, для которых готовит плов, а и борцом за их здоровье.

Приготовление плова является частью кулинарного искусства. Оно связано с такими отраслями знания, как химия, биология, медицина и др. Когда плововар хорошо осведомлен о содержании в используемых им продуктах белковых веществ, сахаров, жиров, витаминов, минеральных солей и других химических элементов и, умело обрабатывая их, синтезирует блюдо, он во многом напоминает химика. Как биолог он должен разбираться в сортах продуктов, в биологическом строении их, условиях выращивания. Готовя плов, необходимо заботиться о чистоте, соблюдать правила санитарии и гигиены, уметь оценивать пищевую ценность готового блюда, знать, когда и кому нельзя или можно его употреблять, при каких заболеваниях плов вреден, а при каких полезен и т. д. В этом случае плововар похож на врача-диетолога. Следовательно, изучение свойств каждого продукта-компонента плова необходимо для овладения искусством его приготовления.

Как мы упоминали, по Ибн Сине, в плов (палов ош) входит семь компонентов.

П (пиёз) — лук. Без лука нельзя приготовить тысячи и тысячи блюд, конечно, и плов. В СССР возделыва-

ется шесть видов лука: репчатый, чеснок, порей, батун, шалот, шнитт. При приготовлении плова используются в основном первые два из них. В луковицах репчатого лука содержится от 2,4 до 14,0% сахара, 12—162 мг% эфирного масла, придающего ему остроту, витамины в том числе 2—13 мг% витамина С и т. д. В луке имеются еще до 2,5% азотистых веществ, 0,8% клетчатки и разные минеральные вещества. Он богат фитонцидами — биологически активными веществами, которые убивают многие виды простейших бактерий и низших грибов в первые минуты и даже секунды.

Издавна, эмпирически познав эти свойства лука, народ применял его как лекарственное средство от разных заболеваний. Недаром бытует поговорка: «Лук от семи недугов». В народной медицине лук применяется от воспаления верхних дыхательных путей, против глистов. Печеный лук прикладывают к нарывающим болячкам и ранам. При гриппозных заболеваниях белым соком лука закапывают носовую полость и дают больному нашинкованный лук с кислым молоком с добавлением кипяченой воды.

В знаменитом произведении «Канон врачебной науки» Ибн Сина особо отмечает лекарственные свойства этого ценнейшего продукта: «Лук хорошо известен... Он разрежает, открывает, особенно лук съедобный. Наряду с вяжущими свойствами, лук обладает способностью сильно очищать и открывать закупорки».¹

Репчатый лук — однодольное многолетнее травянистое растение из семейства лилейных. Луковицы различаются по форме и величине, иногда и по цвету чешуи. По этим признакам названы местные сорта: Ок тухум пиёз — Белый яйцевидный, Кызыл шолгом пиёз — Розовый репчатый, Нок пиёз — Грушевидный лук, Куп ярусли — Многоярусный лук и т. д.

Белый яйцевидный. Наиболее ценен для плова; очень едкий, сочный; хорошо сохраняется всю зиму. Форма луковиц овальная, цвет белый, очень напоминает куриное яйцо. Экземпляр средней величины весит 75 г. Верхняя сухая чешуя тоньше папиросной бумаги; внутренние сочные чешуи также ценные, но обладают ост-

¹ Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II. О простых лекарствах. Ташкент, изд. АН УзССР, 1956, с. 127—128.



Инструменты и посуда

I. Шумовки (кафгиры): а) бытовая, б) раздаточная, в) для приготовления плова для большого числа людей. *II.* Блюда и тарелки для подачи плова. *III.* Ножи: а) рубак для костей, б) нож для нарезки продуктов, в) нож для очистки овощей, в) желобковый нож для очистки моркови, д) специальный нож для очистки моркови. *IV.* Тазы для мойки риса. *V.* Доски для холодной обработки продуктов (маркированные). *VI.* Котлы с шарообразным дном.

рым жгучим вкусом. В основном одноярусный. При нарезке образуются красивые кольца. Используется также для приготовления салата к плову.

Розовый репчатый. По форме и цвету действительно напоминает красную репу. Съедобные чешуи по сравнению с белым луком толще, очень сочные; вкус острый, со сладковатым привкусом. Попадаются экземпляры бледно-желтого цвета или белые со слабым фиолетовым оттенком. Отдельные луковицы белого цвета с желтым оттенком. Экземпляр средней величины весит 100 г. Сохраняется до следующего урожая. Для плова нарезается очень тонкими кольцами и полукольцами относительно дольше жарится. Придает плову хороший вкус и красивый цвет.

Грушевидный, или каба. Форма овальная с сужением в верхней части. Бледно-желтый, напоминает грушу. Съедобные внутренние чешуи светло-белого или слегка желтого цвета; очень сочные со сладким привкусом. Экземпляр средней величины весит 50 г. Для плова и салатов к нему хороший заменитель белого лука.

Многоярусный. Луковицы исключительно белого цвета, но не имеют определенной формы. На одном корневище располагается несколько ярусов (как чесночные дольки), но гитаровидной формы разной величины. Средняя луковица весит от 50 до 150 г. При обработке дает относительно больше очисток; при шинковке образует полукольца. Обладает очень хорошим вкусом с средней едкостью. Используется в основном на салаты, но можно применять и при приготовлении плова.

Все названные сорта лука имеют острый, умеренно острый и сладкий вкус. Острота — признак большого содержания эфирных масел. Такой лук желательно употреблять летом или в период распространения гриппа, а также при приготовлении плова из подсолонного вяленого, мороженого мяса. При этом на некоторое время перед варкой плова надо смешать куски мяса с нашинкованным луком.

Умеренно острый и сладкий лук содержит больше сахара. Такой лук хорошо использовать при приготовлении плова с красноватым оттенком со свежим мясом. Сладкий лук в свежем виде подают к плову, побрызгав гранатовым соком или виноградным уксусом. Он также идет на приготовление салатов с помидорами. При при-

тончения плова в результате сложных процессов, происходящих в луке при пассировке в раскаленном жире, содержащийся в нем сахар карамелизуется. В дальнейшем, при варке зирвака¹ он придает ему коричневый цвет, благодаря которому плов приобретает особый кремовато-коричневый оттенок.

Кроме того, лук придает плову вкус. При приеме пищи это способствует нормальному выделению желудочного сока, что, в свою очередь, обеспечивает его нормальное усвоение организмом.

Л (аёз) — морковь. В Индии, арабских странах, у нас на Кавказе плов варят без моркови. Одной из особенностей узбекского плова является как раз то, что его нельзя приготовить без нее. Однако количество закладываемой моркови зависит от разновидности блюда и составляет в одном случае 50% по отношению к рису, в другом — равное количество, в третьем — вдвое превышает количество риса. Морковь увеличивает объем готового блюда, способствует повышению припека риса, лучшему усвоению до готовности мяса и, конечно, обогащению плова витаминами и минеральными веществами.

Морковь — двулетнее травянистое растение с грубым деревянистым беловатым корнем. Относится к семейству зонтичных. Местные сорта различаются как по форме, так и по цвету корнеплода и по продолжительности вегетации. Раннеспелые дают урожай в мае, среднеспелые — в июле, позднеспелые — в сентябре.

Для плова лучше использовать выращиваемые в Узбекистане сорта.

Мша к. Самый отличный местный сорт для плова; корнеплод желтого цвета с тонкой гладкой кожицей, сочный. Форма почти цилиндрическая, напоминающая сардельку. Вкус сладкий с едва заметным земляным ароматом. Экземпляр средней величины весит 50 г. Особенно хороша для плова при позднем севе. При открытом хранении быстро прорастает и вянет, приобретает пробковость, теряя сочность. Хорошо сохраняется на зиму, если закопать в сухую землю или песок.

Мирзoi желтая. Цвет желтый, ближе к прикорневой розетке листьев имеет темно-зеленый оттенок. Форма коническая с постепенным утончением книзу.

¹ Зирвак — подлива для закладки риса.

Обладает хорошим специфическим вкусом; сочная, кожица гладкая, тонкая. Экземпляр средней величины весит 75 г. При поперечном разрезе слегка заметна звездобразная деревянистая сердцевина. Хорошо сохраняется всю зиму.

Мирзон красная. Отличается большим содержанием сахаристых веществ и каротина. Цвет бледно-красный, твердая с тонкой, слегка шероховатой кожей. При обработке относительно больше дает очистки. Длинная (от 10 до 20 см), коническая с острым кончиком. Окружность у розетки от 2 до 8 см. Экземпляр средней величины весит 100 г. Вкус нормальный, сочная содержит больше клетчатки, вследствие чего твердая трудно поддается нарезке соломкой, поэтому нарезают этот сорт кубиками. При тушении в зирваке, быстро размягчаясь, образует кашцеобразную массу. Поэтому для приготовления плова используют редко, лишь как заменитель других сортов.

Нантская (каротель). Селекции Всесоюзного научно-исследовательского института селекции и семеноводства овощных культур (бывш. Грибовская овощная селекционная станция). Этот сорт широко распространен в Узбекистане. Корнеплод почти круглый, утолщенный, диаметр 4—5 см, длина 3—5 см. Экземпляр средней величины весит 50 г. Сочная, сладкая с ароматом земли и ботвы. Хорошо сохраняется. Используется для плова преимущественно с поздних посевов зимой и ранней весной.

Валерия. Позднеспелый сорт селекции того же института. Корнеплод грубоватый; кожица шероховатая с заметными ниточными корнями. Цвет желтый, иногда попадаются экземпляры с красноватым оттенком. На поперечном срезе сильно заметна отделяющаяся деревянистая сердцевина. Коническая, длиной 15—20 см, диаметр у розетки 5—7 см. Средняя морковь весит 150 г, большие экземпляры достигают 1 кг и больше. Используется для приготовления плова с большим количеством риса.

Химический состав моркови изучен хорошо. В среднем морковь содержит 9% сахара, от 0,8 до 1% клетчатки, 1—1,5% азотистых веществ, различные минеральные соли. Морковь по праву называют поливитаминным корнеплодом. В ней содержатся все основные витамины: В.

В, С и РР и каротин—провитамин А. Если красная морковь содержит больше сахара, белков и каротина, то в белой много минеральных солей, витаминов С и группы В. Средняя суточная норма каротина 3 мг на человека. Он хорошо растворяется в жире, однако при долгом пассировании каротин может улетучиваться. Поэтому при приготовлении плова нужна умеренная жарка, она обеспечивает полную сохранность этого полезного вещества. В этом отношении наиболее рациональна технология свадебного, самаркандского, бухарского и хорезмского пловов.

Химический состав свежей моркови резко отличается от сохраненной на зиму. Поэтому в летние и осенние месяцы, когда много свежей моркови, рекомендуется закладывать ее в плов по рецепту, а в зимние и весенние месяцы — вдвое больше. Этим и обеспечивается витаминная полноценность приготовленного плова. Иногда этой целью вместе с морковью или как ее заменитель в плов добавляют редис, репу, айву или весной готовят плов с голубцами из виноградных листьев, или подают к плову гранат.

Очень интересны высказывания Ибн Сины о целебных свойствах моркови.

«...Плоды у моркови сочные с приятным запахом и вкусом, если их долго разжевывать... Морковь употребляют в лекарственных повязках, и они изгоняют ветры...»

Плоды и листья моркови помогают, если их прикладывают растолченными на разъедаемые гангреной язвы...

Морковь помогает при плеврите и при хроническом кашле...

Сырая морковь трудно переваривается, но вареная переваривается легче. Она помогает от водянки... Морковь успокаивает рези в кишках и сильно гонит мочу»¹.

В народной медицине морковь применяется очень широко. Так, морковь, варенную в мясном бульоне, рекомендуют как диетическое блюдо при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях. Морковное

¹ Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II. О простых лекарствах. Ташкент, изд. АН УзССР, 1956, с. 185—186, 204 и 629.

варенье с медом применяют при желтухе, болезнях печени и почек. Одна свежая морковь, съеденная в натертом виде, моментально прекращает изжогу.

Потому плов, сваренный с большим количеством моркови,— настоящее диетическое блюдо.

Л (лаhm) — мясо. Оно является ценнейшим продуктом питания. Представляет собой мускулатуру разделанных убойных и диких съедобных животных. В его состав входят также соединительная и частично нервная ткани.

Мясо обладает сложным химическим составом; все его компоненты необходимы для питания, нормального обмена веществ и здоровья человека. Мясо содержит от 14 до 16,1% белков, соли калия, кальция, натрия, магния, фосфора, железа и др. Мясо богато микроэлементами, витаминами группы В, РР и др.

В питании человека мясо является основным источником полноценного белка. Мышечная ткань — основная часть мяса — держит 73—75% влаги, 18—21% белков, до 3% экстрактивных веществ, около 1% минеральных веществ и от 1 до 3% жиров.

Основным белком в этой ткани (около 60%) являются миозин и тропомиозин. Дыхательный пигмент мышц — миоглобин — обуславливает темно-красный цвет свежего разреза мяса. На воздухе он быстро преобразуется, что сопровождается изменением окраски в светло-красную. Миоглобина меньше в мясе молодняка. Поэтому мясо молодых животных светлее.

Белки соединительной ткани представлены в основном коллагеном и эластином.

Различают следующие виды соединительной ткани: собственно соединительную, костную и хрящевую. Первая из них подразделяется на неоформленную (рыхлая и плотная) и оформленную. Рыхлая ткань — подкожная клетчатка и т. д., плотная — соединительная основа кожи, оформленная ткань — сухожилия, связки и др. В среднем в мясе собственно соединительной ткани от 10 до 13% в зависимости от его вида.

В соединительной ткани 57—73% влаги, от 7 до 30% коллагена, от 2 до 32% эластина, альбуминов и глобулинов вместе от 0,2 до 5,5%, жиров — от 1 до 3% и минеральных веществ — от 0,5 до 0,7%.

Коллаген и эластин — неполноценные белки. Первый

при нагревании переходит в желатину и при охлаждении застывает. Эластин не размягчается даже при длительной варке. Поэтому мясо с большим содержанием соединительной ткани используется для приготовления саловых блюд и студня. Для плова выбирают мясо с относительно малым содержанием этой ткани. Совсем не подходит для плова мясо шейной части и нижних частей конечностей и содержащее хрящевые сухожилия. В отличие от собственно соединительной и хрящевой ткани костная составляет скелет животного и является как бы каркасом организма. В ней большое количество солей кальция и коллагена. Доля костей в туше колеблется от 8 до 32% и зависит от вида животного. В туше мелкого рогатого скота их от 8 до 17%, крупного — до 32%. Костная ткань содержит от 48 до 72% минеральных и до 38% органических веществ. В костях имеются также фосфорнокислый кальций (84—85%), углекислый кальций (9—10%), фосфорнокислый магний (2—3%) и другие минеральные соли (до 3%). Кости содержат и жиры. В плов желательно класть примерно 20% костей от общего количества мышечной ткани. При жарке в масле они придают плову красивый, аппетитный вид. Для этой цели пригодны кости с мясом от верхней части коленного сустава (трубчатые), лопатки, позвонки, ребра (пластинчатые) и др.

Другой разновидностью соединительной ткани является жировая. Она состоит из жировых клеток. Жировая ткань развивается между мышцами, под кожей, между внутренними органами (почки, кишечник, желудок, сердце и др.). У курдючных овец эта ткань особенно развита в хвостовой части (курдюк). При преобладании в этой ткани насыщенных жирных кислот жир твердый и имеет высокую температуру плавления. Чем больше ненасыщенных кислот, тем он мягче.

Жир, откладывающийся около почек и других внутренних органов, обычно называют нутряным. Он меньше пригоден для плова, так как температура его плавления ниже. При жарке и кипячении он сильно растворяется, излишне повышая жирность плова.

Очень хороший плов получается из мяса, в котором жировая ткань как бы вкраплена слоями в мышечную. Это ярко видно на разрезе окорочных и спинных частей

туши. Такое мясо имеет привлекательный внешний вид — «мраморность».

Благодаря жировым тканям повышается калорийность приготовленного блюда и улучшаются вкусовые качества пищи. Особенно хорошим для плова является курдючное сало.

В составе жира имеются соли калия, кальция, фосфора, натрия, железа, магния, серы и хлора. Этим минеральных веществ в мясе разных сортов и видов от 0,8 до 1%.

В мясе содержатся азотистые (1,7—2,0%) и безазотистые (0,9—1,2%) экстрактивные вещества. К первым из них относится особое вещество—креатинин, способствующий появлению аппетита при виде вареного и жареного мяса.

Многие экстрактивные вещества при варке мяса переходят в бульон или в подливу плова (зирвак). Поэтому тушение мяса после жарки, т. е. приготовление зирвака, имеет важное технологическое значение в повышении вкусовых качеств плова. Чем дольше и медленнее тушится мясо в зирваке, тем вкуснее плов. На плов идут следующие виды мяса.

Баранина. Для плова лучше мясо и курдюк барана. Мясо овцы менее вкусно, особенно кормящей ягнят.

Баранина имеет темно-красный цвет с ярко выраженными белыми жировыми слоями. Мышечная ткань развита удовлетворительно. Остистые отростки позвонков в спинной части и холке резко выступают. Подкожный жир тонким слоем покрывает тушу на спине и пояснице. У упитанного барана кости не заметны, а чем ниже упитанность, тем они заметнее.

Самая лучшая баранина получается от курдючных, например гиссарских, баранов стойлового откорма. Мясо коротко- и длиннохвостых баранов по вкусовым качествам хуже, чем курдючных.

Для плова идет и мясо каракульских ягнят, забитых для снятия смушки. Оно считается диетическим, так как очень нежное, со слабо развитой мышечной тканью, бледно-красного цвета без жировых прослоек.

При приготовлении плова такое мясо не рекомендуется нарезать мелко, его кладут порциями по 100—150 г каждая. Его не надо сильно, до коричневого цвета жа-

рять в масле, а при варке в зирваке нельзя допускать долгого и бурного кипения. В противном случае мясо распадется на отдельные пучки тонких волокон, что портит внешний вид готового блюда.

Козлятина. По внешнему виду это розово-красное мясо с белыми жировыми прослойками; часто на нем заметны прилипшие ворсинки шерсти, которые необходимо тщательно удалить.

С козлятиной плов готовят очень редко: когда нет заменителя и специально для больных.

Говядина. Это мясо различают по возрасту животного: коровье мясо, мясо молодняка и телятина. Под говядиной подразумевается мясо 3—4-летних коров, волов. Оно красного, иногда темно-красного цвета с жировыми дольками желтоватого оттенка. Кости крупные, массивные. Мышечная ткань сильно развита; остистые отростки позвонков, седлищные бугры в туше выступают резко. Подкожный жир покрывает тушу до восьмого ребра. На небольших участках шеи, лопатки, бедра имеются отложения жировых пластов.

Для приготовления плова говядину нарезают на мелкие, с грецкий орех, кусочки вместе с реберными косточками, не отделяя их от мяса, а разрубая на куски примерно со спичечную коробку. Жирная говядина идет и на плов с фаршем (плов с фрикадельками, с голубцами и др.).

Мясо молодняка получают от 1—2-летних бычков, телок. Оно красного цвета с белыми жировыми дольками; мускулатура развита удовлетворительно. Остистые отростки спинных и поясничных позвонков слегка выступают. Жировые пласты имеются только у основания хвоста и на верхней части с внутренней стороны бедер.

Для плова мясо молодняка широко используют нарезанным кусочками и в виде фарша.

Под телятиной понимается мясо телок в возрасте от месяца до года. Оно бледно-красного цвета, без жировых долек; мышцы очень нежные; кости не крупные; бедра имеют впадины; остистые отростки позвонков, седлищные бугры выступают отчетливо. С телятиной готовится специальный диетический плов для больных, стариков и детей. Рекомендуются жарить и варить умеренно, разрезая на порционные куски.

Конина. По внешнему виду она темно-красного

цвета с желтыми жировыми отложениями, преимущественно па внутренних органах (кишечник, желудок, почки, сердце), внутренней стороне ребер и на грудине.

Кости очень крупные: трубчатые — массивные, реберные — широкие. Мышечная ткань сильно развита.

В домашних условиях для приготовления плова конину почти не используют, а на больших угощениях варят довольно часто. Ее надо дольше жарить и тушить в зирваке. Из свежей конины готовят особую колбасу (казы). Она считается деликатесом и идет на приготовление плова как в домашних условиях, так для свадебных угощений.

Мясо всех приведенных видов различается по упитанности (выше средней, средняя и ниже средней) в зависимости от откормленности животного, времени убоя, породы и др.

В узбекском плове используется также мясо домашних птиц (курицы, гуся, утки и индюшки) и дичи (куропатки, перепелки, фазана и др.). Это мясо варят целыми тушками или порционными кусками, но предварительно маринуют в смеси соли, специй, виноградного уксуса и нашинкованного лука. Это необходимо для удаления специфического запаха.

Мясо как высококачественный продукт питания имело важное значение в развитии человека. «Охота и рыболовство предполагают переход от исключительного употребления растительной пищи к потреблению наряду с ней и мяса, а это знаменует собою новый важный шаг на пути к превращению человека.

Мясная пища содержала в почти готовом виде наиболее важные вещества, в которых нуждается организм для своего обмена веществ; она сократила процесс пищеварения и вместе с ним продолжительность других вегетативных (т. е. соответствующих явлениям растительной жизни) процессов в организме и этим сэкономила больше времени, вещества и энергии для активного проявления животной, в собственном смысле слова, жизни. А чем больше формировавшийся человек удалялся от растительного царства, тем больше он возвышался также над животными... Так как привычка к мясной пище наряду с растительной чрезвычайно способствовала увеличению физической силы и самостоятельности формировавшегося человека. Но наиболее существенное влия-

ше мясная пища оказала на мозг, получивший благодаря ей в гораздо большем количестве, чем раньше, те вещества, которые необходимы для его питания и развития, что дало ему возможность быстрее и полней совершенствоваться из поколения в поколение. С позволения господ вегетарианцев, человек не мог стать человеком без мясной пищи».¹

Мясо имеет и целебные свойства. В народной медицине издавна известен метод лечения больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы мясным соком с добавлением пчелиного меда. Этот метод получил научное обоснование в X веке в произведениях Ибн Сины. В «Трактате о сердечных лекарствах», говоря о лечебных свойствах мяса для сердечных больных, Ибн Сина описывает и технологию приготовления лекарства из мясного сока, а в «Каноне врачебной науки» подробно описывает питательность и лечебные свойства мяса: «Мясная пища, укрепляющая тело, и оно скорее всякой другой пищи превращается в кровь...».²

О (олио) — жир. Узбекский плов нельзя приготовить без масла (жира). В нем используются жиры животного (баранье сало и топленое масло), растительного (хлопковое, оливковое, подсолнечное, кукурузное, кунжутное, конопляное масло и др.) происхождения.

Говяжье, конское и козьиное сало являются тугоплавкими и быстро застывают в готовом блюде и во рту. Поэтому эти жиры могут быть использованы в плове только в комбинации с растительными. Для этого берут в равном количестве животный и растительный жиры и перетапливают отдельно с добавлением соли и лука-пиды, затем соединяют в горячем виде и оставляют в прохладном. В такой комбинации жиры приобретают очень приятный вкус и аромат, повышается и их усвояемость.

В лечебном питании существуют методы приготовления блюд на комбинированном жире для больных гипертонической болезнью.

В узбекской кулинарии есть более десяти видов комбинаций жира: льняное масло с говяжьим салом, хлоп-

¹ Энгельс Ф. Диалектика природы. Маркс К. и Энгельс Ф. Соч., изд. 2, т. 20, с. 492.

² Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II. О простых лекарствах. Ташкент, изд. АН УзССР, 1956, с. 378.

ковое масло с бараньим салом, конопляное масло с конским салом, кунжутное масло с козьим салом, хлопковое масло с говяжьим салом, подсолнечное масло с конским салом, хлопковое масло с костным жиром, хлопковое масло с птичьим жиром, топленое масло с козьим жиром, оливковое масло с конским жиром и т. д. Существуют комбинации не только двух, но и трех-четырех видов жира: хлопковое и топленое масло с говяжьим и бараньим салом и т. д.

Пищевая промышленность Узбекистана выпускает специальное пловное масло, приготовленное из масел, извлеченных из ядрышек косточковых (урюк, персик и др.), ореха, сои, арахиса с хлопковым маслом и животным жиром. Этот комбижир обладает высокими кулинарными и вкусовыми качествами.

Все жиры состоят из различных жирных кислот и глицерина. Твердая или жидкая консистенция жиров при комнатной температуре зависит от состава этих кислот. Пищевая ценность жиров заключается в том, что они значительно повышают калорийность блюд (плова) и являются источником энергии для организма. Калорийность жиров в 2 раза с лишним выше, чем углеводов и белков. Кроме того, жиры придают плову высокие вкусовые качества, смягчают грубость обрабатываемых в них продуктов.

Важна и технологическая ценность — они выдерживают очень высокую температуру (от 200 до 300°), не разлагаясь и не воспламеняясь, хорошо растворяют ароматические и красящие вещества лука, моркови и мяса, что придает плову красивый внешний вид. Жиры обладают способностью поглощаться продуктами, делая их более сочными и нежными.

Каждый повар должен знать о том, что жиры должны приниматься в количествах, необходимых для восполнения затрат энергии организмом. Потребность здорового взрослого человека в жире составляет от 75 до 110 г в сутки. Она зависит и от сезона года, климатических условий, выполняемого труда, возраста человека и других факторов. Люди, занимающиеся физическим трудом, спортом, молодые должны потреблять их больше, чем работники интеллектуальных видов труда, пожилые и т. д. Чрезмерное употребление жиров ведет к ожирению.

Ожирение может возникать и при нарушении обмена веществ в организме, при чрезмерном приеме не только жиров, но и углеводов. Норма углеводов определена физиологией в пределах 400—500 г, но не менее 100 г для нормального человека в сутки, белков — от 100 до 180 г.

Плов как раз и является жиरो-углеводно-белковым блюдом. Следовательно, злоупотребление им — прямой путь к ожирению с очень неприятными последствиями для здоровья.

Поэтому народный опыт говорит, что плов надо употреблять не каждый день, а раз в неделю, а то и раз в месяц, на свадьбах и в праздники, кушать его следует не досыта, а не доедая, тогда только он пойдет впрок.

Самым хорошим жиром для плова является баранье курдючное сало. С ним готовое блюдо получается отменным, с тонким букетом вкуса и аромата. Это вызывает хороший аппетит, который усиливается в процессе еды и не прекращается даже после ощущения полной сытости.

По правилам кулинарии, аппетитность любого блюда — важнейший показатель его высокого качества. Но это не должно вести к перееданию, в процессе еды надо вовремя остановиться. Нельзя забывать, что плов может быть полезным только один раз в неделю.

Плововару же следует помнить слова Ибн Сины: «Жирное мясо опускает желудок... Курдюк хуже, чем жирное мясо; он плохо переваривается».¹

Готовя плов, необходимо учитывать жирность используемого мяса. У баранины средней упитанности она определяется в пределах 8—10% от общего веса мяса, выше средней — 20—25%, специального откорма — еще выше. В говядине жира соответственно 4—6 и 10—15%, в мясе птицы (куры, утки, гуси и индюшки) — 10—15%. Конина содержит жира 5—7 и 8—10%, казы — 20—25%, постдумба² — 40—50%.

Если этого не учитывать, то плов из полезного и, в известном смысле, диетического блюда может превратиться в свою противоположность.

¹ Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II, с. 379.

² Постдумба — полуфабрикат особого домашнего приготовления из кожи курдюка, из которого также готовят плов.

Кроме того, жиры имеют одно ценное для кулинарии свойство — нейтрализовать аромат специй и приправ и ряда других продуктов. В плов же для улучшения вкусовых и ароматических качеств кладут бумин (зира), барбарис (зирк), черный перец горошком, красный стручковый перец, виноградный уксус, зеленый лук, чеснок, айву, кишмиш (изюм), а иногда и курагу. Лишнее количество жира, особенно животного происхождения, может сильно препятствовать выявлению замечательного букета аромата этих продуктов. В жирном плове нельзя правильно ощутить жгучесть красного стручкового перца и его неповторимый аромат, теряется в нем и ощущение нормальной солености.

В (вет) — соль. На первый взгляд соль может показаться незначительным компонентом плова, но она незаменима. Многие продукты, закладываемые в плов, можно успешно заменить или просто отказаться от них. К примеру, можно не класть перец, барбарис, и без них будет хороший плов. Можно заменить такие основные продукты, как мясо — айвой, чесноком, казы, сало — растительным жиром, морковь — репой, редиской и даже рис — специально приготовленной и мелконарезанной лапшой, яичной вермишелью и т. д. Но без соли нельзя приготовить множество блюд, в том числе и плов. Без соли блюда пресны, безвкусны. Соль — необходимый элемент для человеческого организма.

Люди научились использовать соль в пищу в незапамятные времена. Но до того, как научились добывать поваренную соль, довольствовались растениями, содержащими разные минеральные соли; пекли на костре животных прямо с шерстью и шкурой, солевые вещества из последних переходили в мясо. Племена, жившие вблизи морей и океанов, пили понемногу морскую воду и т. д.

Когда впервые была начата добыча соли, неизвестно. Зато известно, что соль считалась самой драгоценной вещью и играла важную роль в экономических и политических отношениях. История знает немало примеров существования в разных странах «солевых денег» достоинством порою выше золота. Известны также «солевые бунты», «солевые войны», «солевые налоги» и пр.

На карте мира очень много географических названий, связанных с солью: Солигалич, Усолье, Соликамск,

Сольцы, Сольвычегодск (СССР), Зальцведель (ГДР), Зальцгиттер (ФРГ), Зальцбург (Австрия), Марсель (Франция), Тузкан (Узбекистан) и т. д.

Ибн Сина считал соль лекарственным средством: Соль очищает, растворяет, вяжет и сушит вследствие способности растворять... Жженая соль сильнее сушит и сильнее растворяет — она препятствует гниению и полезна от утолщения селезенки...

Жженая соль очищает зубы от камня, в виде мази сводит кровоподтеки, где бы они не находились»¹.

Все это мы привели, чтобы подчеркнуть, что в кулинарии нет мелочей, каждый продукт имеет не только узкое, поварское, но и жизненно важное значение для человека.

Поваренная соль поступает в продажу как экстра, высший, I и II сорта. Сортность определяется по способу помола (крупный или мелкий), по внешнему виду (прозрачный или матовый).

Для плова употребляется соль только высшего или I сорта. Экстру подают в солонках на стол; она идет на заправку салатов из свежих овощей и готового блюда.

Необходимо отметить, что излишек соли вреден для организма (нарушается солевой обмен, отлагается в суставах) и портит вкус блюда настолько, что может сделать его несъедобным.

Норма соли на одного здорового человека составляет от 10 до 15 г в сутки, включая содержащуюся в хлебе, в блюдах, натуральных продуктах и добавляемую в пищу во время еды. Дневная норма соли зависит от климатических условий, выполняемого труда, индивидуальной потребности организма и т. п.

О (об) — вода. Каждому известно, что вода бесцветная жидкость без запаха и вкуса, состоящая из двух атомов водорода и одного атома кислорода. Вода — среда, в которой идут сложные реакции в процессе приготовления пищи, в частности плова. Наш опыт показывает, что для приготовления высококачественного плова зирвак надо кипятить не менее 45 мин., а когда плов готовится из мяса взрослых животных, конины и казы — час и дольше. Повсеместно для плова используют водопро-

¹ Ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II, с. 412.

водную воду, сильная хлорированность которой часто затрудняет нормальную заправку плова солью. Это не исключается при использовании и колодезной воды, так как она содержит различные соли.

Самой лучшей для плова является вода горных ручейков и речная. Перед использованием ее необходимо отстаивать в течение 3—4 ч, положив в ведро очищенную луковицу, чеснок, либо веточку какой-нибудь душистой травы (базилик или мята).

Водопроводную воду также желательно отстаивать не менее часа, при этом хлор осядет на дно посуды в виде пузырьков.

Вода в организме является основной средой, в которой постоянно протекают процессы, связанные с обменом веществ. Вода не только среда для этих процессов но и сама участвует в них. Она входит в состав всех жидкостей и тканей человеческого организма, на ее долю приходится около 65% его массы. Поэтому физиологическая потребность человека в воде составляет 3—6 л в сутки, в зависимости от климатических условий, возраста, здоровья и т. д. Сюда входит вода, поступающая непосредственно с питьем, с жидкими блюдами (супами), с овощами, фруктами, с густыми блюдами. Например, продукты, входящие в состав плова (лук, морковь, мясо), содержат от 60 до 85% воды. Часть ее испаряется при жарке, но восстанавливается за счет жидкости зирвака.

В плов наливается в 2 раза больше воды, чем закладывается риса. Большая часть ее поглощается рисом и дает припек. Еще одно замечательное свойство воды. Без нее человек не ощущает вкуса употребляемых продуктов. Без воды мы не можем ощущать ни сладкого, ни горького, ни кислого, ни соленого и т. д. Но «холодная вода вредит страдающим закупорками...»¹

Мы специально привели эту выдержку, так как среди любителей плова Самарканда и Бухары бытует вредная для здоровья привычка — пить сырую воду после плова. Эта привычка даже превратилась в обычай — на свадьбах и больших угощениях после жирного, горяче-

¹ Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II, 391.

о плова на стол подают холодную водопроводную или колодезную воду. Это очень вредно для организма и может привести к возникновению таких заболеваний, как гастрит, язва желудка, колит, и образовать закупорки. Дело в том, что жир, если он еще и животного происхождения, при поступлении холодной воды быстро «защипывает» в желудке, что нарушает нормальное течение пищеварительных процессов. Прием же горячего чая после плова благоприятствует их нормальному протеканию.

Ш (шалы) — рис. Рисовую крупу получают после обрушения шалы. Из круп рис наиболее богат крахмалом (88%); в его составе от 7 до 8% белковых веществ, 5 сахара и клетчатки, 0,8 жира и 0,6% воды. Кроме того, в нем содержатся витамины и минеральные вещества.

В республике функционирует Узбекский НИИ риса, который занимается селекцией, агротехникой и другими вопросами этой отрасли растениеводства.

В десятой пятилетке на полях Узбекской ССР возделываются такие высокоурожайные селекционные сорта риса, как УзРОС-59, УзРОС-7—13, УзРОС-275, УзРОС-9, УзРОС-7, Каратол-79, Каратол-86, Узбекский-2, Узбекский-5, Дубовский-129 и другие, а также местные сорта: Кырмызы, Арпашалы и др. Однако такие замечательные по кулинарным качествам местные сорта, как Девзира и Бугдайгурунч, из года в год занимают все большую площадь, их сеют в основном рисоводы Копетдага, Ферганы, Маргилана, Андижана, Намангана, Бухары и Узгена на приусадебных участках, если они находятся в обводненных местах. Эти сорта не используются и в селекции, считая, что они относительно малоурожайны. Люди, возделывающие эти сорта, и плововары едины в мнении о том, что «их урожай в котле», так как эти сорта дают больше припека и обладают замечательными вкусовыми качествами. Поэтому мы неоднократно выступали в печати в пользу сортов Девзира и Бугдайгурунч. Для их объективной оценки совместно с ведущей кафедрой общественного питания Московского института народного хозяйства им. Г. В. Плеханова проф. Е. П. Козьминой и научным сотрудником этого же института Н. Е. Саркисовой была определена пищевая ценность этих сортов риса. Рис сортов Девзира

и Бугдайгурунч, выращенный в 1964 г. в Андижанской области и обрушенный на местной водяной рисоушке, сопоставлялся с культурными сортами УзРОС-7, Дубовский-129 и УзРОС-269 урожая того же года, шлифованными на Ташкентском мелькомбинате № 13. Оказалось, что крупа из сорта Девзира по коэффициенту набухания (водопоглощения), питательности (табл. 1), по потере

Таблица 1

Пищевая ценность некоторых сортов риса, выращенных в Узбекистане

Сорт	Коэффициент водопоглощения 1 кг риса	Масса 1 кг риса после варки, кг	Потери полезных веществ в процессе варки, %	Внешний вид в готовом блюде
Девзира	5,07	3,60	6,84	Слегка желтоватый оттенок, сыпучий
Бугдайгурунч	4,16	3,20	7,69	Бледно-желтый цвет мягкий, сыпучий
УзРОС-7	4,06	2,90	7,40	Белый, разваристый
Дубовский-129	4,20	3,15	7,71	Белый, мягкий, разваристый
УзРОС-269	4,50	3,49	8,29	Белый, разваристый, рисинки слипаются

полезных веществ при варке и по внешнему виду в готовом блюде превосходит другие сорта. Ценители этого риса и плововары правы, что «урожай этого сорта в котле»: для приготовления плова на 6—7 человек требуется 1 кг крупы из Девзире, тогда как из других сортов — 1,5 кг.

Местный сорт Бугдайгурунч по химическому составу (табл. 2), по пищевой ценности не уступает сорту Дубовский-129: оба сорта дают хороший припек и обладают отличным внешним видом готового блюда.

Как видно из табл. 2, местные сорта риса содержат меньше крахмала, больше жира, минеральных веществ, клетчатки и, главное, витамина В₂ и холина. Витамин В₂ (рибофлавин) входит в состав ряда ферментов, участвует в обмене аминокислот и т. д. Его недостаток приводит к поражению кожи, вызывает коматозное состояние.

Таблица 4

Химический состав крупы из риса некоторых сортов, выращенных в Узбекистане, %

Сорт	Крах- мал	Белки	Жиры	Зола	Клет- чатка	Вита- мин В ₂	Холин
Девзира	82,40	8,63	0,80	0,78	0,70	0,215	83,0
Бугдайгурунч	76,96	7,88	1,53	1,07	0,89	0,200	84,0
РОС - 7	87,67	7,06	0,64	0,47	0,38	0,182	62,0
Буховский-129	86,87	8,12	0,76	0,61	0,27	0,168	62,0
РОС - 269	88,84	7,00	0,67	0,61	0,36	0,168	43,0

Холин участвует в синтезе многих соединений в организме, предотвращает тяжелые заболевания печени, возникающие при накоплении в ней жира.

Витамина В₂ и холина больше содержится в периферийных слоях зерна риса. Поэтому излишнее шлифование при выработке из него крупы может привести к уменьшению или почти полной потере этих полезных веществ.

О рисе Ибн Сина писал: «...Рис дает хорошее питание... Если сварить с молоком и миндальным маслом, он становится еще питательнее и лучше и отпадает его лишнее и закрепляющее свойство, особенно (если) его помыть одну ночь в воде с отрубями. Рис принадлежит к средствам, медленно охлаждающим и очищающим... Лучший отвар риса на воде до некоторой степени раздражает желудок...»¹

Таким образом, для плова лучше использовать менее крахмалистые сорта.

Девзира. Местный древний сорт; на вид продолговатый с ребристой поверхностью розового оттенка; при горении хрустит, что свидетельствует о сухости и высоком водопоглощении крупы. Крупа матовая, многослойная, розоватого цвета. Зерна крупные, 1000 шт. весят 34—35 г.

Выращивается в основном в Ферганской долине.

Бугдайгурунч. Местный сорт; зерна овально-шпательной формы белого цвета, перламутровые. В при-

¹ Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. II, 114.

горщиках хрустит, к ладоням прилипает пудра белого цвета. Зерна крупные, 1000 шт. весят 33—34 г. Выращивается в основном в Ферганской долине, вокруг Коканла, Ферганы, Андижана, Намангана. Перед приготовлением плова следует замочить в теплой подсоленной воде на 1—2 ч и больше.

Кенжов. Местный сорт. Зерно овальной формы, несколько мельче, чем у предыдущих сортов: 1000 шт. весят 25—26 г. Цвет стекловидный, беловатый, прозрачный, пудры относительно мало. В пригоршнях нехрустящий. Несмотря на сухость и твердость рисинок, коэффициент водопоглощения меньше, чем у других сортов.

Возделывается во всех областях Узбекистана, больше в Ташкентской, Сырдарьинской областях и в Каракалпакии. Считается высокоурожайным.

Кониぎлы. Местный сорт. Зерно длинное, крупное, рассыпчатое, почти без пудры. Масса 1000 шт. — 30—32 г. Цвет беловато-стекловидный с едва заметным бледно-голубым оттенком. В пригоршнях хрустит. При замачивании до приготовления плова размягчается даже в холодной воде, при этом разрушается структура. Поэтому рекомендуется закладывать этот сорт риса в плов сразу же после промывки.

Кониги́лы возделывают в основном под Самаркандом — в пойме Зарафшана.

Кырмызы. Местный сорт. Овально-продолговатой формы. Мелкозернистый — 1000 шт. весят 27—28 г. Семенная оболочка и ости красные, отсюда и название кырмызы (красный рис). После обработки зерна крупа получается белого цвета; много пудры. Коэффициент водопоглощения низок, но плов получается хороший.

На небольших участках выращивается во всех областях республики.

Арпашалы. Местный сорт. Зерно овально-продолговатой формы, крупное: 1000 шт. весят 33—34 г. Цвет крупы белый, перламутровый, с мягкими бликами. Крепкий, при обдирке не крошится; хрустит в пригоршнях; пудры почти нет. Плов из этого риса получается вкусным, мягким и сыпучим.

Районирован с 1939 г. в Андижанской, Наманганской, Самаркандской и Ферганской областях. Дает хороший урожай. Скороспелый.

О-13. Местно-селекционный сорт. Рисинки яйцевидной, овальной формы, очень крупные: 1000 шт. весят 16 г. Цвет белый со слегка заметными желтоватыми пятнами. Пудры очень мало; в пригоршне хрустит. Плов из этого риса очень вкусный, рассыпчатый, хотя и мягкий, разваренный.

Был районирован в основном в Ташкентской области, однако за последние годы не стал культивироваться из-за низкой урожайности.

УзРОС-7. Выведен на Узбекской рисоопытной станции (ныне УзНИИ риса). Форма рисинок яйцевидная, овальная. Цвет белый со стекловидным оттенком, опадаются отдельные желтоватые крупинки. Зерно по сравнению с другими сортами мелкое: 1000 шт. весят 6—27 г. Высокоурожайный.

УзРОС-7—13. Получен из сорта УзРОС-7 скрещиванием с Харабазу. Позднеспелый. Зерно крупное. Масса 1000 шт.—32,6 г. Имеет самые высокие показатели выхода шлифованной крупы и целого ядра. Районирован в Андижанской, Наманганской, Сурхандарьинской, Сырдарьинской, Ферганской и Ташкентской областях. В 1977 г. в Ташкентской области занимал более 6 тыс. га.

УзРОС-59. Районирован в ККАССР, Андижанской, Наманганской, Самаркандской, Сурхандарьинской, Сырдарьинской, Ташкентской, Ферганской и Хорезмской областях. Среднепоздний. Высокоурожаен. Имеет хорошие крупяные показатели. В производственных посевах в 1976 г. занимал почти 40 тыс. га.

Из сортов УзРОС-7-13 и УзРОС-59 плов получается очень хороший.

УзРОС-275. Районирован в Сурхандарьинской и Хорезмской областях. Среднепоздний. Мелкозернистый: масса 1000 зерен — 27,6 г. Имеет отличные крупяные качества. Получается сыпучий плов с отличными вкусовыми качествами.

УзРОС-269. Селекционный сорт. Форма рисинок округло-овальная. Цвет белый, стекловидный, но не совсем прозрачный. В пригоршнях не хрустит, легко скалывается и раздробляется, коэффициент водопоглощения низок. Но зерна крупные: 1000 шт. весят 33—35 г. Дает хороший урожай, возделывается во всех областях республики. Не совсем пригоден для варки плова, но

рисовые супы, шавля¹ и каши получаютя отличного качества.

Дубовский - 129. Селекционный сорт. Районирован с 1952 г. в ККАССР. Раннеспелый. Зерно белое, стекловидное, яйцевидной формы, в пригоршнях хрустит, почти без пудры. Крупнозернистый: 1000 шт. весят 33—34 г. Плов из этого сорта получается вкусным, рассыпчатым.

Узбекский - 2. Селекционный сорт, яйцевидной формы, крупнозернистый: 1000 шт. весят 32—33 г. Крупины белые, стекловидные, почти без пудры. В пригоршнях хрустят. Плов получается рассыпчатым. Выращивается в основном в Андижанской, Ферганской и Самаркандской областях.

Узбекский - 5. Зерно овальное, светло-кремовое, средней крупности. Масса 1000 шт. — 28,5—29,5 г. Среднеспелый. Районирован в 1973 г. в Андижанской, Наманганской, Сырдарьинской, Ташкентской, Ферганской Хорезмской областях и ККАССР.

Для плова малоприспособен, иногда используется как заменитель, если нет других сортов.

Кроме этих сортов, в продажу поступает рис, привезенный из стран Юго-Восточной Азии, так называемый «бирманский». Он почти не пригоден для плова, хотя белого цвета, с высоким коэффициентом водопоглощения. Чтобы разработать рецепт из этого риса, мы провели очень много опытов. Оказалось, что, если увеличить количество масла, мяса, моркови, лука и специй вдвое против рецепта узбекского плова, а рис промыть в пяти-шести водах и замачивать в теплой подсоленной воде 3—4 ч, то можно получить плов, похожий на узбекский.

В продажу поступает рис, привезенный из Индии, Ирана, Афганистана. Тонкий, длинный, мелкий, бледно-желтого цвета, очень красивый, сыпучий, без следов пудры. У него высокая водопоглощаемость. Однако и этот рис не пригоден для варки узбекского плова из-за специфического запаха. Хотя именно этот запах высоко ценится индийскими, иранскими и афганскими кулинарами как естественный аромат продукта, исключая необходимость добавления специй.

¹ Шавля — каша из тех же продуктов, что и плов, но с гораздо большим количеством жира и воды, разваристая.

Из завозимых сортов для плова лучше использовать арабский, испанский и мексиканский рис. Для приготовления плова имеет значение не только селекционный сорт риса, но и способ его получения из зерна.

Если зерно риса очищено на водяной рисорушке, оно лучше для плова, чем полученный на электрических рисорушках, шлифованный. Но такой рис можно приобрести только на колхозных рынках. С него снята только семенная шелуха, он не шлифован, имеет ребристую поверхность. На ней хорошо видны красноватые (у некоторых сортов) мелкие пятнышки или черточки вдоль рисинок. Такой рис очень богат разными витаминами. При варке плова он дает большой припек, в готовом блюде имеет прекрасные вкусовые качества. Но перед приготовлением плова его надо обязательно перебрать, так как попадаются мелкие камешки, курмак (семена ядовитого сорняка) и отдельные необрушенные зерна, промыть три раза в холодной и один раз в горячей воде.

В результате обработки на электрических рисорушках получают самый чистый рис. Но с него снята не только семенная оболочка, но и часть алейронового слоя.

Этот рис не относится к шлифованному. Если внимательно посмотреть, то можно легко заметить ребристую поверхность.

Крупа с рисинками разной величины, с наличием мелких экземпляров и редко встречающимися отдельными необрушенными зернами, не просеянная от сечки, идет как 2-й сорт.

Шлифовка алейронового слоя производится на специальных машинах. Такой рис относится к высшему сорту. Поступает в гастрономы, отпускается детским учреждениям и больницам для приготовления диетических блюд. По внешнему виду он белый, прозрачный, как перламутр, с гладкой поверхностью, просеян от сечки, чистый, без примесей и пудры.

При обдирке зерна на рисорушках примерно 15—20% риса дробится на половинки и более мелкие части. Эта отделенная от целых рисинок мелкая крупа называется сечкой. Она не идет на приготовление плова, и рис с большим количеством раздробленных крупинок считается низкосортным. Но некоторые плововары с целью увеличения припека и снижения стоимости блюда

к отборному рису добавляют 5—6% сечки. При варке плова сечка размягчается, и готовое блюдо приобретает кашеобразный вид, в нем рисинки прилипают друг к другу. Хотя вкусовые качества отвечают требованиям, но по внешнему виду он считается испорченным.

УСВОЯЕМОСТЬ ПЛОВА

Итак, мы ознакомились с семью основными компонентами плова: луком, морковью, мясом, жиром, солью, водой и рисом.

Рецепт плова, хотя и возник эмпирически, но очень рационален, так как в нем сочетаются вещества, необходимые для нормального функционирования организма человека: белки, углеводы, жиры, вода, минеральные соли и витамины. Это очень важно для рационального питания.

Такое питание предполагает сочетание достаточного количества полноценных в качественном отношении компонентов пищи. Оно обеспечивает поступление пластических (белки, частично жиры, кальций, фосфор и др.); энергетических (углеводы, жиры, частично белки) и регуляторных (микроэлементы, витамины и др.) веществ. Все они необходимы для нормальной жизнедеятельности человека. От их сочетания зависит и использование пищевых веществ организмом, т. е. усвояемость пищи.

Усвояемость зависит и от других причин: от режима питания, пищеварительной деятельности желудочно-кишечного тракта и т. д.

Пищевые продукты животного происхождения усваиваются лучше растительных, но наш организм нуждается в сочетании продуктов животного и растительного происхождения.

При сбалансированном питании для здорового человека белки, жиры и углеводы должны сочетаться в отношении как 1 : 1 : 4. Причем на долю белков должно приходиться примерно 15% нормы калорий, жиров — 30, а углеводов — 55%. Из белков половину, жиров — 75% надо употреблять животного происхождения.

В среднем организм человека усваивает до 96% потребленных белков животного и до 70% растительного происхождения, около 95% жиров и 98% — углеводов.

Благодаря благоприятному сочетанию продуктов плов отличается высокой усвояемостью. Диетологи установили, что коэффициент усвояемости плова достигает 98%. Несмотря на очень высокую калорийность (в среднем 6 тыс. кал. в 100 г), он не является очень тяжелым блюдом. Поэтому местное население часто употребляет плов перед сном, на ужин, и это не затрудняет сон.

Особенно хорошей усвояемостью обладает плов, приготовленный из сортов риса с большим коэффициентом поглощения. Чем он выше, тем сильнее набухает рис и лучше и быстрее переваривается в желудочно-кишечном тракте.

Ценно, что это блюдо, являясь высококалорийным, высокоценным по составу, отличается достаточным содержанием клетчатки. Она сама не усваивается организмом, но очень необходима для нормальной двигательной деятельности кишечника.

Все эти качества плова позволили отнести его к диетическим блюдам. Так, доктор медицинских наук, профессор Ташкентского государственного медицинского института А. А. Аскарлов рекомендует плов больным с секреторной недостаточностью. Он получил очень хорошие результаты: из 50 больных 47 поправились, и только трое, имевшим сопутствующие заболевания, лечение пловом не помогло.

Плов успешно можно применять при малокровии, туберкулезе, общем недомогании и др. Но как углеводное блюдо его нельзя употреблять больным сахарным диабетом.

Вообще надо помнить, что плов — очень высококалорийное блюдо и злоупотребление им может вызвать даже у здоровых людей ожирение с последующими осложнениями.

По национальной традиции, в Узбекистане плов подается в основном на ужин. С точки зрения физиологии пищеварения и гигиены питания, это не рационально. Однако принимающие плов поздно вечером не жалуются на беспокойный сон. Даже дети после плова спят глубоким сном. Это объясняется разными причинами. Во-первых, в узбекских семьях к плову ребенка приучают с трудного возраста. Еще младенцу раньше давали в качестве соски сваренные в плове кусок курдючного сала

и морковь, завернутые в марлевый тампон. С переходом к самостоятельному приему пищи, детям дают плов с разваренным и мелко накрошенным мясом с большим количеством (по отношению к рису) моркови. Это как бы тренирует желудок.

Кроме того, прием плова перед сном стал многовековой традицией. Его обосновал еще Ибн Сина. В отличие от современной медицины, он считал, что хорошему пищеварению способствует сон. Он пишет: «Причины, неожиданно воздействующие на пищу или на принявшего ее, это, например, отсутствие сна, необходимого для переваривания, или наличие движения, которое не нужно для пищеварения и от которого пища взбалтывается и портится...»¹.

Вот уже тысячелетие обычай плотно покушать перед сном по традиции переходит из поколения в поколение.

В определенной мере прием пищи вечером, а на свадьбах — рано утром диктуется и климатическими условиями Узбекистана. Летняя жара в 40—45° с большой солнечной радиацией отрицательно влияет на секреторную деятельность желудка. Исчезает аппетит, сильная жажда. Поэтому в середине летнего дня принимается совсем легкий обед, больше употребляются фрукты, свежие овощи, арбуз и чай. Лишь с наступлением прохлады вечером и утром до наступления жары приходит аппетит. На это указывал Ибн Сина: «Причиной исчезновения аппетита нередко бывает теплота... Хочется влажного и холодного, то есть питья, а не горячего и сухого то есть еды... Холод лучше подходит для аппетита...»².



¹ Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки, кн. III Ташкент, изд. АН УзССР, 1958, с. 646.

² Там же, с. 624.



ОБЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЛОВА

Каждая разновидность плова имеет свою технологию, но существует общая технология для всех вариантов. Это холодная и тепловая обработка продуктов.

ХОЛОДНАЯ ОБРАБОТКА

От того, как обработаны и подготовлены продукты к варке, в значительной мере зависит качество готового блюда. Холодная обработка продуктов включает сортировку, мойку, очистку и нарезку.

С о р т и р о в к а. Перед сортировкой необходимо определить (знать), из каких продуктов предстоит приготовить плов: с бараниной или говядиной, из риса местного сорта или селекционного и т. п. При сортировке рис тщательно перебирают, удаляя попадающиеся мелкие камушки, курмак (семена сорной травы), необрушенное зерно. Иногда при сортировке рис просеивают через сито, чтобы отделить сечку и пудру.

При сортировке моркови и лука выбрасывают испорченные и мятые экземпляры, а поврежденные места срезают.

Мясо освобождают от пленок, костных осколков, очищают загрязненные места. Очень важно удалить из мяса железы. Они бывают с горошину, а иногда больше грецкого ореха и находятся в жировых слоях и в мышечной ткани. В железах содержатся вещества, которые, попав с пищей в организм, могут оказать отрицательное воздействие. Поэтому надо тщательно зачищать мясо.

Мытье. Морковь моют до очистки и после очистки от кожицы, лук не моют ни до, ни после очистки.

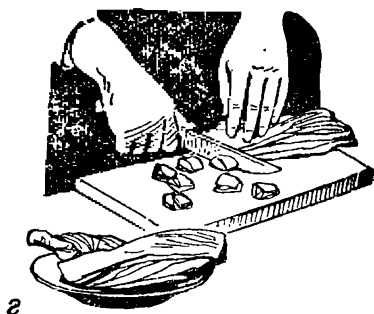
Иногда моют и мясо. Вообще свежее мясо не промывают. Соленое, вяленое, мороженое мясо (после оттаивания) моют проточной или теплой (температура примерно 30—35°) водой. В такой воде мясо хорошо очищается, но не растворяется жир. Особенно важно тщательно промывать мясо, длительно хранившееся, с затхлым запахом. Чтобы отбить запах, такое мясо промывают в теплом растворе марганцово-кислого калия. Затем нарезанные куски мяса смешивают с нашинкованным луком или чесноком, посыпают толченой вместе с кориандром, зирой¹.

Рис надо мыть не менее чем в трех водах, в холодной воде — до пяти раз. При мойке надо добиться, чтобы рис полностью освободился от пыли и пудры. Поэтому сорта с относительно большим количеством пудры (местные сорта, обработанные на водяных рисорушках и пр.) тщательно промывают теплой водой до тех пор, пока рис не приобретет перламутровый вид. Это обеспечит сыпучесть плова. При плохом удалении пудры рисинки в готовом блюде будут прилипать друг к другу, и плов получится кашеобразным.

Рис моют в тазике, слегка потирая между ладонями, и каждый раз до капли сливают мутную воду. Рис хорошо очищается от пудры, если его промывают в теплой подсоленной воде или на несколько часов замачивают. Замачивать лучше в соленой горячей (температура 80—85°) воде. Затем надо промыть. Некоторые начинающие плововары опасаются замачивать рис, думая, что он перемокнет, и вместо плова получится каша. Надо помнить, что сухой, стекловидный рис с высоким коэффициентом водопоглощения, особенно из местных сортов, при замачивании не размокнет, а очень хорошо набухнет. Например, рис сорта Кенжов можно замачивать до 4 ч, Дубовский-129 — до 10 ч, Бугдайгурунч и Девзира — до 24 ч. Для замачивания не годятся только местный Самаркандский и УзРОС-269, которые в воде быстро размягчаются и превращаются в сечку. Поэтому важно знать, из какого сорта риса варится плов.

Очистка. Для плова очищают в основном мор-

¹ Зира — бумин.



Холодная обработка продуктов

а) мойка риса, **б)** шинковка лука кольцами на весу, **в)** нарезка курдючного сала кубиками, **г)** нарезка мяса ломтниками, **д)** шинковка моркови соломкой, **е)** нарезка моркови кубиками на весу.

ковь и лук, иногда чеснок, айву и др. У моркови сначала срезаются кончик и розеточная часть, затем с кончика к утолщенной части снимается тонкая кожица. Так как в этой части моркови больше полезных веществ, чем тоньше снимается кожица, тем лучше. Поэтому молодую морковь перед использованием даже не очищают от кожицы, а тщательно моют теплой водой, перебирая каждую морковку в отдельности, чтобы не осталась глина в углублениях на поверхности корнеплода. У лука конусом срезают донце, полностью удаляют твердую часть корневой шейки, так как она может испортить вкус блюда. Затем очищают 2—3 слоя сухой чешуи. Верхушку лука не срезают, особенно если его шинкуют не на доске, а на весу, держа левой рукой; после нарезки эта часть отбрасывается.

Н а р е з к а. Лук нарезают, держа левой рукой за оставленную верхушку, острым ножом, направляя его острие снизу вверх и срезая одно за одним кольца или полукольца толщиной примерно 2—3 мм. Для плова с большим количеством риса они должны быть несколько толще 4—5 мм, для салатов тоньше — 1 мм. Поэтому нож должен быть хорошо заточен. Тупой больше мнет лук, выжимая летучие вещества. В результате они сильно щипят глаза.

Морковь в основном нарезают соломкой. Очищенную и промытую морковь кладут на доску и нарезают вдоль волокон на пластинки толщиной примерно 2—3 мм, затем их складывают и снова нарезают вдоль такой же толщины.

Для плова с большим количеством риса морковь режут таким же способом, но несколько крупнее — с квадратным сечением от 0,5 до 1 см, для плова с нутом — кубиками (0,5×0,5×0,5 см). Для этого морковь ставят на доску вертикально и с кончика к утолщенной части делают надрезы через 0,5 см и пересекающие их надрезы через те же промежутки. Затем, держа морковь левой рукой, а правой — нож и направляя лезвие книзу, нарезают кубики.

Для хорезмского плова морковь режут на пластинки. Держат ее левой рукой на весу и ножом снимают с корнеплода «пластинки» (как при очистке) шириной в 1—2 см, толщиной в 1—2 см. Длина зависит от длины морковки.

Нарезать сало и мясо можно и на доске, и на весу. Сало на доске нарезается кубиками (1×1×1 см), на весу — ломтиками величиной примерно с миндалинку. Продукт держат в левой руке и, направляя острие ножа книзу, отделяют кусочки. Для большого плова сало нарезают более крупными кусочками (с грецкий орех).

Мясо на рубают с костями, а мякоть нарезают на доске ломтиками по 10—15 г каждый. На весу его нарезают кусочками величиной с половину большого пальца нарезчика. Мясо можно нарезать и крупными кусками, по 150—200 г, когда его меньше указанной нормы, и по 0,5—1 кг при приготовлении для большого числа потребителей (на свадьбах, на предприятиях общепита и т. д.).

ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА

Тепловая обработка включает перекаливание масла, приготовление зирвака и закладку риса.

Перекаливание масла. Особенностью приготовления плова является сильное перекаливание масла. Сначала накаляют котел, чтобы ускорить кипение жира. Масло, налитое в неподогретый котел, очень медленно перекаливается.

Когда масло начинает кипеть, появляется дым темного цвета, постепенно переходящий в белый дымок. Это значит, что масло бурно кипит (если конопляное или кунжутное, то пена, образовавшаяся на его поверхности, постепенно исчезает), но еще не перекалилось. Уменьшив огонь и немного охладив масло, помешивая, продолжают перекаливание до почти полного исчезновения дымка.

Животные жиры перекаливают дольше. В раскаленный котел кладут комком нарезанное сало, держат средний огонь до растворения, вынимают шкварки, усиливают огонь, а когда появляется белый дымок, убавляют огонь и продолжают перекаливание, помешивая время от времени. Процесс кончают с исчезновением белого дымка. Если в этот момент в котел бросить крупную соль, то она сильно «стреляет».

Для улучшения вкуса и нейтрализации вредных веществ при перекаливании масла используют очищенную луковицу, морковь, оголенную кость, сухарик, ве-

точку какого-нибудь фруктового дерева, освобожденную от листьев и свернутую венчиком, и т. п. Это улучшает вкус и цвет готового блюда. Затем их удаляют. Иногда, чтобы узнать готовность масла, в котел брызгают несколько капель воды, при этом появляется густой дым. Однако этот метод очень опасен: масло может вспыхнуть.

В случае сильного перекаливания масло может вспыхнуть и без воды. Если это произойдет, котел необходимо плотно закрыть крышкой, чтобы в него не проникал воздух, и потушить огонь. В горящее масло можно бросить нашинкованную морковь, посыпать горсть муки. Хотя морковь и мука тушат пламя, но, обгорая, портят масло. Поэтому придется начать все сначала.

Некоторые плововары считают, что плов во вспыхнувшем масле вкусен. Надо знать, что такое масло вредно для здоровья.

Температура нормально перекаленного масла должна быть примерно 180—200°.

Приготовление зирвака. Зирвак — основа плова. Его готовят, обжаривая в перекаленном масле лук, мясо, морковь, затем тушат со специями.

Важно, чтобы все продукты обжаривались в масле равномерно, не прилипали к стенкам котла и не пригорали. Для этого надо регулировать огонь.

От варианта плова зависит порядок обжарки продуктов. Если готовят плов с большим количеством лука (кавурма палов), то в масле до коричневого цвета сначала обжаривают лук. Когда готовят плов с большим количеством мяса, или оно нарезано большими кусками, с самого начала бросают в масло его и обжаривают со всех сторон до румяной корочки. Эти цветовые оттенки обжариваемых в масле продуктов обеспечивают привлекательность внешнего вида готового блюда.

Зажаренная корочка мяса препятствует переходу в бульон экстрактивных веществ, поэтому зажаренное мясо в плове вкуснее. Однако чрезмерное обжаривание мяса не желательно, так как вызывает пригорание и потерю части полезных веществ. Жарить мясо надо, перемешивая шумовкой на умеренном огне.

Третьей в масло кладут морковь, которую слегка обжаривают, помешивая вместе с мясом и луком. В классических вариантах самаркандского и бухарского пло-

на, а также в свадебном морковь закладывают над мясом ровным слоем и, не обжаривая, сразу заливают водой. После того как налили воду, кладут специи, усиливают огонь и добиваются равномерного, но не бурного кипения. При бурном кипении морковь разваривается и зирвак получается мутным, поэтому по мере закипания огонь убавляют и продолжают томление. Чем оно дольше, тем лучше вкус плова.

Прозрачность зирвака имеет значение для полного поглощения рисом влаги. Если зирвак мутноватый, рис плохо поглощает влагу, и плов получается кашевидным, или, наоборот, полуготовым, с сыроватым рисом.

Готовность зирвака определяется на вкус. Если зирвак готов, то ощущается вкус мяса, лука, моркови и масла в гамме. Готовность зирвака можно определить и по образовавшейся на поверхности пленке жира и исчезновению пены, появившейся с момента кипения. После этого зирвак солят. В отличие от других блюд, соль и плов кладут в два приема: в зирвак и после закладки мяса.

Закладка риса. В готовый зирвак закладывают промытый или замоченный рис, предварительно полностью слив воду.

Перед закладкой риса из печки выгребают жар, уголь, а на газовых плитах — уменьшают пламя. Если при закладке зирвак бурно кипит, то часть риса смешается с ним и попадет на дно котла. Это может вызвать пригорание плова.

Рис закладывается над морковью и мясом ровным слоем и сверху заливается водой. После этого быстро зажигают мелко нарубленные сухие дрова для образования сильного пламени. Если плов готовят на газовых плитах, то необходимо, чтобы газ горел высоким пламенем. Количество заливаемой после закладки риса воды зависит от водопоглощения сорта крупы. Если рис на щупь в пригоршнях хрустит, сухой, стекловидный, как Цевзира, или 0-13, или Кониگیлы и т. д., то воды надо несколько больше. Другие сорта риса и замоченный предварительно рис требуют относительно меньшего количества воды. Во всяком случае уровень воды должен быть выше содержимого котла на 1,5—2 см, т. е. на высоте первого сустава указательного пальца плововара.

Заливают воду порциями на шумовку, поддерживае-

мую над котлом. Через ее края вода равномерно стекает и не образует углублений в слое риса.

Равномерное и бурное кипение на этой стадии варки имеет важное значение для большего поглощения рисом влаги. В это время пробуют на соль вторично, если необходимо — добавляют ее.

Если при кипении вода быстро испаряется, а рис еще сырой, то специальной палочкой или ручкой деревянной ложки, прокалывают в нескольких местах рисовый слой плова и в образовавшиеся лунки наливают кипяченую воду. Если после этого рис не размягчается, то операцию проводят повторно, иногда и в третий раз.

В настоящем плове рисинки должны быть мягкими, но не прилипать друг к другу. Чтобы улучшить сыпучесть и довести рис до готовности, плов накрывают. Это делают после полного испарения влаги. Чтобы правильно определить этот момент, несколько раз ударяют обратной стороной шумовки по поверхности плова. Если влага еще полностью не испарилась, слышен шипящий звук, если влаги нет — звук глухой. Конечно, умение различать такие тонкости приходит с опытом.

Перед тем как накрыть плов, рис собирают к середине котла горкой и делают палочкой углубление. Это будет способствовать рассасыванию капелек воды, образующихся из пара и оседающих на крышке.

В качестве крышки используют глубокую тарелку, миску, немного меньшую, чем верхняя часть котла, или специальный «дамтавак» гончарного изготовления. Накрывают плов плотно, чтобы не проходил пар, а из котла выгребают жар, пламя газовой плиты уменьшают до свечевого горения. Продолжительность упревания указывается в рецептах.

ПОДАЧА ГОТОВОГО ПЛОВА

Обычно плов подают в одном блюде на две, четыре, шесть и больше персон. Посудой служат круглые большие плоские фарфоровые, фаянсовые, гончарные блюда. На них плов кладут горкой, а сверху — куски мяса, кости, айву, чеснок, казы, фрикадельки и др. (с чем варили плов) и посыпают рубленным зеленым луком. Можно подавать плов и отдельными порциями в тарелках, казах и неметаллических мисках. В древности на свадь-

бах плов подавали каждому гостю отдельно на лепешках.

В настоящее время на предприятиях общественного питания Узбекистана практикуется нежелательный метод реализации плова на вес. Во-первых, это неэтично: Во-вторых, в процессе перемещения из котла на весы, а с них на блюдо, плов застывает и теряет вкусовые качества. Температура поданного на стол плова должна быть 70—75° и к концу съедания не должна быть ниже 65°.

Есть два метода подготовки плова к подаче на стол. В Ташкенте и во всех городах Ферганской долины перед тем как положить на блюдо, плов хорошенько размешивают шумовкой в котле так, чтобы все компоненты, входящие в его состав, распределились равномерно. Знатоки рассказывают, что при таком методе отчетливо выявляется вкус плова.

В Самарканде и Бухаре плов не размешивают в котле, а кладут в блюдо сначала рисовый слой, затем сверху мясо с морковью. Этот метод также имеет оправдание: человек, которому по состоянию здоровья нельзя есть какой-либо компонент плова, может отведать тот, который ему можно, отдельно.

Оба метода подготовки плова к подаче имеют свои корни, уходящие в глубь веков, в зависимости от местности.





ОТДЕЛЬНЫЕ РАЗНОВИДНОСТИ ПЛОВА

Письменных источников со сведениями о разновидностях плова нам пока не удалось обнаружить. Однако, по устным сообщениям потомственных плововаров, народных кулинаров, ассортимент этого блюда превышает сотню. Каждый город, каждый район древнего возделывания риса имел свои, присущие только этой местности способы приготовления плова, каждый плововар обладал своими секретами в рецептуре и технологии.

Однако многие варианты плова бесследно забыты. Причиной этому послужили междоусобные войны, экономический упадок, многолетние неурожайные годы и т. д.

К началу написания этой книги в основном готовили только около десяти вариантов. Двадцать пять лет упорных поисков позволили собрать сведения о забытых вариантах этого блюда. Восстановление их и создание новых значительно увеличило количество разновидностей узбекского плова. Рецепты и технология около пятидесяти из них описаны в этом разделе.

Изучение разновидностей этого блюда имеет большое значение не только для кулинарии, но и для этнографии. С другой стороны, определение границ между разновидностями будет способствовать сохранению их от искажения. Дело в том, что молодые плововары и любители этого блюда понаслышке знают, что существует очень много вариантов плова, что его готовят и с мясом, и с чесноком, и с айвой, и с изюмом, и с нуха-



Приготовление к плову



Плов по-фергански и редька к плову

Плов по-самаркандски и салат из огурцов и помидоров





Плов с казы и зеленый лук к плову.

Плов с голубцами из виноградных листьев и салат из редиски.





Плов свадебный — салат из помидора и лука

Плов праздничный «из бизнес»



том,¹ и с казы² и т. д. Но они не знают, что каждый плов с названными продуктами является отдельной разновидностью. И многие плововары из-за незнания точного рецепта, а иногда и технологии, на практике искажают их, объединяя две, три, четыре разновидности в одну. К примеру, существуют разновидности «плов с мясом», «плов без мяса с айвой», «без мяса с чесноком», «плов с нухатом» и т. д. На практике, особенно в чайхане, объединяют четыре варианта блюда: плов по-фергански, с плодом с замоченным рисом и с чесноком и с мясом. Или, когда готовят свадебный плов, кладут и мясо, и казы, и изюм и т. д.

Поэтому всякое изменение, ведущее к отличию внешнего вида, вкуса и аромата, приводит к появлению новой разновидности блюда.

Примером изменения в рецепте может быть замена основного продукта плова другими: мяса или части его казы, дичью, яйцом и т. п.; животного жира — растительным маслом; риса — пшеницей, сушеной лапшой или части его — нухатом, машем³; лука — чесноком, моркови — репой, редиской и т. д. Даже вода может быть заменена иногда морковным соком.

Технология может быть изменена при холодной обработке: меняется размер кусков мяса или используют молотое, вместо шинковки соломкой морковь нарезают горошком; рис замачивают или нет и т. п.; изменена может быть и тепловая обработка: основные продукты жарят, тушат или обрабатывают на пару, изменяют очередность закладки продуктов и т. д.

Изменения как в рецепте, так и в способе приготовления приводят к возникновению разных вариантов плова, отличающихся по внешнему виду готового блюда, его вкусу и аромату и даже по диетическим свойствам.

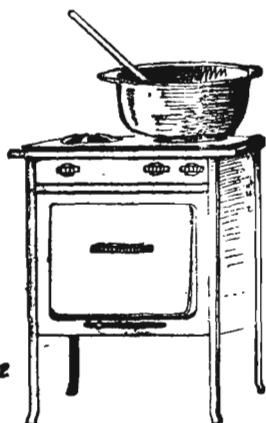
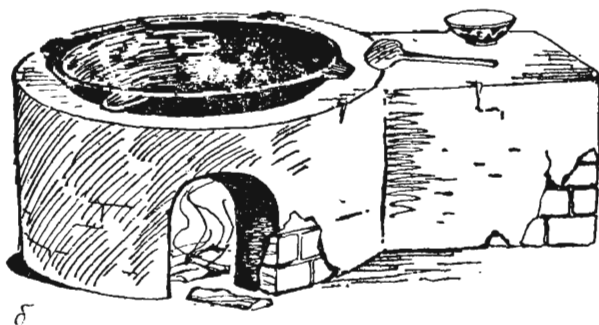
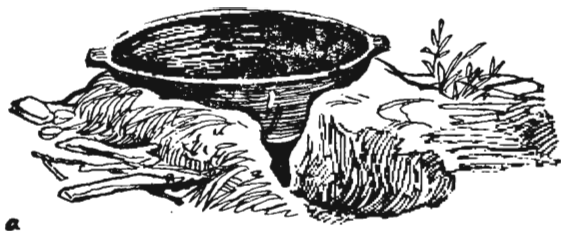
Все пловы разделяются на девять групп:

- I. Пловы обыкновенные.
- II. Пловы с заменителями баранины и говядины.
- III. Пловы с мясным фаршем.

¹ Нухат — культурный вид нута, бараньего гороха, пузырника; семена имеют угловатую форму.

² Казы — колбаса из конины.

³ Маш — фасоль золотистая.



Очаги для приготовления плова

- а) древний земляной, б) современный кирпичный, в) металлический переносной, г) приготовление плова на газовой плите.

IV. Пловы без мяса.

V. Пловы с добавлением бобовых круп.

VI. Пловы с заменителями моркови.

VII. Пловы с заменителями риса.

VIII. Пловы для большого числа людей (свадебные).

IX. Пловы особые.

Рецепты всех видов даются из расчета на одну порцию. Они предназначаются не для предприятий общественного питания, где учитывают выход готового блюда, а для приготовления в домашних условиях.

ПЛОВЫ ОБЫКНОВЕННЫЕ

ПЛОВ ПО-ФЕРГАНСКИ (КОВУРМА ПАЛОВ)

250 г риса, 150 г баранины (говядины), 55 г масла (сала), 150 г моркови, 100 г лука, соль, перец, барбарис и зира — по вкусу.

Плов по-фергански — основной классический вариант плова. Он широко распространен в Ферганской долине и Ташкентской области. Обычно готовят и при соревнованиях между мужчинами по приготовлению этого блюда. Готовят во все времена года.

Баранье сало нарезать кубиками, вытопить, вынуть шкварки и перекалить. В кипящий жир сначала положить нашинкованный кольцами лук и жарить до коричневатого цвета, затем мясо, нарезанное ломтиками, и обжаривать с луком до образования румяной корочки. Морковь, нарезанную тонкой соломкой, положить в котел после обжарки мяса и продолжать жарить, помешивая время от времени, до полуготовности.

После этого налить воду так, чтобы она покрывала содержимое котла, и довести до кипения на умеренном огне, заправить специями (слабогучий красный молотый перец, зира, барбарис, а можно и стручковый перец). Когда зирвак закипит, положить соль, убавить огонь и тушить на медленном огне 50—80 мин. (чем дольше кипение, тем лучше вкус). Если влага испарится, долить кипятком. Когда зирвак готов, засыпать ровным слоем хорошо промытый рис, усилить пламя и сразу же налить воду так, чтобы она покрывала рисовый слой на 1,5—2 см, и довести до бурного равномерного кипения.

Пока вода еще не испарилась, попробовать на соль и при необходимости добавить. Как только вода выпарится, удалить из-под котла жар (на газовой плите уменьшить пламя до предела). Затем плов шумовкой собрать к середине горкой, сделать палочкой лунки в нескольких местах, накрыть. Время, необходимое для упревания, зависит от количества и сорта риса. Если на плов использован рис со средним поглощением воды, достаточно 20—25 мин. Снимать крышку с плова надо так, чтобы собравшиеся на ней капельки пара не пролились на плов.

Перед подачей на стол, тщательно перемешать плов и переложить горкой на фарфоровое (гончарное) блюдо, разложив кости с мясом. Посыпать рубленой зеленью, луком или отдельно подать салат или редьку.

Этот плов имеет рассыпчатый красновато-коричневато-го (за счет перца и жарения) оттенка рис. Отчетливо видны обжаренные кусочки мяса, слабо заметна морковь, лук вообще не заметен.

Вкус: жареной жирной баранины и вареного риса, других продуктов, объединенный в общую гамму с ароматом зиры, барбариса со жгучестью красного перца.

ПЛОВ ИЗ ЗАМОЧЕННОГО РИСА (ИВИТМА ПАЛОВ)

200 г риса, 75 г мяса, 40 г жира, 150 г моркови, 40 г лука, соль и специи — по вкусу.

Один из древних классических вариантов плова, который готовят во все времена года. Имеет диетическое значение, так как мясо подвергается лишь слабому обжариванию, морковь вообще не жарят. Готовят для больных с нарушением функций желудочно-кишечного тракта, пожилым и детям.

Промыв перебранный рис 3—4 раза, замочить в подсоленной горячей воде за 2 ч до приготовления плова.

Очищенную морковь нашинковать соломкой, лук — кольцами. Мясо нарезать кусками по 100—150 г или ломтиками по 10—15 г, как на шашлык. В раскаленный жир положить сначала мясо, перемешивая, обжарить до слабой корочки, чтобы оно не потеряло сочность. Положить лук и жарить на умеренном огне, перемешивая время от времени. Когда из мяса и лука в масло выде-

лится сок, положить ровным слоем нашинкованную морковь и, не перемешивая с мясом, сразу залить водой, посыпать специи и дать закипеть, заправить солью и томить на слабом огне 50—60 мин и больше. Закладывать рис после полной готовности зирвака (приобретение желтоватого цвета). Поскольку рис впитал определенное количество влаги при замачивании, воды налить несколько меньше, чем при приготовлении плова по-фергански. В процессе кипения рисовый слой время от времени переворачивать шумовкой, не допуская смешивания риса с морковью.

Когда вся вода испарится и рис достаточно набухнет, собрать его горкой к середине котла, накрыть на 20—25 мин. По готовности смешать, переложить на блюдо и подать к столу. Отдельно подать натертую редьку или салат с сузьмой.¹

В этом плове среди сваренного рассыпчатого риса белого цвета отчетливо видны соломки моркови и полубоженные и вареные до готовности куски мяса коричневого оттенка.

Вкус: хорошо сваренного мяса и риса в сочетании с морковью; не совсем жирный; чувствуется аромат специй.

Усвояемость хорошая.

ПЛОВ ПО-САМАРКАНДСКИ (САМАРКАНДЧА ПАЛОВ)

200 г риса, 50 г мяса, 50 г жира, 200 г моркови, 30 г лука, соль и специи — по вкусу.

Один из классических вариантов, характерный только для Самарканда и Бухары. Готовят во все времена года. Имеет диетические свойства, как и плов из замоченного риса.

Обжарить в раскаленном бараньем жире ломтики мяса до румяной корочки, положить кольца лука, продолжать жарку до образования коричневого цвета. Затем положить морковь, нарезанную соломкой, и сразу залить водой, заправить специями (зира, барбарис, перец), и варить на медленном огне до размягчения моркови. Заправить солью и засыпать промытый рис, залить

¹ Сузьма — кислое молоко, отделенное от сыворотки, с добавлением соли.

нужным количеством воды и варить на пламени. После испарения влаги, перелопачивая верхний рисовый слой, накрыть на 10—15 мин.

При подаче на стол плов не перемешивать, уложить на блюдо горкой сначала рисовый слой, а сверху положить мясо с морковью. Отдельно подать салат из помидоров, огурцов, или укус из недозрелого винограда (гураоб).

В этом плове рис белого цвета с желтоватым оттенком.

Вкус: рисовый, если отведать с нижнего слоя, мясоморковный — с верхнего, сочетание вкуса вареного риса, мяса, моркови с ароматом специй, если кушать плов, смешав оба слоя.

ПЛОВ С ЧЕСНОКОМ (САРИМСОК ПАЛОВ)

200 г риса, 75 г мяса, 25 г чеснока, 50 г жира, 50 г лука, 100 г моркови, соль и специи — по вкусу.

Этот вариант возник примерно в середине нашего века. Очень популярен среди мужчин, соревнующихся в приготовлении плова. Готовят во все времена года.

Зирвак готовится так же, как для плова по-фергански, только добавляется чеснок. Это можно сделать двумя способами. При первом отсортировать одинаковые по размеру головки чеснока, очистить только один верхний слой чешуи, осторожно, не нарушая целостность, острым ножом срезать донце, сполоснуть холодной водой. Положить подготовленные головки в кипящий зирвак вниз срезанной стороной и варить на медленном огне до полуготовности. Затем засыпать ровным слоем рис, залить водой и довести плов до полной готовности. Накрыть на 25—30 мин.

Или можно разделить головки чеснока на дольки, каждую из них очистить, сполоснуть холодной водой, заложить в котел вместе с рисом и варить до полной готовности.

При подаче плов перемешать, отделив чеснок, если он положен целыми головками. Переложить плов на блюдо горкой, а сверху уложить сваренные головки чеснока и кости с мясом. Если чеснок варился дольками, то подать, перемешав все.

Отдельно подать к плову один из салатов или томатный сок.

Рис красновато-коричневатого оттенка, а зажаренное мясо почти темно-коричневого цвета, вареный чеснок сметанного цвета. Плов высококалорийный.

Вкус: нежный, вызывающий аппетит, гамма жареного мяса; вареного риса и чеснока с ароматом последнего в сочетании со специями. При варке чеснок теряет острый вкус и едкий запах, впитывая часть жира, становится нежным и приобретает особый вкус.

ПЛОВ С АЙВОЙ (БЕХИЛИ ПАЛОВ)

260 г риса, 50 г мяса, 50 г айвы, 50 г жира, 100 г моркови, соль и специи — по вкусу:

Старинный дошедший до нас вариант. Готовят осенью, когда поспеет айва, и зимой, иногда и весной при ее наличии.

Перекалить бараний жир и обжарить лук, положить мясо, обжарить до румяной корочки, затем положить морковь, нашинкованную соломкой. Кислую айву очистить от пушка, разрезать пополам, удалить семена и позрежденные места, промыть в теплой воде и тушить вместе с морковью до полуготовности. Залить водой и дать закипеть на медленном огне, засыпать соль и специи. В зирвак можно положить на кончике ножа зарчаву,¹ что придаст красивый вид плову. Рис засыпать ровным слоем, залить водой и добиться бурного кипения на пламени. Когда рис дойдет, накрыть плов на 20—25 мин., огонь убавить. Перед подачей на стол перемешать, вынуть айву, нарезать и уложить сверху плова. Этот плов можно употреблять и без салата. Он очень хорош для желудка. Кроме того, айва, тушенная в животном жире и вареная вместе с морковью, помогает от простуды, при воспалении верхних дыхательных путей, гриппозных заболеваниях. В этом плове рис желто-золотистого цвета с темно-желтыми кусочками айвы и ломтиками жареного мяса.

Вкус: отменный, объединенные вкусовые гаммы риса, айвы и мяса с кисловатым айвовым привкусом и ее же ароматом, соединенным с ароматом специй.

¹ Зарчава — естественный пищевой краситель золотисто-желтого цвета.

ПЛОВ ШАДИБЕКА (ШОДИБЕГИ ПАЛОВИ)

200 г риса, 50 г мяса, 50 г айвы, 50 г моркови, 50 г лука, 65 г жира, соль и специи — по вкусу.

Вариант возник в начале века среди андижанских поваров, но забыт к настоящему времени. Название плова связано, очевидно, с именем его создателя, по крайней мере так говорят старожилы, со слов которых и были записаны оба способа приготовления. Диетическое свойство такое же, как у плова с айвой. Готовят с октября по февраль при наличии айвы.

При первом способе приготовления перекалить бараний жир, очистить айву, нарезать кубиками (2×2×2 см), слегка обжарить и снять с помощью дуршлага. Обжарить лук, положить мясо, нарезанное ломтиками, затем морковь, нарезанную кубиками (1×1×1 см), и обжарить до полуготовности, залить водой, посыпать соль и специи и сварить зирвак. По готовности зирвака положить подготовленную айву, рис, а в остальном варить плов, как предыдущие варианты.

При втором способе лук нарезается кольцами. Все обжарить в раскаленном масле, соблюдая очередность: лук, мясо, морковь. Затем налить воду, дать закипеть на медленном огне, заправить солью и специями.

Очистить айву, нарезать на кубики, промыть и замочить в теплой воде. По готовности зирвака положить в котел айву, затем сразу засыпать рис, разровнять и залить водой (можно использовать воду, в которой замачивали айву). Увеличить пламя и варить плов до конца, как другие варианты. Накрывать на 25 мин.

При подаче на стол перемешать, выложить на блюдо горкой. Можно употреблять без салата.

Среди мягкого риса выделяются желтые кубики моркови и темно-желтая айва, отчетливо видны ломтики жареного мяса.

Вкус: гамма вкусовых оттенков — риса, мяса, моркови и айвы с ароматом последней и бараньего сала в сочетании со специями.

ПЛОВЫ С ЗАМЕНИТЕЛЯМИ БАРАНИНЫ И ГОВЯДИНЫ

ПЛОВ С КУРДЮЧНОЙ ОБОЛОЧКОЙ¹ (ПОСТДУМБА ПАЛОВ)

200 г риса, 50 г курдючной оболочки, 50 г мяса, 40 г масла, 150 г моркови, 60 г лука, соль и специи — по вкусу.

Вариант возник среди животноводов, полузабыт. Мясо кладут в виде баранины и, обработанной курдючной оболочкой поровну; готовится в суровые дни зимы. Обладает высокой калорийностью. Рекомендуется употреблять до или после тяжелого физического труда и при истощении организма.

В народной медицине такой плов рекомендовался людям, которые несмотря на нормальное питание, постоянно испытывают чувство голода. Этот плов не рекомендуется людям с малоподвижным образом жизни или нарушенным обменом веществ, так как чрезмерное употребление его ведет к ожирению. Надо помнить о том, что у людей, впервые употребивших такой плов, может наблюдаться расстройство желудка.

Обработанную курдючную оболочку положить в кастрюлю с холодной водой и сварить на умеренном огне до полной готовности.

Перекалить растительное масло, зажарить лук, мясо и морковь до полуготовности и положить куски подготовленной курдючной оболочки, нарезанной по 150—200 г, и обжарить вместе с другими продуктами. Заправить зирвак солью, зирой, барбарисом, красным стручковым или молотым перцем, залить водой и сварить. По готовности зирвака засыпать рис, долить воду и дать закипеть на сильном пламени. Когда испарится влага и рис дойдет до готовности, накрыть плов на 25—30 мин.

Перед подачей на стол перемешать, уложить на блюдо, курдючную оболочку вынуть и, нарезав ломтиками, положить на горку плова; подать с салатом из кислого граната с луком или из редьки, или с виноградным уксусом.

¹ У освежеванного барана с курдюка снимают кожу с салом у курдючной части (оболочку) и острым ножом сбивают шерсть, промывают до 10 раз в холодной проточной воде, посыпают солью и вялят, после чего используют для приготовления плова.

Рис в этом плове имеет красноватый цвет, морковь почти не заметна.

Вкус: жирный, напоминает вкус плова по-фергански, но имеет особый оттенок за счет курдючной оболочки и аромата специй.

ПЛОВ С КАЗЫ¹ (КАЗИ ПАЛОВ)

200 г риса, 50 г казы, 50 г растительного масла, 150 г моркови, 60 г лука, соль и специи — по вкусу.

Один из старинных классических вариантов плова, возник, очевидно, среди скотоводов. Относится к полузабытым. Часто готовят его в Ташкенте, преимущественно в зимнее время. Блюдо очень калорийное, противопоказано при повышенном кровяном давлении, склерозе, гастрите, колите и язве желудка.

Казы целиком положить в кастрюлю с холодной водой и кипятить на медленном огне. Чтобы казы не потрескалась, сразу после закипания сделать проколы шилом. По готовности вынуть из кастрюли и охладить.

В чугунном котле перекалить растительный жир. Обжарить лук, затем положить казы целиком, а сверху — нарезанную морковь, залить водой и варить до полной готовности. Заправить солью, специями. В последующем плов варить, как другие варианты, и накрыть на 25–30 мин.

При подаче плова на стол казы вынуть, нарезать на тонкие кружочки, плов перемешать, сложить горкой на блюдо, а сверху положить нарезанные кружочками казы. Подать с любым салатом или рубленным зеленым луком с виноградным уксусом.

¹ Казы — конская колбаса особого домашнего приготовления. Берут свежую упитанную конину. Мясо и сало нарезают на длинные полоски шириной в два пальца, посыпают солью, зирой и черным перцем, ставят в прохладное место для маринования на сутки. Тщательно обрабатывают кишечник: вывернув промывают с крупной солью, чтобы отошла слизистая оболочка, а чтобы удалить дурной запах, кладут в молочную сыворотку на 10 ч, затем снова промывают. Туго завязывают один конец, набивают, чередуя куски мяса и сала, туго привязывают второй конец к первому дугой и оставляют впрок или коптят. Чем дольше хранят казы, тем они лучше. Самые хорошие казы (сур) трехлетней выдержки. Хранят в подвалах и, зарыв в муку, отруби, соль. Приготавливают с казы не только плов, но и другие блюда: холодные закуски, нарын и пр. Бульон, в котором варилась казы, используют только для приготовления теста для лепешек.

Перед вами горка плова с уложенными поверх кружочками казы.

Вкус: плотный, жирный. Гамма вареного риса, моркови со специфическим вкусом казы. Вкус казы напоминает вкус твердокопченой колбасы с ароматом зиры и других специй.

ПЛОВ С ДОМАШНЕЙ КОЛБАСОЙ ИЗ ПРОДУКТОВ СВОЯ (ХАСИП ПАЛОВ)

300 г риса, 100 г хасип, .55 г жира, 50 г лука, 150 г моркови, соль и специи — по вкусу.

Один из древних вариантов; возник среди скотоводов; давно забыт; восстановлен автором. В народной медицине рекомендуется при колитах, болезнях печени и селезенки.

Бараны кишки вывернуть и промыть в теплой воде с солью (при этом хорошо отходит слизистая оболочка) Чтобы избавиться от неприятного запаха, обработанные кишки помещают на несколько часов в разбавленное водой кислое молоко или сыворотку. Затем снова промыть и набить фаршем.

Для его приготовления, взять мякоть баранины, печень и селезенку в равном количестве, порубить или пропустить через мясорубку с луком, добавить в фарш промытую сечку, залить водой, заправить солью и черным молотым перцем. Фарш должен быть жиже, чем обычно.

Кишки длиной примерно 1 м завязать с одного конца суровой ниткой, а через другой наполнить фаршем и туго завязать.

В котле перекалить растительный жир, обжарить лук, затем морковь, положить подготовленную колбасу серпантинном и сразу залить водой так, чтобы слегка покрыть содержимое котла. Варить на очень медленном огне. Чтобы колбаса не потрескалась, после закипания сделать в нескольких местах проколы иглой, тогда фонтаном забьет жидкость из колбасы. Варить зирвак до уменьшения влаги. Попробовать на соль, засыпать подготовленный рис, залить водой и варить на сильном пламени. Накрывать на 20 мин.

Из готового плова осторожно вынуть колбасу, плов перемешать, уложить на блюдо. Колбасу нарезать кру-

жюльенами, положить их сверху плова и подать на стол с любимым по вкусу салатом.

В этом плове рис имеет коричневатый оттенок.

Вкус: вареного риса, печени с ароматом зиры и черного перца.

ПЛОВ С КУРЯТИНОЙ (ТОВУК ПАЛОВ)

200 г риса, 100 г курятины, 60 г жира растительного, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

Один из древних классических вариантов плова, бытует и по настоящее время. Поскольку курятина обжарена на растительном масле с последующим тушением, имеет диетическое свойство. Готовят во все сезоны года.

Подготовленную курицу очистить от внутренностей. Из субпродуктов для плова используют только желудок. Опаленную, хорошо промытую в теплой воде курицу нарезать на порционные куски по 100—150 г. Высушить полотенцем, посыпать мелкой солью и оставить на 2 ч (еще лучше, если курица обрабатывается за день до приготовления плова).

Перекалить растительное масло до белого дымка, обжарить лук до полуготовности, затем курятину¹ до образования румяной корочки, положить морковь (соломкой) и жарить до полуготовности. Затем налить воду, заправить специями и варить зирвак на медленном огне 1 ч.

По готовности зирвака попробовать на соль, засыпать промытый рис и варить, как обычно. Накрыть на 30 мин.

Перед подачей на стол курятину вынуть, плов перемешать, уложить на блюдо горкой, а сверху куски куриного мяса, подать с салатом из свежих помидоров и огурцов.

Рис получается сыпучим с бледно-коричневым оттенком, среди него отчетливо видны желтые полоски моркови и куски курятины сметанного цвета с румяной корочкой.

Вкус: объединенный вкус моркови, риса и курятины с ароматом специй и хорошо перекаленного масла.

¹ Если плов готовят из цыплят, то время жарения и тушения в зирваке сокращается до 45—50 мин., а если из петуха — увеличивается до 1,5 ч.

ПЛОВ С ДИЧЬЮ (ИЛВАСИН ПАЛОВ)

200 г риса, 150 г дичи, 60 г жира, 120 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

Вариант древний; возник среди сельского населения и охотников; забыт, восстановлен. Приготавливается очень редко при наличии дичи. Деликатес с диетическими свойствами.

Кеклика, фазана или другую дичь освежевать, ошипать, очистить от внутренностей и промыть в теплой воде 3—4 раза, посыпать толченой смесью соли, зиры, черного перца, кориандра, сбрызнуть виноградным уксусом и оставить на 1—2 ч. для маринования.

В раскаленное масло положить нашинкованный лук, обжарить до полуготовности, положить дичь, разделенную на половинки, и обжарить до образования румяной корочки, добавить морковь, залить водой и тушить на очень медленном огне 1 ч.

Есть другой способ приготовления. Маринованную дичь разрубить на порционные куски по 100—150 г, обжарить в кипящем жире, положить лук и продолжать жарку до коричневого цвета. Затем положить морковь, залить водой на уровне содержимого котла и тушить на медленном огне 40—50 мин. Попробовать на соль, посыпать специями. По готовности зирвака засыпать промытый рис. Воду подливать по мере поглощения рисом влаги и варить плов на сильном пламени. Накрыть на 30 мин.

При подаче вынуть мясо и положить его сверху уложенного горкой на блюдо плова. Отдельно подать один из салатов.

Рис получается сыпучим, коричневатого оттенка; среди него хорошо заметны соломки моркови.

Вкус: вареного риса, моркови и тушеной, маринованной дичи с ароматом лука, черного перца, зиры, виноградного уксуса.

ПЛОВ С СОМОМ (ЛАККА ПАЛОВ)

200 г риса, 100 г рыбы (сом), 50 г масла, 100 г моркови, 50 г лука, 10 г чеснока, соль и специи — по вкусу.

Этот вариант возник среди рыбаков Нарына, Карадарьи, Шахрихансая; забыт к нашему времени.

Опытные варки автора показали, что очень хороший плов получается и из некостистых осетровых рыб.

Очистить сома, промыть в теплой воде, осушить салфеткой и нарезать ломтиками, как на шашлык. Чтобы нейтрализовать рыбный запах, посыпать солью, черным молотым перцем, смешанным с толченым чесноком.

Перекалить растительное масло, обжарить в нем рыбу до румяной корочки, снять и отставить.

В другом котле раскалить жир, обжарить лук, положить морковь, нарезанную соломкой, сразу залить водой и варить до полуготовности моркови. Затем засыпать промытый рис, долить необходимую воду и варить плов, как обычно.

Перед накрытием по середине плова сделать лунку, положить туда подготовленную рыбу, собрать рис горкой к середине котла и закрыть крышкой на 20—25 мин.

Перед подачей на стол смешать содержимое котла, переложить горкой на блюдо и подать вместе с салатом из овощей.

Получается рассыпчатый плов белого цвета с кусочками жареной рыбы, с хорошо заметными желтыми полосами моркови.

Вкус: специфический, сочетание риса, жареной рыбы и моркови с ароматом чеснока и специй.

ПЛОВЫ С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

ПЛОВ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (КИИМА ПАЛОВ)

200 г риса, 100 г мяса (мякоти), 65 г жира, 150 г моркови, 80 г лука (половина нормы лука предназначается для фарша), соль и специи — по вкусу.

Один из старинных классических вариантов; готовят всюду. Рекомендуется и в качестве диеты при начинающемся нарушении функции органов пищеварения, пожилым и детям. Варят во все времена года.

Этот плов можно приготовить двумя способами. При первом мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нашинкованный лук, соль, зиру и черный или красный молотый перец и, перемешав, оформить фрикадельки величиной с грецкий орех.

Обжарить фрикадельки в разогретом масле до полуготовности, вынуть. Затем положить в это масло лук, обжарить до красноватого оттенка и морковь — до полуготовности, залить водой и варить зирвак до полной готовности; положить соль и засыпать рис. Увеличить пламя, залить водой так, чтобы она слегка покрывала

содержимое котла, и варить плов до полной готовности. Перед накрытием поверх рисового слоя положить фрикадельки, собрать плов горкой к середине котла. Накрыть на 25—30 мин.

Перед подачей на стол плов перемешать и переложить на блюдо горкой.

При втором способе в мясной фарш добавить рубленый лук, соль, зиру, перец, вбить сырое яйцо и, хорошо смешав, оформить фрикадельки величиной с апельсин.

В раскаленном жире обжарить лук, положить морковь, жарить до полуготовности. Залить водой, дать закипеть и положить фрикадельки, варить на медленном огне 30 мин. Затем заправить солью и специями, положить рис, разровнять, залить водой и варить плов до полной готовности. Накрыть на 30 мин.

По готовности осторожно вынуть фрикадельки, плов перемешать и переложить на блюдо горкой, а сверху — фрикадельки; подать на стол с салатом из редьки или помидоров.

В этом плове сыпучий рис имеет коричневатый оттенок. Среди него видны места мясами круглые мелкие фрикадельки (I вариант) или на нем уложены крупные фрикадельки темного цвета (II вариант).

Вкус: риса, мясного фарша с привкусом яйца и лука с ароматом специй.

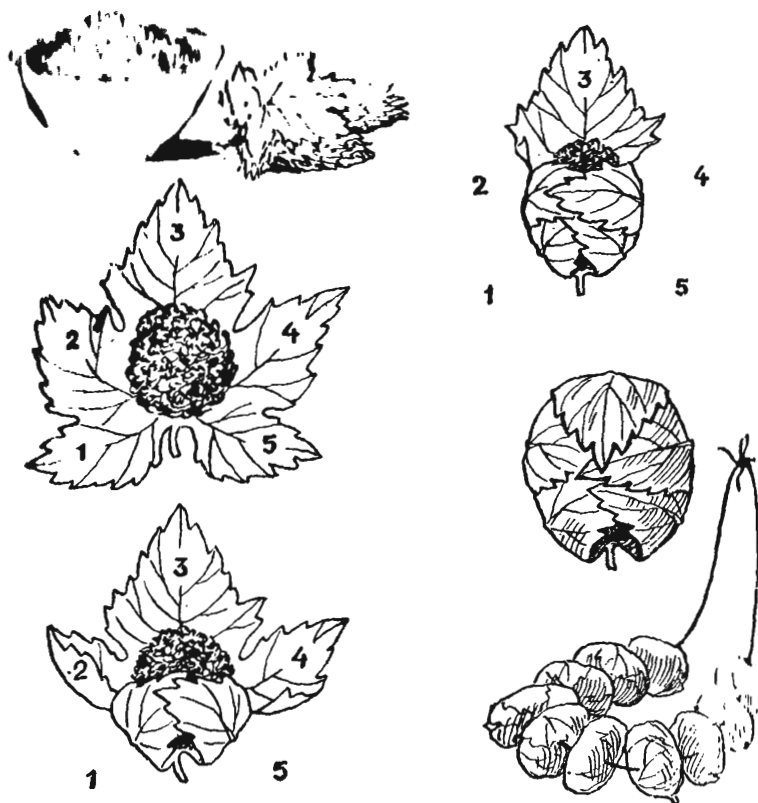
ПЛОВ С ГОЛУБЦАМИ ИЗ ВИНОГРАДНЫХ ЛИСТЬЕВ (КАВАТОК ПАЛОВ)

200 г риса, 100 г мяса (50 г на фарш), 75 г лука (25 г на фарш), 100 г моркови, 50 г жира, соль и специи — по вкусу. Виноградные листья берутся из расчета 12—15 шт. на порцию.

Один из классических вариантов плова, возник среди крестьян, затем стали готовить все. Технологически более сложен. Готовят только весной (в мае). Из консервированных листьев можно приготовить и зимой.

В народной медицине рекомендуется людям, страдающим сосудистой дистонией, гипертонией, склерозом и заболеваниями органов пищеварения. Фарш легко усваивается, а нежная клетчатка виноградного листа улучшает перистальтику кишечника. Очень полезен при недостатке в организме витаминов, особенно С.

Баранину, предназначенную для плова, разделить на две части, из одной сделать фарш, другую с костями



Способ приготовления полуфабриката голубцов из виноградных листьев.

обжарить в раскаленном жире вместе с луком и морковью, залить водой, положить соль и специи и дать закипеть на медленном огне.

Фарш, добавив лук, нашинкованный очень тонкими кольцами, соль, зиру и черный молотый перец, хорошо перемешать.

Собрать виноградные листья средней величины и нежности (третий-четвертый от верхушки каждой лозы), удалить черешки, промыть в холодной воде. Положив на каждый листик примерно по одной чайной ложке фарша, оформить круглые голубцы, разложить их на

доску вниз швом и слегка придавить ладонью. После окончания формовки каждую пару голубцов сложить вместе швом друг к другу и нанизать на суровую нитку по несколько штук.

Нанизанные голубцы сварить в зирваке или отдельно. По готовности засыпать подготовленный рис и варить плов, как обычно. Накрывать на 30 мин.

Перед подачей на стол осторожно вынуть голубцы, плов уложить горкой на блюдо, сверху положить голубцы, сняв их с нитки. Отдельно подать салат из редиски.

Рис, уложенный в блюдо горкой, зеленоватого цвета, сверху темно-зеленые голубцы величиной с грецкий орех.

Вкус: отменный, объединяет букет вкуса мяса, риса, моркови, лука и листьев винограда с приятно кислым привкусом и ароматом зелени и специй.

ПЛОВ С ФАРШИРОВАННЫМ БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ (ДУЛМАЛИ ПАЛОВ)

200 г риса, 100 г мяса (мякоти), 150 г лука (половина нормы лука на фарш), 50 г жира, 100 г моркови, болгарский перец по 2 шт. на порцию, яйцо на фарш для четырех порций, соль и специи—по вкусу.

Вариант возник в наши дни среди населения Намангана, распространился и в Андижанской области. Очень насыщен витаминами (перец содержит витамина С несколько больше, чем лимоны, а по каротину, В₁ и В₂ не уступает моркови и томатам).

Такой плов готовят только в летние и осенние месяцы, в период созревания (раннего и позднего) болгарского перца.

Пропустить мясо через мясорубку, добавить нашинкованный тонкими кольцами лук, вбить яйцо, посыпать солью и хорошо перемешать. У болгарского перца срезать плодоножку, вытряхнуть семена, промыть холодной водой, наполнить мясным фаршем и отставить.

Перекалить жир, обжарить в нем лук, положить морковь (соломкой) и жарить до полуготовности. Затем ввести подготовленный перец, сразу залить водой и дать закипеть на очень медленном огне, заправить солью и специями. После этого засыпать рис, долить необходимую воду и варить, как другие варианты плова. Накрывать на 20 мин.

Перед подачей на стол осторожно вынуть перец, плов перевернуть, переложить на блюдо, сверху уложить фаршированный перец. Отдельно подать фруктовый или овощной сок.

Рис приобретает коричневатый оттенок, на нем фаршированный перец ярко-зеленого цвета.

Вкус: гамма риса и мясного фарша с ароматом перца и специй.

ПЛОВ ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ («БИР ГУРУНЧ — БИР ГУШТ» ПАЛОВ)

200 г риса, 200 г мяса, 50 г масла, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

Один из старинных забытых вариантов. Восстановлен нами со слов старожиллов Андижана в 1958 г. Такой плов в домашних условиях почему-то не варили, его готовили преимущественно мужчины в чайханах и в любительских соревнованиях по приготовлению этого блюда.

Нежирную баранину или молодую говядину разделить от костей. Мякоть нарезать с «воробьиные язычки» — на очень мелкие одинаковые кусочки. Перетопить жир и обжарить в нем мясо, вынуть при помощи дуршлага и отставить. Затем обжарить в масле кольца лука до коричневого цвета, положить кости и жарить вместе с морковью, нарезанной мелкими кубиками. После этого залить водой, дать закипеть и варить на медленном огне 1 ч, заправив солью и специями.

По готовности зирвака, засыпать промытый рис, залить необходимую воду и варить до полного набухания риса и испарения влаги. Перед накрыванием положить обжаренное мясо, смешать все содержимое котла, собрать к середине горкой и накрыть на 20—25 мин.

При подаче на стол уложить плов на блюдо горкой, сверху положить кости. Отдельно подать один из салатов.

Получается горка риса коричневатого оттенка и мелких кусочков жареного мяса с морковью. «Бир гурунч — бир гушт» переводится «к каждой рисинке — кусочек мяса».

Вкус: готового риса в сочетании с доминирующим вкусом жареного мяса с ароматом специй.

ПЛОВ С ФАРШИРОВАННЫМИ ПЕРЕПЕЛКАМИ (БЕДАНА ПАЛОВ)

200 г риса, 100 г мяса (50 г на фарш), 50 г жира, 100 г лука (20 г на фарш), 100 г моркови, яйцо на десять порций, перепелка на каждую порцию, соль и специи — по вкусу.

Один из древнейших, забытых вариантов; восстановлен автором. Этот плов считается деликатесом. Он украшал стол в прошлом только зажиточных семей; способ его приготовления держался в секрете. Можно отнести к диетическим блюдам, так как сочетает баранину с дичью, готовят на растительном (в древности на кунжутном, конопляном) масле, отличается большой нежностью и высокой усвояемостью. Готовят в августе-сентябре, когда перепелки более упитаны.

Освежеванных перепелок окунуть в кипяток, быстро ошипать, промыть в горячей воде, осушить полотенцем, посыпать смесью соли, черного перца и зиры.

Из жареной баранины приготовить фарш, добавить нашинкованный лук, зелень киндзы, соль и молотый горький перец, все перемешать со сбитым куриным яйцом. Нафаршировать перепелок и отставить.

Перекалить растительное масло, обжарить лук, положить мясо и морковь, перемешивая 2—3 раза, сверху моркови положить фаршированных перепелок, залить водсой на уровне содержимого котла и дать закипеть на медленном огне. Заправить солью и специями и томить 1 ч. Если испарится влага, долить кипятком. Затем положить промытый рис, налить воду и на высоком пламени довести плов до полной готовности. Накрыть на 20 мин.

Перед подачей на стол осторожно вынуть фаршированных перепелок, а плов, перемешав, уложить на блюдо горкой. Сверху положить по перепелке на каждую персону. Можно подать плов отдельными порциями на тарелках. К плову подать любой салат или сок (гранатовый, томатный, вишневый).

Рис в этом плове с желтоватым оттенком. Среди него хорошо заметны темные зажаренные кусочки мяса и соломка вареной моркови, сверху уложены целые фаршированные перепелки.

Вкус: отменный, аппетитный, включает букет жареного мяса, вареной моркови и риса с нежным маслянис-

... специфическим, специфическим вкусом перепелок
... фаршем, аромат перепелки, киндзы и спе-

ПЛОВ С ФАРШИРОВАННЫМИ КУРОПАТКАМИ (КАКЛИК ПАЛОВ)

200 г риса, на две порции куропатка, 50 г жира, 100 г моркови, лук, соль и специи — по вкусу; на фарш 100 г баранины (мясо), 50 г лука, 2 зубчика чеснока, зелень киндзы или укропа, соль и специи — по вкусу.

Вариант старинный, изобретенный охотниками. Приготавливается при наличии куропаток, потому и считается деликатесом. Имеет полезные (диетические) свойства такие же, как плов с перепелками.

Освежеванных куропаток ошпарить кипятком, ощипать, опалить, выпотрошить и промыть несколько раз теплой водой.

Приготовить фарш из мякоти баранины, добавить тонко нашинкованные лук и чеснок, рубленную зелень киндзы или укропа, заправить солью, зирой и черным молотым перцем, хорошо перемешать, нафаршировать куропаток и отставить.

Раскалить растительное масло, обжарить в нем лук, положить фаршированных куропаток и обжарить вместе с нашинкованной морковью до полуготовности. Затем залить водой и тушить на очень медленном огне 45–50 мин.

По готовности зирвак заправить солью и специями и засыпать в него подготовленный рис, залить водой и, увеличив пламя, варить до полной готовности. Накрывать на 25 мин.

При подаче на стол осторожно вынуть куропаток, плов перемешать, переложить на блюдо. Куропаток вместе с фаршем разделить на части и уложить сверху.

Плов имеет коричневатый оттенок с уложенными поверх фаршированными куропатками.

Вкус: очень нежный — сочетание вареного риса с мясом куропатки и фаршем из баранины с ароматом чеснока и специй.

ПЛОВЫ БЕЗ МЯСА

ПЛОВ С ЯЙЦОМ (ТУХУМ ПАЛОВ)

200 г риса, 60 г масла, 50 г лука, 100 г моркови, 2 яйца, соль и специи — по вкусу.

Один из древних вариантов, бытующий и поныне. В старину этот плов назывался «истора палов» (плов со «звездочками») из-за желтых кружочков яйца.

Готовят во все времена года. Может удачно пополнить рацион детского питания и питания больных, нуждающихся в увеличении белка.

Этот плов обычно готовят на кунжутном масле, но можно заменить хлопковым, оливковым, подсолнечным и другим растительным маслом. Кунжутное масло перекаливают на медленном огне в течение часа, хлопковое — 40—45 мин., а оливковое или подсолнечное — 10 мин.

Жарить лук до красноватого цвета, затем положить морковь и обжарить с луком до полуготовности, залить водой, дать закипеть, заправить солью и специями. Варить зирвак до полной готовности моркови. Тем временем перебрать и промыть в теплой воде рис, положить в котел ровным слоем, залить водой и варить до полного набухания риса.

Когда испарится вся влага и рис дойдет до нужной кондиции, убавить огонь, плов разровнять шумовкой и при помощи ложки сделать в рисовом слое лунки. В каждую лунку влить сырое яйцо, посыпать солью и молотым перцем и накрыть плов на 20 мин., огонь уменьшить до предела.

По готовности вынуть яйца, плов перемешать, переложить на блюдо горкой, сверху уложить нарезанные на кусочки яйца и подать к столу. Отдельно подать любой салат или виноградный уксус.

Можно приготовить и по-другому. Отдельно сварить плов без мяса, отдельно — яйца вкрутую. Очищенные яйца нарезать на кружочки и подать их вместе с пловом.

Рис в этом плове имеет желтоватую окраску, сыпучий, она усиливается уложенными сверху кусочками вареного яйца.

Вкус: риса и яйца с ароматом растительного масла и специй.

ПЛОВ С ЯИЧНИЦЕЙ В ПОМИДОРАХ (ПОМИДОР КУЙМОКЛИ ПАЛОВ)

200 г риса, 80 г жира, 50 г лука, 100 г моркови, яйцо, один помидор, соль и специи — по вкусу.

Вариант создан автором как эквивалент плова с яйцом, добавляется помидорный компонент с целью обогащения витаминами и улучшения внешнего вида горького блюда. Готовят в весенние, летние и осенние месяцы, т. е. пока есть свежие спелые помидоры. Усвояемость хорошая, можно рекомендовать детям и пожилым людям. Яичницу в помидорах можно использовать и как самостоятельное второе блюдо.

Перетопить жир, обжарить лук, положить морковь и жарить до полуготовности; залить водой, заправить солью и специями и дать закипеть на медленном огне. Тем временем выбрать одинакового размера помидоры сортов Яблочный или Волгоградский, промыть в холодной воде, срезать дощечку и осторожно, не нарушая кожуры, вынуть сердцевину. Внутрь помидорных чашечек насыпать мелкую соль и положить их открытой стороной вниз в тарелку, чтобы стек сок.

По готовности зирвака засыпать промытый рис, залить водой и довести до полной готовности. Перед закрытием плова убавить огонь, шумовкой разровнять рисовый слой, при помощи ложки в рисовом слое сделать лунки. В каждую из них поместить подготовленные помидорные чашечки, влить в них по сырому яйцу, слегка посыпать солью и черным (красным) молотым перцем. Плотное накрыть котел на 25 мин., чтобы дошел рис и сварились помидоры с яйцом.

Перед подачей осторожно вынуть помидоры, их перемешать, переложить на блюдо горкой, сверху и по краям уложить помидоры из расчета по одному на персону. Можно подать порциями на тарелочках. Употребляется без салата.

Этот плов очень привлекателен: на горке желтоватого риса видны полоски моркови. Поверх уложены помидоры, напоминающие абстрактный цветок: красная кожица с мякотью, к середине сваренный вкрутую белок яйца, в центре — желток, посыпанный черным перцем.

Вкус: гамма вкуса вареного риса и моркови, тушеного помидора и яйца вкрутую с ароматом специй.

ПЛОВ С ИЗЮМОМ (МАИИЗЛИ ПАЛОВ)

200 г риса, 50 г жира (бараньего), 50 г лука, 100 г моркови, 10 г изюма, соль и специи — по вкусу.

Один из древних вариантов, создан в Бухаре. Готовят очень редко, в основном зимой. Рекомендуются лицам, которым нельзя мясо, противопоказан больным диабетом.

В кипящем жире пожарить кольца лука, опустить морковь, нарезанную соломкой, перемешивая 2—3 раза, тушить в масле до полуготовности; налить воду и дать закипеть на медленном огне; заправить солью и специями.

Для этого плова используют белый изюм, лучше из винограда сорта Сояки. Перебрать, удалить плодоножки, промыть в холодной воде, замочить в теплой воде на полчаса для набухания.

По готовности зирвака положить изюм, сверху промытый рис, налить воду и дать закипеть на усиленном пламени; попробовать на соль. Когда рис дойдет до полной готовности, накрыть на 15—20 мин.

Перед подачей на стол перемешать, уложить на блюдо и подать к столу с любым салатом. На горке сыпучего риса желтоватого оттенка отчетливо видны красноватые точки изюма и желтые полоски моркови.

Вкус: сладковатый, объединенный в общую гамму с бараньим жиром, рисом, морковью и кишмишом.

ПЛОВ С УРЮКОМ (УРИКЛИ ПАЛОВ)

200 г риса, 50 г жира, 50 г лука, 100 г моркови, 10 г урюка, соль и специи — по вкусу.

Один из забытых вариантов, возник, очевидно, среди садоводов. Может быть, это результат влияния азербайджанской кухни, в которой преобладают пловы с сухофруктами.

Готовят преимущественно зимой и когда хочется постного. Если этот плов готовится на растительном масле, то блюдо будет полностью состоять из продуктов растительного происхождения.

Готовится так же, как плов с изюмом. Разница в том, что вместо изюма используют урюк сорта Кандак или Исфарак, обязательно солнечной сушки. Окуренный серым дымом урюк и все другие сорта не годятся.

После обжаривания лука положить в котел морковь, довести до полуготовности, затем добавить перебранный и промытый урюк (с косточкой), перемешать один-два раза и добавить подготовленный рис. В остальном варить по предыдущему варианту. Накрыть на 25 мин.

Вареный плов выложить на стол перемешать, положить на блюдо и нарезать порциями. Подать салат по усмотрению.

Рис в таком плове имеет густой кремовый оттенок. На поверхности видны полоски моркови и сваренный урюк коричневатого цвета, напоминающий кусочки мяса.

Вкус: нежирный, сладковатый, объединенный вкусом вареного риса и урюка с ароматом барбариса и зиры. При добавлении в плов красного стручкового перца и подаче на стол с виноградным уксусом приобретает очень приятный кисло-сладкий вкус, с ароматом урюка и уксуса.

ПЛОВ С ГРИБАМИ (КУЗИКОРИНЛИ ПАЛОВ)

200 г риса, 200 г сморчков, 75 г жира, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

Вариант возник в прошлом веке среди сельского населения. Готовят только весной (в апреле) по появлении сморчков. В настоящее время совершенно забыт из-за естественной ликвидации этих грибов даже в сельской местности Узбекистана.

Сморчки рассортировать, у более мелких (с грецкий орех или с куриное яйцо) срезать пеньки, а более крупные экземпляры порезать на ломтики, промыть сначала в холодной воде, затем обдать крутым кипятком, откинуть в дуршлаг и дать полностью стечь воде.

Перекалить баранье сало, вынуть шкварки, обжарить лук, опустить грибы и жарить до уменьшения объема примерно в два раза. Затем положить морковь, нарезанную соломкой, и жарить с грибами до полуготовности. Залить водой; когда закипит, заправить солью и специями.

После этого засыпать перебранный промытый рис, залить необходимым количеством воды и варить, как другие варианты плова. Накрыть на 20 мин.

Готовый плов перемешать, переложить горкой на блюдо и подать на стол с салатом из редиски.

Перед вами горка вареного риса с желтовато-зеленым оттенком и темными кусочками сморчков, напоминающих мясо.

Вкус: вареного риса с морковью и сморчками напоминает вкусовые оттенки плова с мясом. Аромат специй и грибов.

ПЛОВЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ БОБОВЫХ КРУП ПЛОВ С НУХАТОМ (НУХОТЛИ ПАЛОВ)

180 г риса, 50 г мяса, 50 г жира, 10 г нухата; 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

Старинный вариант, дошедший до нас. Содержит большое количество белка и крахмала. Готовят во все времена года. Лакомое блюдо для детей. Обладает закрепляющим свойством, противопоказан при запорах.

Замочить промытый нухат в холодной воде за день до приготовления плова, а промытый рис — за час. Морковь нарезать кубиками (0,5×0,5×0,5 см), лук — кольцами, мясо — ломтиками по 10—15 г.

Готовить, как плов с замоченным рисом, но часть риса заменить хорошо набухшим нухатом.

После закладки в зирвак моркови налить в котел воду и, не дав закипеть, опустить нухат. После этого дать закипеть на очень медленном огне и варить до тех пор, пока горох не станет мягким; это можно узнать, раздавливая горошину пальцами. Только после этого посолить и ввести специи, так как в соленой и кислой среде и при бурном кипении нухат не сварится. По готовности нухата заложить рис. Налить необходимое количество воды, по мере ее испарения перелопачивать рис. Накрыть на 50—35 мин.

Перед подачей на стол перемешать содержимое котла, уложить горкой на блюдо. Отдельно подать салат из редьки с фисташками.

В этом плове рис рассыпчатый, белого с желтоватым оттенком цвета, в нем равномерно распределены желтые кубики моркови и вареный нухат. Кусочки мяса темного цвета.

Вкус: очень приятный; гамма вкусовых оттенков жареного мяса, вареного риса, моркови и нухата с ароматом животного жира и специй.

ПЛОВ С МАШЕМ (МОШ ПАЛОВ)

160 г риса, 50 г маша, 50 г мяса (баранина), 50 г жира, 50 г лука, 100 г моркови, соль и специи — по вкусу.

Один из древних, забытых вариантов; готовится в Казахстане и то редко, в остальных районах республики не знают. Технология восстановлена автором. Имеет такие же свойства, как плов с нухатом.

За сутки до приготовления плова промыть в холодной воде и замочить маш в плоской тарелке, положив в один слой так, чтобы к каждой крупинке был доступ воздух. Затем слить воду, перебрать, удалив ненабухшие зерна. Набухший маш смешать с промытым рисом.

В перекаленном жире обжарить лук, затем положить мясо, нарезанное на очень мелкие кусочки («воробьиные язычки»), морковь, нарезанную кубиками, и продолжать жарку до полуготовности. Затем залить водой, дать закипеть на медленном огне; заправить солью и специями. По готовности зирвака засыпать рис с машем, долить необходимую воду и варить при сильном кипении.

Когда испарится вся влага и крупы дойдут до полной готовности, плов накрыть на 30 мин.

Перед подачей на стол переложить плов на блюдо горкой. Отдельно подать салат из редьки.

Перед вами горка рассыпчатого кремоватого риса, смешанного с коричневым машем.

Вкус: объединенный в букет вкус риса, маша, мяса и моркови с ароматом бараньего сала и специй.

ПЛОВ С ЛОБИЕЙ (ЛОВИЯЛИ ПАЛОВ)¹

150 г риса, 20 г лобии, 50 г мяса, 50 г жира, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

Вариант создан домохозяйками как эквивалент плова с нухатом. Готовят в любое время года. Питательные качества такие же, как плова с нухатом и машем; усвояемость легкая.

Лобию перебрать, промыть три-четыре раза холодной водой и сварить при медленном кипении; по готовности

¹ Лобия, гнацинтовые бобы, долихос обыкновенный — древнее культурное пищевое бобовое растение, похожее на фасоль; плоды молочного цвета, по форме напоминают почку.

слить воду, а ее оставить в той же посуде с закрытой крышкой.

Перекалить жир, обжарить лук, положить ломтики мяса и жарить до румяной корочки, затем положить морковь (соломкой) и продолжать жарить до ее полуготовности. Залить водой, заправить солью и специями и сварить зирвак до полной готовности. Засыпать перебранный, промытый рис, залить водой и варить на сильном огне.

Перед накрытием положить лобию, убавить до предела огонь, плотно закрыть котел и оставить на 20 мин.

Перед подачей на стол плов перемешать, переложить на блюдо. Отдельно подать салат или виноградный уксус.

Горка вареного риса и лобии с кусочками жареного мяса и желтыми полосками моркови.

Вкус: жареного мяса с рисом в сочетании со вкусом фасоли. Аромат специй.

ПЛОВЫ С ЗАМЕНИТЕЛЯМИ МОРКОВИ

ПЛОВ С РЕПОЙ (ШОЛГОМЛИ ПАЛОВ)

200 г риса, 100 г мяса, 50 г жира, 60 г репы, 50 г лука, соль и специи — по вкусу, чайная ложка сахара.

Один из старинных вариантов. Возникновение его, очевидно, связано с плохой сохранностью зимой и низким урожаем моркови. Заслуженный работник торговли УзССР, известный кулинар Арафджан Турсунов рассказывает, что во время Великой Отечественной войны ему часто приходилось в окопах готовить плов, заменяя морковь редькой, репой, сахарной свеклой и даже кочерыжками белокачанной капусты.

В наше время такой плов готовят часто зимой и весной. Добавление сахара в этот плов продиктовано необходимостью нейтрализовать терпкость репы.

В раскаленном жире обжарить лук и кусочки мяса до румяной корочки. Половину взятой репы нашинковать соломкой, половину — нарезать кусочками со спичечную коробку. Все положить в котел и жарить вместе с мясом до полуготовности, налить воду, ввести сахар и варить на медленном огне.

Когда зирвак будет готов, посолить, поперчить и засыпать промытый рис, залить водой и варить, как другие пловы. Накрыть на 25 мин.

Перед подачей плов перемешать, переложить на блюдо, и кусочки репы уложить сверху. Можно употребить без салата.

Горки сыпучего риса бледно-желтого цвета с темными кусочками мяса и вареной репы сметанного цвета.

Вкус: вареного риса и жареного мяса со слабо заметной терпкостью репы. Аромат специй.

ПЛОВ С РЕДИСКОЙ (РЕДИСКАЛИ ПАЛОВ)

200 г риса, 100 г мяса, 50 г жира, 50 г редиски, соль и специи — по вкусу, чайная ложка сахара.

Возник этот вариант в наши дни как эквивалент плова с репой. Готовят только весной с появлением редиски. По содержанию витаминов данный плов не уступает плову с морковью.

Готовить, как плов с репой. Только репа заменяется редиской сортов Майская, Болгарская и др. У редиски срезать кончик и розетку, кожицу не очищать, соскоблить ножом ворсинки, вырезать углубленные места и промыть горячей водой, нашинковать соломкой.

В раскаленном жире обжарить лук, положить мясо, нарезанное мелкими кусочками, и обжарить вместе с редиской до полуготовности. Ввести сахар, налить воду и варить на медленном огне. В остальном поступать, как при варке других пловов.

Перед подачей на стол перемешать и переложить горкой на блюдо. Подается без салата.

Рассыпчатый рис имеет темно-кремовый оттенок с темными кусочками мяса: редиска почти не заметна.

Вкус жареного мяса с вареным рисом со слабой терпкостью редиски и ароматом специй.

ПЛОВ С КАРТОФЕЛЕМ (КАРТОШКА ПАЛОВ)

200 г риса, 100 г мяса, 80 г жира, 50 г лука, 50 г картофеля, 15 г помидоров (или чайная ложка томатной пасты), соль и специи — по вкусу.

Вариант возник в период появления картофеля в Узбекистане (в конце прошлого столетия). Готовят, когда кончаются зимние запасы моркови и только в домашних условиях.

Перекалить масло; обжарить в нем лук и ломтики мяса до румяной корочки; положить мелко нарезанные

помидоры (томатную пасту) для создания кислотной среды, в которой картофель не разваривается. Затем положить картофель, нарезанный крупными кубиками (3×3×3 см), и жарить вместе со всеми продуктами до образования корочки. Залить немного воды и сразу после закипания заправить солью и специями. Засыпать промытый рис ровным слоем, залить водой и варить до готовности. Накрывать на 15—20 мин.

Готовый плов перемешать, переложить на блюдо и подать к столу вместе с салатом.

Горка вареного риса желтоватого цвета с жареным мясом и кусочками картофеля.

Вкус: специфический, рисово-картофельный в сочетании с жареным мясом и ароматом специй.

ПЛОВЫ С ЗАМЕНИТЕЛЯМИ РИСА

ПЛОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ (БУГДОЙ ПАЛОВ)

200 г пшеницы, 100 г мяца (говядина), 80 г жира (бараньего), 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

Вариант возник до революции среди земледельческого населения Узбекистана, очевидно, в неурожайные для риса годы. В настоящее время совершенно забыт из-за трудоемкости обработки пшеницы в ступе и отсутствия такой пшеницы.

Пшеницу местного сорта Кайрак слегка смочить водой и потолочь в деревянной ступке пока не отделится шелуха (зерновая обролочка), т. е. отрубьяная часть; хорошо промыть проточной водой и на 3—4 ч замочить в теплой воде.

В перекаленном жире обжарить нашинкованный лук, нарезанное ломтиками мясо, положить морковь, нарезанную соломкой, и жарить до полуготовности моркови.

Залить водой и варить; по готовности заправить солью и специями и засыпать подготовленную пшеницу. Налить несколько больше воды, чем в плов с рисом. Варить на сильном огне; по мере испарения доливать теплую воду, пока пшеница не сварится. Накрывать на 30 мин.

Подать на стол, как и другие пловы, с салатом.

Горка вареной пшеницы коричневого оттенка, рассыпчатая.

Исключительно специфический, пшеничный в сочетании с мясом баранины и морковью, с ароматом бараньего сала и чаю.

ПЛОВ С ЛАПШОЙ (УГРА ПАЛОВ)

На 10 порций — 200 г муки, яйцо, четверть стакана воды, соль — на кончике ножа, на зирвак — 150 г мяса, 50 г жира, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

Этот вариант, как и плов с пшеницей, возник в неурожайные для риса годы в Таджикистане. В Узбекистане готовят только среди населения Бухары и Самарканда. Питательное свойство такое же, как у настоящего плова. Можно готовить в любое время года.

Замесить крутое тесто на яйце, скатать в сочень толщиной 2 мм и нарезать на коростенькие, как спички, лапшинки, подсушить на солнце. Обжарить в кипящем масле сначала лук, затем ломтики мяса и соломку, морковь, залить водой и дать закипеть на медленном огне; добавить соль и специями.

По готовности мяса заложить лапшу, а воду не лить, она должна вариться за счет образовавшегося пара. Если его мало, обрызгивать ее понемногу кипяченой водой так, чтобы лапшинки не прилипали друг к другу. Когда испарится вся влага и лапша дойдет до готовности, накрыть на 15 мин.

Перед подачей смешать содержимое котла, переложить на блюдо горкой и подать на стол вместе с салатом или виноградным уксусом.

Горка из лапши, моркови и мяса напоминает настоящий плов.

Вкус: объединенная гамма тех же продуктов, входящих в состав плова, с ароматом специй.

ПЛОВ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (ВЕРМИШЕЛЬ ПАЛОВ)

150 г яичной вермишели, 100 г мяса, 50 г жира, 150 г моркови, 50 г лука, чайная ложка томатной пасты, соль и специи — по вкусу.

Вариант создан автором как эквивалент плова с лапшой с целью уменьшения трудоемкости приготовления лапши.

Готовят во все времена года, пищевое качество такое же, как у других вариантов.

Готовится так же, как плов с лапшой, только лапша заменяется яичной вермишелью.

Перекалить жир, обжарить в нем мясо, нарезанное ломтиками, затем лук до готовности. Положить морковь, нашинкованную тонкой соломкой, и жарить, часто помешивая, до полуготовности с добавлением томатной пасты. Если вместо мяса взят фарш, оформить фрикадельки и положить в зирвак перед закипанием. Заправить солью и специями. По готовности зирвака положить вермишель. Если вермишель слишком длинная, то ее необходимо размельчить, просеять и удалить пудру. После закладки вермишели залить кипятком так, чтобы едва прикрыть, и варить на сильном огне до готовности и полного испарения влаги. Накрывать на 10 мин.

Перед подачей переложить в блюдо горкой. Отдельно подать виноградный уксус или любой салат.

Можно готовить иначе: яичную вермишель опустить в кипящую подсоленную воду, сварить до полной готовности, два-три раза промыть холодной водой, откинуть в дуршлаг и отставить. В другой посуде приготовить зирвак (мясо, жир, морковь, лук, томатная паста, соль и специи) с относительно меньшим количеством жидкости. Положить в зирвак подготовленную вермишель и, перемешивая все содержимое, жарить 3—4 мин. для того, чтобы жир впитался в вермишель и она прогрелась. Затем переложить на блюдо и подать на стол.

Горка из вареной вермишели красноватого цвета с желтыми полосками моркови и темными кусочками жареного мяса.

Вкус: специфический, вермишелевый в сочетании с жиром, мясом, морковью, кислотой томатной пасты и ароматом специй.

ПЛОВ С ГРЕЧКОЙ (ГРЕЧКА ПАЛОВ)

250 г гречневой крупы (ядрицы), 50 г растительного жира, 100 г мяса (говядины), 100 г моркови, 50 г лука, соль — по вкусу.

Возник относительно недавно среди населения Узбекистана в качестве диеты для больных диабетом.

Масло перекалить. Обжарить в нем ломтики мяса до румяной корочки, положить лук, обжарить с мясом до полуготовности. Положить морковь, нарезанную соломкой или кубиками, налить немного воды и тушить все на очень медленном огне при закрытой крышке до полной готовности; посолить. Тем временем положить на сковоро-

роду столовую ложку сливочного (топленого) масла, по разрыхлению сразу всыпать гречневую крупу, часто помешивая, жарить, пока не подрумянится. Крупу всыпать в котел с лириком, разровнять шумовкой и залить сверху равномерно теплой водой. Варить до готовности, периодически помешивая ложкой верхний (гречневый) слой. Накрывать на 30 мин.

Перед подачей на стол смешать все содержимое котла, переложить на блюдо и подать вместе с салатом из помидоров и лука.

Этот плов имеет вид горки рассыпчатой темно-коричневой гречки, среди которой видны жареные кусочки мяса и отчетливо заметны желтые кубики моркови, слабо заметен лук.

Вкус жареного мяса в сочетании с вареной гречкой и морковью, маслянисто-белковый.

ПЛОВЫ ДЛЯ БОЛЬШОГО ЧИСЛА ЛЮДЕЙ (СВАДЕБНЫЕ)

ПЛОВ СВАДЕБНЫЙ (ТУИ ПАЛОВИ)

200 г риса, 70 г мяса, 60 г жира, 200 г моркови, 20 г лука, 10 г изюма, 10 г нухата, 1 г черного перца горошком, соль и другие специи — по усмотрению, 1 г сахара.

Свадебный плов — гибрид таких классических вариантов, как ферганский, самаркандский, из замоченного риса, с нухатом, с изюмом, с казы, с курдючной оболочкой и др. Приводим рецепты и технологию приготовления свадебного плова в Ташкенте. Вообще свадебный плов, если учесть все специфические оттенки, созданные различными плововарами в различных районах республики, имеет десятки вариантов. С одной стороны, это объясняется традициями отдельных районов, с другой — профессиональным мастерством плововара. Одни этот плов готовят только с бараниной, другие — с говядиной, третьи — с кониной, четвертые — сочетают мясо с казы или с курдючной оболочкой и т. д. В одном месте вводят нухат, изюм, черный перец горошком, в другом — отказываются от этих продуктов совсем или ограничиваются одним из них.

К особенностям свадебного плова относится введение сахара. Оно осуществлено такими потомственными плововарами республики, как Арифджан Турсунов и Худай-

берды Эгамбердыев и их учениками. Вводить сахар рекомендуется, если рис содержит мало крахмала, изюма или нухата меньше нормы, а морковь в результате долгого хранения потеряла сочность и т. д. В этом случае добавление сахара создает очень приятный вкус.

Свадебный плов готовят во все времена года.

Если плов готовят с бараниной или телятиной, нарезанной большими кусками, то опускают ее в перекаленный жир и обжаривают до румяной корочки. Затем в котел кладут лук, морковь и т. д. Когда плов готовят с кониной или говядиной, куски (по 1—2 кг) отваривают отдельно, а после этого обжаривают вместе с луком до образования румяной корочки. Кладут морковь, нарезанную брусочками, заливают бульоном, в котором варилось мясо, так чтобы жидкость слегка покрывала морковный слой зирвака. Вводят замоченный за сутки нухат и доводят до кипения на сильном огне. Затем убавляют огонь и варят зирвак час и больше. После размягчения нухата заправляют солью и специями.

Рис промывают в больших тазах теплой подсоленной водой до тех пор, пока не отойдет вся пудра, после чего замачивают в кипяченой подсоленной воде 1—2 ч и дольше.

По мере готовности всех продуктов зирвак пробуют на соль и закладывают ровным слоем рис, выгребают из-под котла угли, усиливают пламя и варят, время от времени перелопачивая большой шумовкой верхний ровный слой. Если есть необходимость, доливают горячим бульоном. Когда рис набухнет и испарится вся влага, вводят перебранный и промытый изюм и накрывают плов. Продолжительность упаривания определяет пловар в зависимости от количества приготовляемого плова и температуры очага. Она длится от 10 до 40 мин.

Готовый плов в Ташкенте хорошенько перемешивают, вынимают большие куски мяса, нарезают на кусочки по 50—100 г. Плов укладывают на блюда плоским слоем по две — четыре порции вместе, посередине кладут мясо и подают на стол.

Если в плов половина нормы мяса положена в виде казы, то ее нарезают кружочками и подают по два на порцию. Когда плов с курдюком или курдючной оболочкой, то их подают по 30 г на порцию.

... и **Пухрия** подают свадебный плов...
... с одной стороны блюда, морковь...
... кусочками по 50—100 г на порцию...
... этот плов подают на стол, как обы...
... укладывают на блюдо горкой, а мясо ре...
... дамтнки.

В этом плове рис получается рассыпчатым, желто...
... огтенка, среди него видны кусочки вареного мя...
... иногда и с костями, казы, курдючная оболочка или...
... сочки курдючного сала и желтые полоски крупнона...
... внешней моркови, местами нухат и изюм.

Вкус: маслянистый в комбинации с рисом, мясом, н...
... хатом, изюмом и морковью с ароматом специй.

ПЛОВ РАЗДЕЛЬНЫЙ (СОФАКИ ПАЛОВ)

*200 г риса, 150 г мяса, 50 г масла (растительного: кунжутного, со...
...нопляного, хлопкового), 200 г моркови, 30 г лука, 5 г изюма, спе...
...специи — по вкусу, шафран — на кончике ножа.*

Один из древних классических вариантов, полузабыт.
Готовят в Самарканде и Бухаре только на свадьбах. От...
личается сложной технологией: готовят в трех котлах
несколько опытных плововаров.

Рис промыть в 3—4 водах с солью, опустить в кипя...
щую соленую воду и отварить так, чтобы был рассыча...
тым. Растворив шафран в кипяченой воде, полить рис,
чтобы он приобрел золотистую окраску. Затем рис кла...
дут в специально сшитый мешок из холста, подвешивают,
чтобы стекла вода.

В другом котле отваривают большие (по 0,5—1 кг)
куски мяса, вводят в бульон морковь, нарезанную круп...
ной соломкой, заправляют солью, специями. Когда все
готово, кладут перебранный промытый изюм.

В третьем котле перекаливают растительное (обычн...
кунжутное) масло, обжаривают в нем крупные кольца
лука до коричневатого цвета, вынимают их и кладут в
бульон, в котором варятся мясо и морковь. В котел с
мясом закладывают ровным слоем подготовленный рис,
делают в нескольких местах углубления при помощи
длинной скалки и вливают кипящее масло так, чтобы
рис впитал его равномерно. После этого закрывают плов
на 15—20 мин.

Когда плов готов, осторожно вынимают куски мяса, нарезают ломтиками, плов кладут на блюдо плоским слоем, по середине укладывая мясо, и подают на стол. Отдельно подают салаты, виноградный уксус из недозревшего винограда особого приготовления (гораоб).

В этом плове на плоском слое рассычатого золотисто-желтого риса хорошо смотрятся уложенные сверху куски мяса.

Вкус: особый, с ароматом кунжутного масла, шафрана и других специй.

ПЛОВ СВАДЕБНЫЙ ПО-КАШКАДАРЬИНСКИ (КОРМА ПАЛОВ)

200 г риса, 200 г мяса, 50 г жира, 200 г моркови, 30 г лука, соль и специи — по вкусу.

Вариант характерен только для Кашкадарьинской области и отличается высокой усвояемостью. Готовят во все времена года.

Нарезать мясо кусочками, как на шашлык, немного промариновать, смешав с рубленным луком, солью, черным молотым перцем и зирой.

Перекалить жир до белого дымка, обжарить в нем мясо с луком. Затем положить морковь (соломкой) и сразу же залить холодной водой, томить на медленном огне до полного размягчения моркови.

После этого заложить перебранный и промытый в трех-четырёх водах рис, заправить солью и специями, добавив воду, варить на сильном огне до полного испарения влаги, время от времени перемешивая шумовкой содержимое котла, как при варке каши. Если рис не набух, то понемногу добавив горячую воду. Когда рис сварится полностью, плов собрать к середине котла горкой и накрыть на 15—20 мин.

Подать на стол в больших блюдах на несколько порций или отдельно в сочетании с любым салатом.

В этом варианте хорошо сваренный рис белого цвета с желтым оттенком. Отчетливо видны желтые полоски моркови и темные кусочки мяса.

Вкус: вареного риса и моркови с жареным мясом и ароматом специй.



Приготовление свадебного плова

ПЛОВ С ОТКИДНЫМ РИСОМ ПО-ХОРЕЗМСКИ (СУЗМА ПАЛОВ)

200 г риса, 200 г мяса, 50 г жира, 200 г моркови, 25 г лука, соль и специи — по вкусу.

Одна из классических разновидностей, готовят в Хорезме, в остальных районах республики забыт. Очень напоминает плов особый, отдельный, приготовляемый на свадьбах в Самарканде, а по способу приготовления — плов по-азербайджански (откидной рис).

На свадьбах, праздниках и больших угощениях надо готовить как. Одну треть масла (кунжутное, хлопковое, льняное) перекалить, обжарить в нем большие куски мяса и лук, нарезанный крупными кольцами.

Морковь, нарезанную брусочками, как на свадебный

плов, заложить после мяса ровным слоем и залить водой так, чтобы слегка покрыть содержимое котла. Варить на медленном огне до полной готовности мяса и моркови. Заправить солью и специями. Перебранный и промытый в трех-четырех водах рис отварить в другом котле до полуготовности так, чтобы рисинки не прилипали друг к другу, откинуть в дуршлаг и дать полностью стечь воде. Откинутый рис положить в котел на морковь.

Оставшиеся две трети масла перекалить отдельно и в горячем виде равномерно вылить на рис, перелопачивая так, чтобы масло впиталось в каждую рисинку. Затем, разровняв шумовкой, накрыть на 10—15 мин.

Готовый плов перемешать, вынуть мясо, нарезать на мелкие куски, выложить на специальное блюдо с углубленным дном (бадя) и подать на стол.

Горка отварного риса с желтоватым (от моркови) и жареным (от масла) оттенком. На фоне желтоватозолотистого риса видны темные куски разваренного мяса и большое количество желтых кусочков моркови.

Вкус: отменный, маслянистый, объединенный — вареного риса и моркови с мясом и ароматом специй.

ПЛОВ С ЗАРЧАВОЙ (ЗАРЧОБА¹ ПАЛОВ)

200 г риса, 200 г мяса, 80 г масла, 200 г моркови, 30 г лука, 0,01 г зарчавы, 5—6 горошин черного перца, соль по вкусу.

Применение пищевого красителя в блюдах характерно для индийской, афганской и иранской кухни. Данный вариант возник в прошлом под влиянием афганской кулинарии. В настоящее время этот плов готовят в основном в Ташкенте на свадьбах и на предприятиях общепита. В домашних условиях этот вариант не практикуется. Ибн Сина считал, что зарчава сильно очищает. Жевать ее полезно при зубной боли... Это лекарство, особенно с анисом и с белым вином, полезно при желтухе.

Готовится плов с зарчавой в любое время года при ее наличии.

¹ Зарчоба — от слов «зар» (золото) и «чоб» (корень) — золотой корень. Естественный пищевой краситель желтого цвета, определенным способом изготавливаемый из корня тропического растения. Поступает в продажу как натуральными кусками, так и в молотом виде, очень похожем на акрихиновый порошок. Поэтому некоторые молодые плововары ошибочно используют для этой цели иногда и акрихин, что недопустимо.

В фарфоровую чашку налить теплую воду и растворить порошок зарчавы. Рис промыть с солью в трех-пяти водах, полить раствором зарчавы и залить теплой водой на 1—3 ч. Рис приобретает желтую окраску.

В раскаленный жир положить лук, нарезанный крупными кольцами, обжарить в нем крупные куски мяса и жарить до полуготовности; затем положить ровным слоем морковь, нарезанную брусочками, посыпать солью, бросить черный перец и тушить на медленном огне. Когда морковь начнет выделять сок и уменьшаться в объеме, перемешать ее, не касаясь мяса, и тушить до готовности моркови. Затем убрать жар из-под котла, ровным слоем засыпать рис, увеличить пламя. Залить теплой водой так, чтобы вода не покрывала слой риса. Этот плов готовится на пару. Поэтому слой риса время от времени надо перелопачивать так, чтобы ненабухшая часть попала в кипящие места котла, поэтому очень важно добиться равномерного кипения. Для этого надо регулировать пламя и делать с помощью специальной палочки лунки до дна котла. Убедившись в том, что рис дошел до нужной кондиции, разровнять его и накрыть на 15—20 мин.

Перед подачей на стол перемешать, уложить горкой на блюдо; мясо отделить, нарезать мелкими кусочками и положить сверху. Отдельно подать один из овощных салат. В этом плове рис золотисто-желтого цвета, уложен горкой, сверху — кусочки мяса. Прозрачно-желтые полоски моркови в плове видны отчетливо.

Вкус: вареного на пару риса, моркови и мяса с ароматом зарчавы и черного перца.

ПЛОВЫ ОСОБЫЕ

ПЛОВ ГАРНИРОВАННЫЙ (ТУГРАМА ПАЛОВ)

200 г риса, 200 г мяса, 50 г жира, 100 г лука, 200 г моркови, соль и специи — по вкусу.

Один из древних классических вариантов, сохранился только в Самарканде и Бухаре. Готовится во все времена года, особенно осенью. Рекомендуются в качестве диетического и детского питания; богат витаминами, особенно каротином.

Мясо, лук и морковь разделить пополам. Одну часть лука нашинковать кольцами, морковь — соломкой, мясо нарезать ломтиками. Перекалить жир и обжарить последовательно лук, мясо, морковь. Залить водой и варить

зирвак до готовности. Другую часть продукта сварить отдельно: лук, нашинкованный кольцами, морковь, полулю, мясо — большими кусками. Положить в кастрюлю с холодной водой и варить на медленном огне до полной готовности. Затем вынуть мясо и морковь, охладить и нарезать их соломкой. В готовый зирвак засыпать промытый рис, залить бульоном, в котором варились мясо, лук и морковь, и сварить плов, как обычно. Накрыть на 20—25 мин.

Перед подачей на стол плов переложить на блюдо и гарнировать подготовленным мясом и морковью. К плову подать виноградный уксус. Детям и лицам с повышенной кислотностью он не рекомендуется.

Вид этого плова оригинален: рассыпчатый, сваренный до мягкости белый рис, а рядом смесь желтых полосок вареной моркови и темных полосок вареного мяса.

Вкус: в одном случае риса и мяса с ароматом специй и кислотой виноградного уксуса, в другом — единый вкус вареных моркови и мяса с тем же ароматом, в третьем — объединенный в общую гамму вкуса и аромата продуктов, входящих в состав этого плова.

ПЛОВ С РИСОМ ВОСКОВОЙ СПЕЛОСТИ (КУК ГУРУНЧ ПАЛОВ)

250 г риса, 100 г курятины или дичи (грудинки), 50 г жира, 125 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

Возник в незапамятные времена среди крестьян-рисоводов Зарафшанской долины. Давно забыт, так как готовят только раз в год и обязательно с грудинкой дичи или домашней птицы, очень сложен и трудоемок. Рецепт восстановлен со слов старожиллов Самарканда и Джамбайского района этой же области.

Описан по этнографическим соображениям. Мы сами имели возможность осуществить только лишь два опытных приготовления этого плова: первый раз наблюдали за варкой единственного знатока этого плова Саид аты из Джамбайского района и второй раз — варили совместно с ним.

Метелки риса в стадии восковой спелости прямо на поле собирают вручную и сушат на солнце в течение дня. Затем слегка обжаривают в раскаленном чугунном котле, чтобы рисинки при протирании между ладонями выделялись из зерновок. Их очищают и промывают,

За день до приготовления плова замариновать фазанью или куриную грудинку: мелко нашинкованный лук, зиру, черный молотый перец и соль перемешать вместе с мясом и, положив в эмалированную посуду, полить виноградным уксусом.

Перекалить кунжутное или другое растительное масло, обжарить в нем лук, положить маринованное мясо и обжарить вместе с морковью. Залить водой и по мере готовности зирвака положить подготовленный рис и варить. Накрыть на 20 мин.

Перед подачей на стол осторожно вынуть мясо, плов перемешать, переложить на блюдо, а сверху уложить мясо. Рис в этом плове зеленоватого цвета, отчетливо видны темно-желтые полоски сваренной моркови, а сверху — куски птичьего мяса, сваренного до распада мышечной ткани на отдельные волокна.

Вкус: очень своеобразный, объединенный в общую гамму воскового риса, вареной моркови и мяса птицы с ароматом специй и кунжутного масла.

ПЛОВ ПО-ХОРЕЗМСКИ, ЧАЛОВ (ХОРАЗМЧА ПАЛОВ, ЧАЛОВ)

200 г риса, 100 г мяса, 50 г жира, 200 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

Варят только в Хорезмской области. Готовят во все времена года. Имеет такие диетические свойства, что плов гарнированный.

Обжарить в раскаленном масле большие куски мяса до румяной корочки вместе с нашинкованным луком, налить немного воды и дать закипеть на медленном огне.

Очистить и нарезать продолговатыми пластинками морковь (на длину корнеплода, толщиной 1—2 мм, шириной 1—2 см).

Положить подготовленную морковь в котел, залить водой на уровне содержимого котла, заправить солью и специями и томить в течение 5—8 ч на очень медленном огне при закрытой крышке. По истечении срока положить промытый рис, залить необходимым количеством воды и варить до полного набухания риса. Накрыть на 20 мин.

При подаче на стол сначала переложить на блюдо рис, затем морковь, а сверху — мясо, нарезанное перед подачей. Отдельно подать салат.

На горке риса желтого цвета хорошо выделяются слои кашицеобразной моркови и разваренного мяса.

Вкус: риса, моркови и мяса с ароматом специй.

ПЛОВ НА ТОПЛЕННОМ МАСЛЕ (САРИЕГЛИ ПАЛОВ)

200 г риса, 75 г мяса, 50 г топленого масла, 50 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

Один из мало распространенных вариантов, возник, очевидно, среди скотоводческого населения. Имеет диетические свойства, легче усваивается, чем плов с бараньим салом или хлопковым маслом. Готовят во все времена года.

Готовится и подается так же, как плов из замоченного риса. Разница лишь в том, что растительное масло заменяется топленным, которое не надо перекаливать. Продукты в него кладут сразу после того, как оно растопится.

Рис в этом плове хорошо набухший, белого цвета, отчетливо видны желтые полоски моркови и темные кусочки мяса.

Вкус: риса, мяса, топленого масла с ароматом последнего в сочетании со специями.

ПЛОВ ОТВАРНОЙ (КАИНАТМА ПАЛОВ)

200 г риса, 150 г мяса, 50 г топленого масла, 100 г моркови, 50 г лука, 10 г изюма, соль — по вкусу.

Этот своеобразный плов возник под влиянием азербайджанской кухни, но мало распространен. Готовят его только как диетическое и детское блюдо. Все продукты варят в бульоне, не подвергая сильному обжариванию, и готовят на топленном масле.

Мясо большими кусками положить в кастрюлю с холодной водой и варить на очень медленном огне 1—1,5 ч. Затем вынуть, отставить, а бульон процедить через двойную марлю. Положить в бульон морковь, нарезанную мелкими кубиками, и варить до полуготовности, после чего заправить солью, положить перебранный и промытый изюм (Сояки) и рис. Варить до полного поглощения рисом всего бульона. Чтобы плов получился рассыпчатым, необходимо брать 0,1 л бульона на 100 г риса.

В другой посуде растворить топленое масло, обжарить в нем кольца лука и ломтики вареного мяса и все это соединить с отварным рисом; накрыть на 20 мин.

Плов из риса и мяса на стол смешать и переложить гор-
шки порциями или в тарелочки отдельными порциями.

Плов из риса и мяса с морковью и айвой. Рис белого цвета с кусоч-
ками мяса, желтыми точками моркови и темно-
красными полосками айвы.

Плов из риса и мяса на молоке, но с при-
путами мяса, моркови и изюма с ароматом топлено-
го масла без специй.

ПЛОВ ПАРОВОЙ (КОСКОН ПАЛОВ)

*200 г риса, 150 г мяса, 60 г масла, 100 г моркови, 30 г айвы, 30 г
лука, соль и черный перец — по вкусу.*

Создан автором для страдающих гипертонией, забо-
леваниями желудочно-кишечного тракта, пожилых и мла-
денцев. Готовят осенью, зимой и весной, а без айвы — и
летом. Айву можно заменить репой или картофелем, в
таком случае эти продукты нарезаются соломкой и по-
сыпаются солью и специями.

За 4 ч до приготовления перебрать и промыть рис в
четырёх-пяти водах, замочить в горячей подсоленной воде.

Мясо нарезать на ломтики, морковь — соломкой, ай-
ву — дольками.

Готовить в специальной четырехъярусной паровой
кастрюле (манты коскон). Налить до половины воду и
всыпать столовую ложку соли. На первый ярус уложить
кусочки мяса, предварительно посыпав солью и черным
молотым перцем (можно и толченой зирой), на второй —
дольки айвы, на третий — морковь. На четвертый ярус
постелить марлю и насыпать предварительно замочен-
ный рис, плотно закрыть крышкой и, поставив на огонь,
варить час, время от времени открывая крышку и лож-
кой перелопачивая рис и сбрызгивая подсоленной водой
за час два-три раза. Если за это время на дне кастрюли
не останется воды, доливать кипятком.

В котле растопить жир, обжарить в нем кольца лука.
Вынуть из пароварки и положить в котел поочередно
мясо, морковь, айву, рис. Равномерно перемешать. По-
скольку плов варился на пару, его не надо накрывать, а
сразу уложить на блюдо и подать на стол с салатом.

Среди до предела набухшего риса белого цвета вид-
ны темно-красные кусочки мяса с желтыми полосками
моркови и темно-желтыми дольками айвы.

Вкус: откидного риса, отварного мяса, моркови, айвы, с ароматом последнего и специй.

ПЛОВ С ЖАРЕНЫМ РИСОМ (ТУНТАРМА ПАЛОВ)

200 г риса, 100 г мяса, 50 г жира, 100 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

Совершенно забыт. Технология восстановлена по названию «плов перевернутый» (рис подвергается тепловой обработке первым) с помощью заслуженного работника торговли УзССР, известного кулинара с полувековым стажем Маматхан-ака Сакнева.

Готовится только в морозные дни зимы, летом очень тяжело усваивается. Противопоказан гипертоникам. Отличается от других вариантов еще и тем, что, поскольку рис не промывают, а жарят, то часть крахмала и пудра карамелизуются, и больше сохраняется витаминов группы В, содержащихся в оболочке зерна.

Готовят только из риса не стекловидных сортов, а меловых, сильноразваривающихся, с малым коэффициентом водопоглощения. В котел с шарообразным дном положить топленое масло по столовой ложке на 1 кг риса, когда оно растопится, засыпать рис и жарить, постоянно помешивая шумовкой, до приобретения им розоватого оттенка. Вынуть быстро из котла, разложить на доске или клеенке для охлаждения до комнатной температуры. В обычно приготовленный зирвак засыпать рис, налить воду (несколько больше, чем обычно), накрыть на 30 мин.

Перед подачей на стол перемешать и переложить на блюдо. Отдельно подать салат из натертой редьки и виноградный уксус.

Рис очень красив: зажаристый, рассыпчатый коричневатого цвета с темными кусочками мяса; морковь почти не заметна. Напоминает плов по-фергански. Вкус: жареных мяса и риса с ароматом топленого масла и специй.

ПЛОВ С ТЫКВОЙ (ОШК ОВОК ПАЛОВ)

200 г риса, 50 г мяса, 50 г тыквы, 50 г жира, 50 г моркови, 50 г лука, соль и специи — по вкусу.

Один из древних вариантов, забыт. Готовят осенью, зимой и весной. Имеет диетические свойства благодаря

тыкве. Она полезна больным гастритом и язвой желудка, улучшает перистальтику кишечника. В народной медицине вареную и охлажденную тыкву рекомендуют больным с повышенным давлением крови и как средство, улучшающее состав крови, послабляющее.

Для этого плова лучше брать местные сорта тыквы: Дастар, Картошка ковок, Палов кади.

Тыкву очистить от семян и кожуры, нарезать кубиками (5×5×5 см) или наподобие спичечной коробки, промыть, отставить.

Перекалить жир, обжарить поочередно мясо, лук, положить морковь, залить водой. Когда зирвак закипит, заправить солью и специями. В него положить тыкву и варить до полуготовности. Положить промытый рис, разравнять, залить водой и варить до полной готовности. Накрыть на 25—30 мин.

Перед подачей на стол вынуть тыкву, плов перемешать, переложить на блюдо горкой, тыкву подать отдельно, можно и в охлажденном виде.

Мягко сваренный рис желтоватого цвета, с коричневыми кусочками мяса и с желтыми облепленными рисом кусками тыквы очень аппетитны.

Вкус: риса, мяса в сочетании с тыквой. Аромат тыквы и специй.

ПЛОВ НА МОРКОВНОМ СОКЕ (МАЪЖУН ПАЛОВ)

200 г риса, 100 г курятины или дичи, 50 г лука, 50 г растительного жира, 500 г моркови, из них 400 г для сока (100 г), соль и специи — по вкусу.

Один из древних вариантов, почти забыт, сохранился только среди таджикского населения Узбекистана. Очень полезен благодаря обилию моркови.

За 3—4 ч до приготовления плова перебрать, промыть рис, замочить в горячей подсоленной воде. Перекалить масло, обжарить в нем лук, положить курятину или мясо дичи, нарезанную на порционные куски, и обжарить вместе с нашинкованной морковью до полуготовности. Налить немного морковного сока и варить до готовности на очень медленном огне, ввести соль и специи. Заложить рис, увеличить пламя, влить оставшийся сок (можно использовать и консервированный морковный сок, если он пюреобразный, разбавить кипяченой охлажденной водой). Важно добиться равномерного кипения и

время от времени перелопачивать рис. По окончании варки накрыть на 20 мин.

Перед подачей на стол вынуть курятину, плов перемешать, переложить на блюдо, а сверху уложить мясо.

В этом плове поверх светло-золотистого риса уложены куски курятины.

Вкус: отменный, маслянисто-морковный в сочетании с вареным рисом и мясом птицы; аромат специй.

ПРАЗДНИЧНЫЙ ПЛОВ «ИЗОБИЛИЕ» (БАЙРАМ ПАЛОВИ)

200 г риса, 80 г мяса, 50 г жира, 100 г моркови, 50 г лука, 10 г чеснока, 15 г айвы, 5 г нухат, 5 г изюма, пол-яйца, 5 г зерен граната, соль и специи — по вкусу, для украшения — сырая редька, лук и вареные (целиком) морковь и яйцо вкрутую.

Вариант создан автором благодаря объединению рецептов нескольких вариантов плова. Рецепт опубликован во многих журналах.

В кипящем масле обжарить лук, затем мясо, нарезанное ломтиками, до румяной корочки. Положить нарезанную кубиками морковь и жарить с мясом до полуготовности. Добавить замоченный накануне нухат и очищенную и разрезанную пополам айву, чеснок (целиком), залить водой и варить на медленном огне до размягчения нухата. Посолить и поперчить только после его готовности, в противном случае сварить его будет трудно.

Убедившись в готовности всех продуктов в зирваке, засыпать рис, залить водой и варить на сильном огне, как обычно. Перед накрытием плова посыпать перебранный и промытый изюм. Время выдержки 20—25 мин.

Отдельно сварить яйца вкрутую и морковь целиком, нарезать кружочками и звездочками, треугольничками, лук — розетками, корзиночками.

Готовый плов перемешать, вынуть айву и чеснок, горкой уложить на блюдо. Украсить по краям подготовленными фигурками, положив сверху вырезанные из лука розетки, наполненные зернами граната, ниже головки чеснока, после дольки яйца и айвы. Употребляется без дополнительного салата.

Вкус самый различный: риса с гранатом, мясом, айвой, чесноком, яйцом, изюмом, нухатом, плюс гамма вкусовых оттенков; аромат айвы, чеснока, бараньего жира и специй.



ЗИРВАК ВПРОК И КОНСЕРВИРОВАНИЕ ПЛОВА

Зирвак впрок — древний своеобразный способ долговременного сохранения продуктов, возникший задолго до появления холодильников. Такой способ давно всеми забыт, сохранился в памяти только одного человека, поэта А. Чархи. Автору этих строк приходилось беседовать с ним во время соревнования молодых плововаров, прошедшего в местечке Кайнарбулак, близ города Коканд, летом 1961 г. Из рассказа Чархи стало ясно, что этот способ узнал он от поэта М. А. Мукими (1850—1903 гг.). Я попросил его описать, и осенью 1964 г. он прислал мне ученическую тетрадь. В ней, наряду с рецептами и технологией нескольких забытых узбекских блюд, было описание и этого способа.

«Уважаемый Карим Махмудов! Выполняя Вашу просьбу, шлю Вам эту тетрадь.

Зирвак впрок готовится в прохладные периоды года, начиная с ноября по апрель. Рецепт рассчитан на одну порцию: 200 г риса, 200 г баранины (мякоть), 70 г сала, 200 г моркови, 100 г лука, специи (зира, барбарис, кориандр молотый, красный перец) — по щепотке, соль — по вкусу.

Мясо нарезать ломтиками, лук — кольцами. Смешать оба продукта, посыпать специями и солью и поставить в прохладное место на сутки для маринования.

На следующий день накалить котел, растопить баранье сало, нарезанное кубиками, вынуть шкварки и продолжать перекаливание еще полчаса. Немного охладить, ввести маринованное мясо с луком и обжарить до полуготовности. Морковь нарезать кубиками и обжарить

вместе с мясом до полной готовности. Снять котел с огня, охладить зирвак до комнатной температуры. Затем переложить в чистый гончарный обливной кувшин или в эмалированную кастрюлю с плотно закрывающейся крышкой и поставить в прохладное место.

Если что-нибудь описано не по-кулинарному, прошу извинения и надеюсь, что Вы исправите при опытной варке.

С искренним приветом и уважением *Чархи*
4 ноября 1964 г. Коканд.¹

Рецепт и технология, описанные А. Чархи, оказались до того совершенными, что при опытных приготовлениях не пришлось вносить никаких существенных изменений.

Хранится зирвак впрок в течение двух месяцев, а в холодильном шкафу еще дольше. Такое долговременное хранение обеспечивается за счет большого количества сала, которое застывает, образуя поверх мяса с морковью плотный, герметичный слой.

Приготовленный таким способом в большом количестве зирвак можно использовать по мере необходимости и в зависимости от числа обедающих. Для этого в разогретый котел положить необходимую порцию зирвака, налить воду на уровне содержимого котла, дать закипеть и засыпать промытый рис — приготовить плов. Вкус готового блюда напоминает вкусовые оттенки плова по-фергански, но жирнее. Аромат зиры, барбариса, кориандра со жгучестью красного перца, внешний вид, как у плова Шадибека с кубиками моркови.

Консервирование плова практиковалось в 30-е годы на Янгиюльском консервном заводе. Выпуск пловых консервов с замечательными вкусовыми качествами был прекращен в 1941 г., это и понятно, но по неизвестным причинам не возобновлен и поныне. Большой спрос и потребность облегчить труд домашних хозяек диктуют необходимость восстановить рецепт и технологию производства таких консервов.

Пока рекомендуем следующий способ домашнего консервирования плова. Приготовить плов по-фергански с предварительно замоченным рисом.

¹ Письмо А. Чархи хранится в личном архиве автора.

200 г риса, 150 г свежей баранины (мякоти), 80 г курдючного сала, 200 г моркови, 50 г белого лука, специи (зира, барбарис, красный молотый перец) — на кончике ножа, соль — по вкусу.

Рис перебрать, промыть в теплой воде, с добавлением соли, пока не отойдет вся пудра, и замочить в подсоленной воде на 2 ч.

Сало нарезать кубиками и растопить в предварительно разогретом котле, вынуть шкварки и перекалить до белого дымка. Опустить в жир очищенную луковницу и, обжарив ее до обугливания, удалить. Затем бросить в котел немного сухой соли крупного помола. Если она разлетится с треском, положить лук, нашинкованный кольцами, и обжарить до коричневого цвета. После этого опустить мясо, нарезанное как на шашлык, и равномерно обжарить до румяной корочки. Положить морковь, нарезанную соломкой, и продолжать жарку, часто помешивая, до полной готовности всех продуктов. Залить водой так, чтобы слегка покрылось содержимое котла, и варить зирвак на очень медленном огне в течение часа. После закипания заправить солью и специями.

Перед закладкой риса полностью (до капли) слить воду, в которой замочили рис, засыпать его ровным слоем и залить кипяченой водой, усилить пламя и довести варку до окончания.

Готовый плов не накрывать, а сразу переложить в стеклянные банки. Для этого их тщательно вымыть, простерилизовать на пару и просушить.

Плов хорошо перемешать, положить в банки и сразу прикрыть металлической крышкой. Затем пастеризовать. Для этого на дно посуды (эмалированное ведро, кастрюля, бачок из нержавеющей металла) положить деревянную решетку, налить воду и дать нагреться до температуры, соответствующей температуре банок. Затем банки с пловом медленно опустить в кастрюлю или другой сосуд так, чтобы уровень воды достиг изгиба банок, и кипятить 10—15 мин. Осторожно снять с огня, чтобы крышка не сдвинулась, не попал внутрь посуды воздух, закрыть. Закрытые банки оставить на 5—6 ч перевернутыми вверх дном для охлаждения.

Консервированный плов следует хранить в темном прохладном помещении (подвал, шкаф на балконе) при температуре не выше 15—25°. Через каждые две недели банки с пловом рекомендуется просмотпеть. Если содер-

жимое начинает покрываться плесенью, а при открытии банок появляется неприятный запах, плов не пригоден к употреблению. Во избежание этого от начала обработки продуктов до варки плова и пастеризации необходимо строго выполнять все правила санитарии и гигиены.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Подогревая оставшийся плов, следует добавить мелко нашинкованный лук: примерно одну луковицу средней величины на 4—6 порций. Освежить плов можно и другим способом: при подогревании сбрызнуть холодным черным чаем; когда зашипит, перемешать и подогреть до полного испарения влаги.

Оставшийся плов можно засушить впрок. Для этого отделить мясо, а рис разложить на пергаментной бумаге и поставить на солнце подальше от муравьев и птиц. Через день перевернуть нижний слой вверх. На третий день завернуть в новый пергамент и оставить на хранение. Из сушеного плова можно варить маставу и другие рисовые супы.

При мытье риса в воду рекомендуется добавить соль (на 1 кг столовую ложку), при этом лучше смывается пудра, рис не будет крошиться.

Чтобы плов получился не очень жирным, перед закладкой риса надо положить в зирвак очищенную от кожуры картофелнну.

Специфический запах лука с ножа исчезнет, если вымыть его горячей водой, затем хорошо протереть сухой солью.

Подгоревший плов теряет неприятный привкус, если котел снять с огня и поставить в холодную воду. Затем плов следует переложить в другой котел и продолжать варку.

Лук не будет щипать глаза, если резать его острым ножом, смоченным в холодной воде.

Проросшую или вялую морковь положить в кастрюлю с холодной водой и сбрызнуть уксусом. Через 20—30 мин. восстановится ее сочность и хрупкость.

Если плов пересолен, надо добавить в него растопленное сливочное масло: на одну порцию чайную ложку.

Если в плове жира больше нормы, необходимо к столу подать виноградный уксус, кислые зерна граната и ячмень (кинзу, укроп), лук-перо, редис. Жирность и плотность плова хорошо смягчают редька, огурцы, свежие помидоры, репчатый лук и салаты из этих овощей.

Жесткое мясо хорошо разваривается, если его предварительно полчаса мочить в виноградном уксусе.

Нухат, лобию и маш, добавляемые в плов, необходимо замачивать только в холодной воде. Если замачивать в горячей или теплой воде, входящий в их состав белок быстро свертывается и затрудняет варку. Они не свариваются и в соленой среде. Соль в зирвак вводят после полного размягчения их.

Мясо можно освежить, промыв сначала в слабом растворе марганцовокислого калия, затем — в холодной воде и посыпав рубленым луком или чесноком.

Покрывшееся пылью мясо следует несколько раз промыть в воде, температура которой не превышает 25—30°. В такой воде мясо хорошо промывается, а жир не плавится.

Жир при перекаливании не разбрызгивается, если в котел посыпать немного соли.

Нельзя хранить растительное масло в медной посуде — оно быстро портится.

Плов может подгореть от того, что нечисто вымыт котел.

Вкус недосоленного плова можно исправить, сбрызнув готовое блюдо виноградным уксусом.

Чтобы нейтрализовать специфический запах курдючного сала, его надо сильно перекалить с добавлением крупной соли, прожарить очищенную луковицу до обугливания и удалить.



САЛАТЫ К ПЛОВУ

Салаты из свежих и маринованных овощей, иногда и из фруктов и ягод являются обязательным дополнением к плову. Подаются они на стол отдельно или с пловом на одном блюде. Готовят их из свежих овощей (лук, помидоры, огурцы, редька, редис, морковь, болгарский перец, капуста и др.), из маринованных овощей (огурцы, помидоры, капуста, чеснок, дикий чеснок (пйез ансур), из фруктов и ягод (гранаты, вишня, кислый виноград, клубника, ежевика и др.); из зелени (зеленый лук, кинза, укроп, петрушка, зелень чеснока и листья базилика). В качестве приправы и специй для этих салатов используют красный стручковый перец, молотый красный и черный перец, виноградный уксус, уксус из недозрелого винограда, томатную пасту, сузьму, сметану.

Салаты обогащают основное блюдо витаминами, минеральными солями, различными органическими кислотами, фитонцидами, эфирами маслами и многими другими очень полезными веществами. Кроме того, они смягчают жирность основного блюда и способствуют лучшему усвоению его.

Подаваемые к плову салаты делятся на сложные, состоящие из нескольких компонентов, простые, из одного продукта с добавлением и без добавления специй и соков отдельных овощей или ягод.

СЛОЖНЫЕ САЛАТЫ

Рецепты для этих салатов составлены на 4—6 персон.

САЛАТ ИЗ ГРАНАТА И ЛУКА

Две луковицы средней величины сладких сортов, крупный гранат кислого сорта, соль — на кончике ножа.

Очищенный и нашинкованный тонкими кольцами лук два-три раза промыть в горячей воде, откинуть в дуршлаг и слегка посыпать солью. Отделить гранатовые зерна от кожуры, из одной части зерен выжать сок, другую часть смешать с луком, положить в салатницу, сверху полить соком. Из лука вырезать «розетки», наполнить их гранатовыми зернами и украсить салат.

Подается к плову зимой и ранней весной.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

Одна крупная редька, одна красная морковь средней величины, две луковицы, столовая ложка виноградного уксуса, перец и соль — по вкусу.

Очистить редьку, нашинковать тонкой соломкой. Лук нарезать кольцами, а морковь — потереть на терке. Затем все овощи, посыпав солью, молотым перцем и виноградным уксусом, хорошо смешать, положить в салатницу и украсить кольцами лука, редькой и морковью, нарезанными гофрированным ножом на кубики, треугольники, ромбики и пр.

Подается осенью, зимой и весной.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ «САИ»

Две редьки средней величины, одна луковица, два-три зубчика чеснока, две столовые ложки салатного масла, одна чайная ложка виноградного уксуса, соль, перец, зелень — по вкусу.

Очистить редьку и нашинковать соломкой, лук — кольцами и полукольцами. Перемешать, заправить солью, перцем, виноградным уксусом и салатным маслом. Уложить в салатницу, украсить рублеными и целыми ветками кинзы или укропа, петрушки.

Подается в зимние месяцы.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ГРАНАТОВЫМИ ЗЕРНАМИ

Одна редька и один гранат одинаковой величины.

Натереть на терке редьку или очень тонко нашинковать соломкой. Гранат разделить на две части, из одной

выжать сок, зерна из другой части смешать с натертой редькой непосредственно перед подачей на стол. Залить салат приготовленным соком граната и украсить по усмотрению.

Подается к очень жирному плову в зимние и ранневесенние месяцы.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ФИСТАШКАМИ

Две редьки средней величины, 100 г очищенных ядрышек фисташки или миндаля, или грецкого ореха, соль — по вкусу.

Очищенную редьку нашинковать соломкой, обдать крутым кипятком, дать стечь воде, посыпать солью. Ядрышки истолочь в ступке или пропустить через мясорубку, смешать с нарезанной редькой, уложить на тарелочку и оформить по своему усмотрению.

Подается к нежирному плову зимой и весной.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С СЫРОМ

Две редьки средней величины, 200 г сыра.

Сочную редьку очистить и нарезать соломкой обычно или при помощи гофрированного ножа, сыр нарезать так же. Соединить оба продукта, или нашинкованную редьку можно посыпать тертым сыром. В обоих вариантах не заправляется солью.

Подается к плову, приготовленному без мяса.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ

500 г помидоров, три луковицы: средней величины, соль и перец — по вкусу.

Очищенный лук нарезать тонкими кольцами. Если он очень жгучий, прополоснуть 2—3 раза в проточной воде, откинуть на дуршлаг. Красные помидоры вымыть и нарезать кружочками толщиной примерно 2—3 мм. Соединить оба продукта, заправить солью и красным или черным молотым перцем. Уложить на тарелку или в салатницу, украсить кольцами белого лука и «тюльпаном», вырезанным из помидора.

Подается весной, летом и осенью.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ОГУРЦАМИ

500 г помидоров, 200 г огурцов, одна луковица, соль и перец — по вкусу.

Огурцы и помидоры промыть в теплой воде, лук очистить и нашинковать. Помидоры нарезать дольками. Если огурцы крупные, очистить от кожуры и нарезать кубиками, если молодые — не очищая, тонкими кружочками. Соединить продукты, заправить солью и молотым перцем, уложить на тарелку, украсить кольцами лука, кружочками огурцов и дольками помидоров.

Подается с мая до октября.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

500 г помидоров, три-четыре болгарских перца, одна луковица, зелень и соль — по вкусу.

У болгарского перца снять плодоножку, очистить от семян, промыть и мелко порезать. Промытые помидоры нарезать кружочками или дольками, смешать с рубленым перцем, посолить и уложить в салатницу и сверху посыпать рубленым луком и зеленью кинзы.

Подается весной, летом и осенью.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С РЕДИСКОЙ

500 г помидоров, пучок редиски, соль и перец — по вкусу.

Редиску, очистив от ботвы и ворсинок, хорошо промыть в горячей воде и нарезать вместе с кожурой мелкой соломкой. Промытые помидоры нарезать дольками, соединить с нашинкованной редиской, заправить солью и молотым красным (черным) перцем. Уложить в салатницу, оформить «розочками», вырезанными из круглой красной редиски и «тюльпаном» из помидоров.

Подается весной.

САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ СО СМЕТАНОЙ

Два пучка редиски, головка лука, 100 г сметаны, соль, перец и зелень — по вкусу.

Срезав у редиски ботву и кончики, промыть, затем обдать кипятком и охладить. Лук мелко нашинковать, порезать зелень. Круглые и мелкие экземпляры редиски оставить целыми, длинные и крупные — нарезать кружочками. Или всю редиску можно нашинковать соломкой, либо кубиками. Соединить все продукты, заправить солью, черным молотым перцем, полить сметаной. Уло-

жить в салатницу, украсить «цветочками», «кружочками», вырезанными из редиски разной окраски, и кольцами белого лука.

Подается весной.

САЛАТ ИЗ РЕВЕНЯ

Четыре-пять черенков ревеня, пучок редиски, полпучка зеленого лука, четыре столовые ложки сметаны, соль — по вкусу.

С ревеня, обмытого в теплой воде, снять кожицу и нарезать мелкими кубиками (горошком). Так же нарезать и обработанную редиску, зеленый лук порубить; соединить все продукты, слегка посыпать солью, заправить сметаной, уложить в салатницу, украсить кружочками и «цветочками», вырезанными из редиски.

Подается весной.

САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Пучок редиски, пучок зеленого лука, пучок укропа и пучок кинзы, соль и перец — по вкусу.

Обработать и нашинковать редиску очень мелко, соломкой. Промытую в холодной воде зелень кинзы, укропа и лука нарезать, все соединить, заправить солью и перцем; подать на стол в отдельной посуде или, посыпав сверху плова.

Подается ранней весной.

САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ С МАРИНОВАННЫМ ДИКИМ ЛУКОМ

Два пучка редиски, 200 г маринованного лука.

Обработанную редиску нашинковать соломкой. Маринованный дикий лук нарезать только ножом из нержавеющей стали (иначе потемнеет и приобретет нежелательный вид). Соединить оба продукта.

Подается к очень жирному плову весной.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ОГУРЦОВ

300 г огурцов, две луковицы, две столовые ложки салатного масла, черный перец — по вкусу.

Огурцы вымыть в холодной воде, нарезать кубиками. Лук очистить и мелко порезать, соединить оба продукта, посыпать черным молотым перцем, заправить салатным маслом.

Подается зимой.

САЛАТ «ФАНТАЗИЯ»

Две-три кочерыжки капусты, 100 г капустных листьев, одна редька средней величины, одна морковка, две луковицы, три-четыре дольки чеснока, пять столовых ложек томатной пасты, четыре-пять столовых ложек салатного масла, соль и перец — по вкусу.

Очистить кочерыжки капусты и вместе с листьями нашинковать соломкой. Очищенные редьку и морковь натереть, лук нарезать тонкими кольцами, а чеснок порубить. Все продукты соединить, заправить солью и перцем, полить маслом, положить томатную пасту и смешать так, чтобы томат и масло распределялись равномерно.

Уложить в салатницу: украсить фигурками из овощей.

Подается зимой.

САЛАТ С СУЗЬМОЙ

500 г сузьмы, пять-шесть крупных редисок, пучок зеленого лука, полпучка кинзы и укропа, соль и перец — по вкусу.

Очистить овощи. Редиску нарезать соломкой, а остальное порубить, посыпать солью и перцем. Тщательно растереть сузьму и разбавить кипяченой охлажденной водой или какой-нибудь минеральной водой до густоты сметаны. Приготовленную зелень смешать с сузьмой и уложить в салатницу.

Подается перед пловом, с пловом и после плова весной и летом (заменяв редиску огурцами), при извращении аппетита.

САЛАТ «ЧАККА»

500 г сузьмы, по пучку зеленого лука, кинзы или укропа, соль и перец — по вкусу.

Сузьму хорошенько взбить, смешать с нарубленной зеленью, посыпать солью и черным или красным жгучим перцем.

Подается летом при отсутствии аппетита.

ПРОСТЫЕ САЛАТЫ

Редька к плову. От очищенного корнеплода кончиком ножа отламывать небольшие бесформенные кусочки по 3—5 г. Замочить в холодной воде до часа, чтобы удалился специфический запах. Перед подачей слить во-

ду, слегка посыпать солью и сбрызнуть виноградным уксусом.

Подается с ноября по апрель, до появления редиски.

Репчатый лук. Очищенный репчатый лук шинковать. Если он острый, промыть холодной водой, если сладкий, слегка посыпать солью и черным (иногда и красным) молотым перцем. Подается в любое время года.

Зеленый лук. Вымытый лук-перо вместе с нежными головками мелко нарезать, сбрызнуть виноградным уксусом, посыпать плов или подать отдельно. Употребляется в любое время года.

Маринованный дикий лук. Подается зимой, когда нет или мало салатных овощей, и в период распространения гриппа. Очень хорошо возбуждает аппетит. Заменители: маринованный чеснок или репчатый лук.

Зерна граната. Из кислых (обязательно) сортов граната осторожно выделить зерна, и ими посыпать плов перед подачей на стол, или их подать в отдельной посуде. Подается в основном зимой, ранней весной, когда отсутствует аппетит, и к жирному плову.

Клубника. Некрупную клубнику перебрать, положить в дуршлаг, обдать кипятком, сложить в тарелку и охладить до комнатной температуры. Подать к жирному плову весной.

Ежевика. Перебранную и очищенную от примесей ежевику положить в дуршлаг, встряхивая, промыть теплой водой и перед подачей на стол посыпать сверху плова или подать отдельно.

Кислый виноград. Недозревшие плоды кишмишных сортов промыть теплой водой и подать на стол. С пловом создает очень приятный маслянисто-кислосладкий вкус.

СОКИ И УКСУС К ПЛОВУ

К плову подаются фруктовые и овощные соки, обладающие высокой кислотностью; например, сок граната, клубники, вишни и томатов. Они способствуют лучшему усвоению плова, дополняют его витаминами, минеральными солями и другими полезными веществами; смягчают ощущение сильной жажды. Некоторые действуют как лекарственное средство.

Подаются соки к плову только в свежем виде: сок граната осенью, зимой и весной, клубничный — весной, вишневый — летом, а томатный — круглый год.

Уксус улучшает усвоение организмом плова. Лучше использовать виноградный уксус. По обычаю к плову готовят уксус и из недозрелого винограда (гораоб). Для этого в середине июля ягоды сорта Дамские пальчики вместе с кистями обмывают и пропускают через мясорубку. Полученную массу процеживают через тройной слой марли в нержавеющей посуду, добавляют соль из расчета 50 г на 1 л. Сок закрывают крышкой и оставляют на сутки. Затем разливают в чистые бутылки, герметично закупоривают и оставляют на солнце с середины июля до октября. За этот период гораоб приобретет красноватый цвет и будет готов к употреблению.

Уксусной кислоты в составе гораоба вдвое меньше, чем в виноградном уксусе, но больше витаминов и минеральных солей. Гораоб подают к плову в небольших рюмочках круглый год.





ЧАЙ ПОСЛЕ ПЛОВА

Плов как высококалорийное густое, плотное, жирное блюдо, вызывает жажду. Некоторые, особенно дети, сразу после горячего плова испытывают сильное желание напиться холодной воды. Это очень вредно и ведет к желудочно-кишечным заболеваниям.

Хорошо утоляет жажду после плова зеленый или черный чай. Его надо пить медленно, маленькими глотками с перерывами по 1—2 мин. Местные жители наливают чай в пиалы (чашки) примерно по 8—10 глотков. Такой способ чаепития вошел в обычай в незапамятные времена и сохраняется до сих пор по той причине, что небольшим количеством жидкости можно нормально утолить жажду. Чай освежает человека. Особый эффект чаепитие дает летом в прохладном помещении или на открытом воздухе в тени. Помимо утоления жажды, чай после плова улучшает переваривание, создает хорошее настроение, и человек испытывает приятное ощущение, прилив силы и бодрости. Отсюда, по-видимому, и пословица: «Если чай не пьешь, откуда силу берешь».

О пользе чая, его целебных свойствах написано много. Установлено, что к нему необходимо относиться не только как простому напитку, но и как замечательному лекарственному средству, в котором природа удивительно рационально соединила многие полезные для организма вещества (кофеин, эфирные масла, танины), с которыми связано его тонизирующее и возбуждающее действие. Он обладает Р-витаминной активностью и слабым бактерицидным действием.

Употребляя чай, надо помнить, что черный чай поднимает тонус, давление, повышает частоту пульса, зеле-

ный — снижает давление, является хорошим желче- и мочегонным средством.

Сорта чая называются по месту выращивания. К заварке после плова пригодны все сорта и разновидности. Особенно хороши такие сорта зеленого чая, как грузинский экстра и высший № 95, а также сорта черного чая индийский второй сорт и грузинский первый сорт № 300.

Выбор воды. Заваривание чая в Узбекистане считается искусством. Оно и сейчас передается из поколения в поколение. Потомственные мастера с особым вниманием подходят к выбору воды и различают низкий, средний и высший сорта по пригодности ее для заваривания чая.

К низшему сорту они относят родниковую, колодезную и артезианскую воду. Чай с этой водой получается невкусным, без особо выраженного аромата. Это, возможно, связано с ее насыщенностью различными солями.

Вода среднего сорта — это речная и водопроводная. Чай, заваренный на такой воде, имеет удовлетворительный вкус и аромат.

К высшему сорту они относят горную воду. Чай, заваренный на такой воде, получается с отличными вкусовыми качествами и выраженным ароматом, даже если чайные листья низкого сорта.

Обычно используют водопроводную воду. Перед кипячением ее нужно отстаивать, хотя бы час, чтобы освободить от хлора.

Технология заварки нацелена на выявление естественного аромата и вкуса чая и получение из относительно малого количества сухого чая крепкого и густого настоя, сохраняющего до конца питья первоначальную температуру. Для этого необходимо придерживаться следующих правил:

— чай надо заваривать после бурного закипания воды, но нельзя допускать ее продолжительного кипения, нельзя заваривать на воде повторного кипения,

— перед завариванием чайник надо сполоснуть кипятком,

— засыпать чай в чайник следует специальной ложкой из расчета чайная ложка на 0,5 л воды.

— наполненный чайник продержать 3—5 мин. у жары или сверху обдать кипятком и накрыть салфеткой, сложенной вчетверо,

— непосредственно перед питьем чай налить в пиалу и вылить обратно в чайник, эту операцию повторить три раза,

— наливать чай в пиалы надо осторожно, низко наклонив носик к стенке пиалы, чтобы, не образовывалась пена.

Ч а й з е л е н ы й (к о к ч о й). Во всех областях Узбекистана, кроме Ташкента, пьют после плова зеленый чай. Заваривают, строго придерживаясь указанных правил, по чайной ложке на пол-литра воды, ставят на 5 мин. на жар, затем подают.

Ч а й о с о б о г о з а к а з а (р а и с ч о й). В согретый кипяток чайник засыпают зеленый чай экстра или № 95 из расчета три чайных ложки на литр воды. Обдают чайник сверху кипятком, ставят на 5 мин у жара, накрывают салфеткой и подают на стол после очень жирного плова в знойные дни и больным гипертонией и диабетом.

Ч е р н ы й ч а й (к о р а ч о й). Любимым напитком ташкентцев после плова являются индийский и цейлонский чай. Его заваривают по чайной ложке на пол-литра воды. Если чай второго сорта, ставят на 3 мин. у жара, первого и высшего — подают сразу, накрыв чайник салфеткой.

С м е с ь ч е р н о г о и з е л е н о г о ч а я (м и ж о з ч о й). Люди, привыкшие к черному чаю, не могут сразу переключиться на зеленый и, наоборот. При такой необходимости заваривают их, смешав равные количества: по половине чайной ложки на пол-литра воды. Заварив, чайник обдают кипятком, подают на стол после плотного плова, при перемене местности и воды, на которой заваривают чай. Например, колодезную и артезианскую воду лучше использовать для заваривания черного чая высших сортов, увеличив норму заварки до 3 чайных ложек на 1 л. Зеленый чай совсем не сочетается с такой водой. Переключиться на зеленый чай при наличии только горной воды легче через мижоз чой.

Ч а й с ч е р н ы м п е р ц е м (м у р ч ч о й). Заваривают по чайной ложке черного индийского чая на пол-литра воды, черный молотый перец — на кончике ножа. Чай и перец кладут в чайник, заваривают крутым кипятком и подают после плова зимой, для быстрого усвоения, при простудах, когда надо пропотеть.

Ч а й с б а з и л и к о й (р а й х о н л и ч о й). В про-

полоснутый чайник кладут чайную ложку черного чая и щепотку порошка из сушеных листьев базилика, заливают крутым кипятком, обдают чайник и, накрыв салфеткой, подают после плова, если клонит ко сну и при ощущении тяжести в желудке.

Чай с семенами чернушки посевной (седанали чой). На пол-литра воды кладут чайную ложку черного чая и 20 семян чернушки. Чайник держат у жара 2—3 мин, затем подают на стол.

Этот чай пьют, если кушали плов поздно вечером и надо ускорить его усвоение, после плова с чесноком и с казы. Его пьют и как глистогонное средство, а, добавив мед, — как желче- и мочегонное.

Сладкий чай (канд чой). На пол-литра воды чайная ложка черного чая и 4 кусочка пиленого сахара или три чайных ложки меду. Заварить крутым кипятком, поставить на 5 мин у жара, затем подать к столу. Сладкий чай пьют зимой, в холодные дни и когда нет ощущения сытости после хорошего плова.

Чай с шафраном (заъфаронли чой). На пол-литра воды чайная ложка зеленого чая и на кончике ножа шафран. Заварить струящимся кипятком, поставить чайник к жару на 2—3 мин. и подать к столу. Его рекомендуют при подташнивании, коликах в области сердца, а также отрыжке.

Чай фруктовый (олма чой). Иногда после плова используют в качестве заварки брикеты из сушеных яблок, сливы, черной смородины и клубники. Размятый брикет кладут в чайник из расчета две чайные ложки на пол-литра воды. Заливают крутым кипятком, ставят на 5 мин. к жару подают на стол зимой для повышения витаминности пищи. С медом он эффективен при простуде.

Кроме того, подают черный растворимый кофе (только в морозные дни зимы) и фруктовый компот (в знойные дни лета), айран, охлажденный до комнатной температуры.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Немного истории...	5
Химия плова (по Ибн Сине и современной науке)	11
Усвояемость плова	36
Общая технология приготовления плова	39
Холодная обработка	39
Тепловая обработка	43
Подача готового плова	46
Отдельные разновидности плова	48
Пловы обыкновенные	51
Плов по-фергански (ковурма палов)	51
Плов из замоченного риса (ивитма палов)	52
Плов по-самаркандски (Самаркандча палов)	53
Плов с чесноком (сармсак палов)	54
Плов с айвой (бехили палов)	55
Плов Шадибека (Шодибеги палов)	56
Пловы с заменителями баранины и говядины	57
Плов с курдючной оболочкой (постдумба палов)	57
Плов с казы (казы палов)	58
Плов с домашней колбасой из продуктов сбоя (хаспи палов)	59
Плов с курятиной (товук палов)	60
Плов с дичью (ияласпи палов)	61
Плов с сомом (лякка палов)	61
Пловы с мясным фаршем	62
Плов с фрикадельками (кйима палов)	62
Плов с голубцами из виноградных листьев (каваток палов)	63
Плов с фаршированным болгарским перцем (думали палов)	65
Плов любительский («бир гурунч — бир гушт» палов)	66
Плов с фаршированными перепелками (бедана палов)	67
Плов с фаршированными куропатками (каклик палов)	68
Пловы без мяса	69
Плов с яйцом (тухум палов)	69
Плов с яичницей в помидорах (помидор куймокли палов)	70
Плов с изюмом (майзли палов)	71
Плов с урюком (урикли палов)	71
Плов с грибами (кузикоринли палов)	72
Пловы с добавлением бобовых круп	73
Плов с нухатом (нухотли палов)	73
Плов с машем (мош палов)	74
Плов с лобией (ловняли палов)	74

Пловы с заменителями моркови	75
Плов с репой (шолгомли палов)	75
Плов с редиской (редискали палов)	76
Плов с картофелем (картошка палов)	76
Пловы с заменителями риса	77
Плов с пшеницей (бугдай палов)	77
Плов с лапшой (угра палов)	78
Плов с вермишелью (вермишель палов)	78
Плов с гречкой (гречка палов)	79
Пловы для большого числа людей (свадебные)	80
Плов торжественный (туй палови)	80
Плов раздельный (софаки палов)	82
Плов свадебный по-кашкардарьински (корма палов)	83
Плов с откидным рисом по-хорезмски (сузма палов)	84
Плов с зарчавой (зарчаба палов)	85
Пловы особые	86
Плов гарнированный (тугрома палов)	86
Плов с рисом в восковой спелости (кук гурунч палов)	87
Плов по-хорезмски, чалов (хоразмча палов, чалов)	88
Плов на топленом масле (сардегли палов)	89
Плов отварной (кайнатма палов)	89
Плов паровой (каскон палов)	90
Плов с жареным рисом (тунтарма палов)	91
Плов с тыквой (ошковок палов)	91
Плов на морковном соке (мачжун палов)	92
Праздничный плов «изобилие» (байрам палов)	93
Зирвак винок и консервирование плова	94
Полезные советы	97
Салаты к плову	99
Сложные салаты	100
Салат из граната и лука	—
Салат из редьки	—
Салат из редьки «сай»	—
Салат из редьки с гранатовыми зернами	101
Салат из редьки с фисташками	—
Салат из редьки с сыром	—
Салат из помидоров с луком	102
Салат из помидоров с огурцами	—
Салат из помидоров с болгарским перцем	—
Салат из помидоров с редиской	—
Салат из редьки со сметаной	103
Салат из ревеня	—
Салат из редиски с зеленью	—
Салат из редиски с маринованным диким луком	—
Салат из маринованных огурцов	—
Салат «Фантазия»	104
Салат с сузьмой	—
Салат «Чакка»	—
Простые салаты	—
Соки и уксус к плову	105
Чай после плова	107

