

80 աստիճան
բարձր

բարձրագույն և 26րդ
և արդյուն 26րդ

1

641

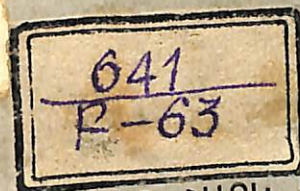
F-63

24 SEP 2010

80 ՍԱԼԱԹՆԵՐ
Թ. Ա. Ր Մ

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆՆԵՐԻՑ ԵՎ ՊՏՈՒՂՆԵՐԻՑ

ԿԱԶՄԵՑԻՆ ԿՈՒԼԻՆԱՐՆԵՐ Ր. Պ. ԲԻԿԵՆ
ԵՎ Վ. Ն. ԶՈՒՐԻՆՈՎԸ



ՀՐԱՏ. ՀԱՅԿ. ՍՍՌ ԱՌԵՎՏՐԻ ԺՈՂԿՈՄԱՏԻ
ԵՐԵՎԱՆ

1940

ՍՍՌՄ ԱՌԵՎՏՐԻ ԺՈՂԿՈՄԱՏ
ԱՌԵՎՏՐԻ ԵՎ ՀԱՍՏՐԱԿԱԿԱՆ ՍՆՆԴԻ ԳԻՏԱՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԻՆՍՏԻՏՈՒՏ

641 47
P.63

80 ՍԱԼԱԹՆԵՐ
Թ Ա Ր Մ
ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆՆԵՐԻՑ ԵՎ ՊՏՈՒՂՆԵՐԻՑ

ԿԱԶՄԵՑԻՆ ԿՈՒԼԻՆԱՆԵՐ Ր. Պ. ԲԻԿԵՆ
ԵՎ Վ. Ն. ԶՈՒՐԻՆՈՎԸ

ՀՐԱՏ. ՀԱՅԿ. ՍՍՌ ԱՌՅԵՎՏՐԻԺՈՂԿՈՄԱՏԻ
ԵՐԵՎԱՆ 1940



3583
40

Խմբագիր՝ Գ. Խաչատրյան
Թարգմանիչ՝ Ա. ԽՈՍՏՄՅԱՆ
Տեխ. խմբագիր՝ Ա. ՈՋՆՆՅԱՆ
Մրբագրիչ՝ Գ. ԶՐԱՂԱՑՊԱՆՅԱՆ
ՎՖ 2472 Պատվեր տիրոժ 1500
Հանձնված է արտադրության 3-ը հոկտեմբերի 1940 թ.
Ստորագրված է տպագրության 29-ը հոկտեմբերի 1940 թ.
Երևան ԳույքաՖ հաշվարկ տպարան, Լենինի փ. № 65

I. ԱՌԱՋԱԲԱՆ

Պատուհների և բանջարեղենների առատությունը մեր երկրում հասարակական սննդի աշխատողների առաջ միանգամայն պատասխանատու խնդիր է դնում — ձգտել արմատացնելու հասարակական սննդի ձեռնարկությունների ճաշացուցակներում բանջարատապաղային բաժինների լայն ասորտիմենտ:

Բանջարեղենները, մրգերը և հատապտուղները հանդիսանում են միանգամայն օգտակար սննդային մթերքներ. նրանք ոչ միայն լավ են մարսվում մարդու օրգանիզմի կողմից, այլ և նպաստում են լավ մարսել ուրիշ, դրանց հետ օգտագործվող այլ կերակուրները:

Պտղաբանջարեղենների այդ առանձնահատկությունները բացատրվում են նրանց մեջ պտղային թթուների (խնձորի, գինու, լիմոնի), ինչպես նաև դաբաղային և բուրավետ նյութերի ու բջջանյութերի առկայությունով:

Շ. վիտամինի գլխավոր պարունակողները պտղաբանջարեղեններն են:

Նրանով առանձնապես հարուստ են դանաղան կանաչեղենները — սպանաղը, աղցանի համեմունքը (սալաթ), մաղադանոսի կանաչին, սամիթը, կանաչ սոխը, ինչպես նաև բանջարեղենները — կաղամբը, պամիդորը և այլն: Պատուհներից վիտամիններով ավելի շատ հարուստ են ցիտրուսային պտուղները — նարինջը, մանդարինը, լիմոնը, ինչպես նաև հատապտուղները:

Հաստատված է, որ սննդի մեջ վիտամինների բացակայությունը դեպքում մարդու օրգանիզմը ենթարկվում է զանազան հիվանդությունների, ինչպես օրինակ՝ Շ. վիտամինի բացակայությունը սննդի մեջ առաջացնում է ցինդա (լնդախտ) և այլն:

Բացի այդ, պտղաբանջարեղենները հանքային աղերի մատակարարողներ են: Կալիւն, նատրոնը, կալցիան, երկաթը և այլ ա-

դերը, գտնվելով պտղաբանջարեղեններում, ավելի յուրացնելիոթ թյան ձևով, կարելիոր դեր են խաղում մարդու սնման մեջ:

Սննդի մեջ նրանց բացակայությունը կարող է անդրադառնալ մարդու օրգանիզմի մի շարք կենսական հարադործությունների վրա:

Առանձնապես օգտակար են պտղաբանջարեղենները հում վիճակում, որովհետև նրանց բարձր սննդային հատկություններն այդպիսի վիճակում ամբողջովին պահպանվում են:

Սակայն, չնայած հում բանջարեղենների և պտուղների ունեցած հսկայական սննդային արժեքին, նրանց օգտագործումը հասարակական սննդի ձեռնարկություններից բաց թողնվող խոհանոցային արտադրանքում առայժմ բավականին սահմանափակ է: Դա բացատրվում է նրանով, որ հասարակական սննդի շատ աշխատողների կողմից գեղես թերագնահատվում են թարմ բանջարեղենները և մրգեղենը, նույնպես և նրանով, որ համապատասխան ձեռնարկների բացակայության շնորհիվ, նրանք երբեմն չգիտեն նրանց օգտագործու կարգը:

Այս բրոշյուրում առաջին անգամ մանրամասն շարադրված են սալաթների պատրաստման տեխնոլոգիական պրոցեսները, նրանցում լայն օգտագործվել են հում բանջարեղենները և մրգերը: Վերջինները սալաթների կազմի մեջ մտնում են հիմնականում հում վիճակով և միայն բացառիկ դեպքերում եփած գրուլյամբ: Պետք է նշել, որ հում բանջարեղեններից և մրգերից պատրաստած սալաթների մատուցումը սպառողին՝ սառը վիճակով, առանձնապես արժեքավոր է շոգ օրերին, երբ մարդու ախորժակը փակված է: Հանդիսանալով թարմացնող միջոց՝ այսպիսի սալաթը, արտաքին լավ ձևավորման դեպքում, իր հոտավետությունը (արոմատ) և տեսքով՝ զգալի չափով գոգուում է մարդու ախորժակը: Դրանում է թարմ բանջարեղեններից և պտուղներից պատրաստած սալաթի կարևոր արժանիքը:

Ներկա բրոշյուրում առաջադրված ռեցեպտուրան չի սպառում սալաթների պատրաստման բոլոր վարիանտները: Սակայն ինքնատիտուղը հավատացած է, որ նա կոզնի հասարակական սննդի պրակտիկ աշխատողներին՝ լրացնելու սառը բաժինների ասորտի մենյուը նոր տեսակի բազմազան սալաթներով և դրա հետ մեկտեղ խթան կհանդիսանա հետազոտում այդ բաժինների էլ ավելի լայնորեն արձատագնելու գործին:

Առաջադրված սալաթները մեծամասնությամբ պատրաստված

են փորձառական (էքսպերիմենտալ) կարգով՝ խոհարարական տեխնոլոգիական ինստիտուտի լաբորատորիայում, որտեղ ճշտված է նրանց պատրաստման տեխնոլոգիական պրոցեսը և սահմանված է առանձին մթերքների միջև կանոնավոր և ճիշտ հարաբերակցություն:

Բացի դա, սալաթների համային արժանիքը ստուգելու համար կիրառվում է նրանց մատսայական պատրաստման փորձը Մոսկվայի ռեստորանների տրեստի ձեռնարկություններում: Սալաթները ստացել են գրական գնահատական սպառողների կողմից:

Այս աշխատության մասին եղած բոլոր զիտոգությունները և լրացումները խնդրվում է ուղարկել հետևյալ հասցեով՝

Москва, проезд Владимирова, 6, Госторгиздат или Малая Тульская, дом 2/1, корпус 8, Научно-Исследовательский институт торговли и общественного питания:

II. ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ԵՎ ՄՐԳԵՂԵՆԻ ՍԱՌԸ ԵՎ ՏԱՔՄՇԱԿՈՒՄԸ

Սալաթները ունենալու էր հիմնականում բաղադրված է բանջարեղենների և մրգերի հավաքածուից հուլիսի վերջերից մինչև ապրիլի վերջերի, որից հետո համարվում էր սալաթները անօգտապես։ Սալաթները պահպանվում էին սառնարներում, որտեղ պահվում էին մինչև 15-20 օր։ Սալաթները պահվում էին սառնարներում, որտեղ պահվում էին մինչև 15-20 օր։

Սալաթները պահվում էին սառնարներում, որտեղ պահվում էին մինչև 15-20 օր։ Սալաթները պահվում էին սառնարներում, որտեղ պահվում էին մինչև 15-20 օր։

Կարտոֆիլ.— Տեսականորեն, լավ պահվում է հիմնականում 10 օր, ապա՝ 1 լիտր ջրին։ Լավ է կարտոֆիլը պահել ջրում, որտեղ պահվում էին մինչև 15-20 օր։

Գազար, բոլո, շաղկապ և ագլապալ.— Խնամքով մաքրում են կեղևը և պահվում սառնարում 10 օր, ապա՝ 1 լիտր ջրին։ Լավ է կարտոֆիլը պահել ջրում, որտեղ պահվում էին մինչև 15-20 օր։

Ճակնդեղ.— Ընտրվում են կարմիր ճակնդեղերը մինչև 15-20 օր, ապա՝ 1 լիտր ջրին։ Լավ է կարտոֆիլը պահել ջրում, որտեղ պահվում էին մինչև 15-20 օր։

Բոլո և ագլապալ (սպիտակ և կարմիր).— Նախօրոք լավ պահվում են և ագլապալը մաքրում կեղևից, որից հետո նորից պահվում։

Կարմիր ամսաբոլո (տեղական դեղին).— Հեռացնում են արմատիկները և ողջ փուշերը, խնամքով պահվում են և մինչև 15 օր, ապա՝ 1 լիտր ջրին։ Լավ է կարտոֆիլը պահել ջրում, որտեղ պահվում էին մինչև 15-20 օր։

Կաղամբ սպիտակագլուխ, կարմրագլուխ և սպիտակ գլուխ.— Կաղամբները մաքրում են թաղանթից և կեղևից, որից հետո պահվում են և մինչև 15 օր, ապա՝ 1 լիտր ջրին։ Լավ է կարտոֆիլը պահել ջրում, որտեղ պահվում էին մինչև 15-20 օր։

Կաղամբ ծաղկավոր.— Կտրվում են կաղամբագլուխի խոտերից և անջատվում սերմերից, կաղամբագլուխի արմատները կեղևից մաքրվում են և մինչև 15-20 օր, ապա՝ 1 լիտր ջրին։ Լավ է կարտոֆիլը պահել ջրում, որտեղ պահվում էին մինչև 15-20 օր։

Դդու.— Կտրվում են, կտրվում են կաղամբագլուխի խոտերից և անջատվում սերմերից, կաղամբագլուխի արմատները կեղևից մաքրվում են և մինչև 15-20 օր, ապա՝ 1 լիտր ջրին։ Լավ է կարտոֆիլը պահել ջրում, որտեղ պահվում էին մինչև 15-20 օր։

Դդու (կարաչի).— Բարակ մաքրում են կեղևից, կտրվում են և պահվում են և մինչև 15-20 օր, ապա՝ 1 լիտր ջրին։ Լավ է կարտոֆիլը պահել ջրում, որտեղ պահվում էին մինչև 15-20 օր։

Թարմ վարունգներ.— Կտրվում են, կտրվում են կաղամբագլուխի խոտերից և անջատվում սերմերից, կաղամբագլուխի արմատները կեղևից մաքրվում են և մինչև 15-20 օր, ապա՝ 1 լիտր ջրին։ Լավ է կարտոֆիլը պահել ջրում, որտեղ պահվում էին մինչև 15-20 օր։

Թարմ պալիդոներ.— Կտրվում են, կտրվում են կաղամբագլուխի խոտերից և անջատվում սերմերից, կաղամբագլուխի արմատները կեղևից մաքրվում են և մինչև 15-20 օր, ապա՝ 1 լիտր ջրին։ Լավ է կարտոֆիլը պահել ջրում, որտեղ պահվում էին մինչև 15-20 օր։

Աղցանի համեմունք, բուլբուլ, կեղևիկ և աղցանիկ.— Զուգվում են արմատները, 2—3 անգամ պահվում սառնարում 15-20 օր։

1) Աղցանի համեմունքի (սալաթի) տեսակները:
Ծանոթ. Թարգմանիչի:

լիտր ջուր 1 կգ աղցանի համեմունքի համար և դասավորում քար մաղներում կամ ցանցերում, որպեսզի ջուրը քամվի: Թառամած սալաթը արմատների կողմից դնում են սառը ջրի մեջ ամբարնալու համար: Սակայն սալաթը չպետք է թրջել և երկար պահել ջրի մեջ: Ծնեքեկի.— Ծնեքեկի ցողունը դնում են ձախ ձևերի ափի մեջ, աջով, խոհարարական փոքր դանակով, սկսած 2—3 սմ զլխից ներքև բարակ կտրում հանում են ցողունի կեղևը, սակայն այնպես, որպեսզի չկտրվեն զլխիկները: Այս եղանակով մաքրված ձնեքեկի ցողունները լվանում են սառը ջրում և եփելու համար կապում հովառաք փնջերի: Ծնեքեկի ավելորդ ծայրերը կտրում են: Այդ ծայրերը կեղևով հեռ միասին օդաազործում են սուպի հյուսթերի համար:

Կանկառ.— Կտրում են, կամ փոր ափիկ լավ է, կտրատում են ցողունը մինչև զլխի մոտ, հեռացնելով նրա ջրիկները, իսկ տերևների ծայրերը կտրում են $\frac{1}{3}$ -ով, աչնուհետև սեղանի զգալի սրջով կանկառից անջատում են միջուկը, լվանում սառը ջրում՝ ավելացնելով լիմոնաթթու, կապում են շաղապտով և եփում:

Կանկառի դոնիչկա.— Կտրում են տերևները $\frac{3}{4}$ -ով, հեռացնում միջուկը, լվանում դոնիչկան՝ ինչպես շաղապտով է վերը և դնում ջրի մեջ, ավելացնելով աղ, բուսական յուղ և լիմոնաթթու:

Սիսեռ պատիճավոր և կանաչ բակլա.— Պատիճների ծայրերը ծոռում են և հեռացնում ճիւղերը: Աչնուհետև պատիճները լվանում են սառը ջրում և եփում ուժեղ կրակի վրա, թեթև աղաջրում (10 գր. աղ՝ 1 լիտր ջրին):

Թարմ կանաչ սիսեռ.— Հասունացած պատիճից հանում են սերմերը, բնորում և լվանում ջրում:

Կանաչ սոխ.— Անջատում են զեղնացած և անպետք ցողունները, կտրում են արմատիկները, հետո սոխը լավ լվանում են և արմատիկներով զարսում մի կողմ:

Գլուխ սոխ (խոշոր, փաղցր) և սխտոր.— Կտրում են սոխարմատի ներքին և վերին մասերը, մաքրում են սոխը կեղևովից և լավ լվանում:

Կարոս ցողունով.— Կարոսի հատկապես աճեցրած զեղնազունառ ցողունները կտրում են, արմատիկները մաքրում չորս կողմից և անջատում են անպետք ցողունները: Աչնուհետև կարոսը խոզանակով լվանում են սառը ջրում:

Կանաչ սամիթ և մաղադանոս.— Խնամքով ջուրջկում են, սուկտում ճյուղերը, անմիջապես, նախքան օդաազործումը լվանում

են մի քանի անգամ սառը ջրում և չորացնում: Յողուններն օդաազործում են բուլցոնի եփման համար:

Սեխ և ձմերուկ.— Լվանում են ջրում, հետո կտրում երկաթուղյամբ, անջատում սերմերը և կտրում են կեղևի շերտը:

Խնձոր և տանձ.— Լվանում են ջրում, չորացնում, մաքրում կեղևովից և անջատում են միջուկը:

Դեղձ.— Խաշում, հանում են մաշկը, կտրում երկու մասի, անջատում են կորիզը:

Խաղող, դեղձ, սալոր, բալ, կեռաս.— Լվանում են հոսող ջրում և չորացնում մաղերի վրա, սալորից և դեղձից անջատում են կորիզը:

Սեվ սալոր (չորացրած).— Ընտրում են ամբողջական պտուղներ, լվանում, 2—3 ժամով թրջում սառը ջրում, ապա եփում նույն ջրում, որից հետո անջատում են կորիզները:

Ելազ (կլուբնիկա) և մորի.— հատապտուղից անջատում են պտուղակիթը, հատապտուղները լվանում են սառը ջրում և դասավորում քարմաղներում կամ ցանցերում:

Նարինջ, մանդարին և լիմոն.— Լավ լվանում են, կեղևվը քերիչով քերում, հետո նարնջից և մանդարինից հանում են մնացած սպիտակ մաշկը, խնամքով մաքրում և կտրում կլորակ և կամ բաժանում ըստ մասերի: Լիմոնից և նարնջից կեղևվը հանելուց հետո, մի շաք զեպքերում մզում են հյութը, որն օդաազործում են համեմունքի պատրաստման համար:

Անանաս.— Թմրկանման մաշկը հանում են մինչև ուտելու համար պիտանի փափկային մասը, որից հետո անանասը կտրում են բարակ, երկար կտորներով:

Մաքրած բանջարեղենները երկար ժամանակով ջրում չպետք է թողնել, որովհետև նրանք՝ շնորհիվ նյութերի լուծական մասերի՝ կորցնում են հանքային աղերի և վիտամինների մի մասը:

III. ՀԱՄԵՄՈՒՆՔՆԵՐԻ (заправок) ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ ՍԱԼԱՔՆԵՐԻ Հ Ա Մ Ա Ր

1. Ը Ն Դ Հ Ա Ն Ո Ւ Ր Տ Ե Ղ Ե Կ Ո Ւ Թ Յ Ո Ւ Ն Ն Ե Ր

Սալաթների համար համեմուքներ պատրաստում են մի շարք մթերքներից, ինչպես օրինակ՝ բարձր տեսակի սմետանից, պատրաստի մայոնեզայից (պրավանսի ձեթից), բուսական յուղից, քաղցախից, տոմատի կեղևից, մուսկատային ընկուզից, զարչինից, լիմոնի և նարնջի կեղևից, բնական նարնջի և լիմոնի հյութից, շաքարից, աղից, հոտավետ ծեծած պղպղիղից, մանանեխից և այլ մթերքներից:

Համեմուքների համար ամբողջովին կախված է նրա համար օգտագործվող մթերքների՝ յուղ, սմետան, ձու և զանազան համեմուքներ՝ փորակից: Բոլոր մթերքները պետք է լինեն բարձրորակ: Համեմուքների համար ամենալավ բուսական յուղը համարվում է փոսկեզույն, թափանցիկ ձեթապտղինը: Ձիթապտղի յուղի կանաչ երանգավորությունը ցույց է տալիս, որ յուղը ցածրորակ է: Համեմուքների համար ամենից ավելի ընդունված բուսական յուղերը համարվում են բամբակից և արեվածաղկից ստացված յուղերը, որոնք օգտագործվում են նաև ձիթապտղի յուղը հետ համակցված:

Որպես թթուներ օգտագործվում են խաղողի կամ սեղանի քաղցախը կամ բնական սպիտակ սեղանի գինին: Այս նպատակի համար կարելի է օգտագործել նաև լիմոնաթթուն կամ լիմոնի սև նարնջի հյութը:

Սալաթների յուրաքանչյուր խմբի մեջ (ներառյալ ընդամենը երեքն են՝ բանջարեղենային, մրգաբանջարեղենային և մրգային) օգտագործվում է իրեն համեմուքը: Նշանակված համեմուքով որոշվում են նրանց առանձնահատկությունները և հնարավորություն է ստեղծվում բոլոր համեմուքները ստորաբաժանել հետևյալ տեսակների՝

1. Համեմուքներ՝ համակցված մայոնեզի և սմետանի համեմուքների հետ (սալաթների 1 և 2 խմբերի համար):

2. Համեմուքներ սմետանից, բաղադրան մրգային հյութերից և համեմուքներից (սալաթների 3 խմբի համար):

3. Համեմուքներ հասարակ:

Սալաթները համեմվում են ընտրած հումքի քանակին խիստ համապատասխանորեն:

Քիչ քանակությամբ համեմուքներ գործածելու դեպքում սալաթները ստացվում են չոր, անհամ և ընդհակառակը՝ համեմուքների չափից ավելի գործածելու դեպքում, նրանք դառնում են ջրալի և կորցնում իրենց տեսքի գրավչությունը: Ուստի սալաթների ելուցքի նորմաների փոփոխման դեպքում համապատասխանորեն պետք է փոփոխվի նաև համեմուքի քանակը:

Բոլոր համեմուքները պատրաստվում են նրանց պնդման պայմաններում գործածելուց առաջ:

2. ՌԵՑԵՊՏՈՒՐԱՆ (1 ԿԳ. ԵՂՔԻ ՀԱՄԱՐ) ԵՎ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ Ե Ղ Ա Ն Ա Կ Ը

Մայոնեզի ստուս (պրովանսալ)

Յուղ բուսական	750 գրամ	} Ելք 1 կգ. ¹⁾
Ձվի դեղնուց	5 հատ	
Մանանեխ պատրաստի	10 գրամ	
Քաղցախ խաղողից	150 խոր. սան.	
Աղ	15 գրամ	

Ձվաձեղ ամանում լցնում են հում դեղնուցները, մանանեխը, աղը և բոլորը խառնում են փայտե զգալով կամ թխակով, հետո առտիճանարար, բարակ ծորով վրան լցնում են բուսական յուղ (10—120—C) և մասսան անընդհատ խառնում, մինչև նրա թանձրացումը, որից հետո համեմում են քաղցախով: Պատրաստի մայոնեզը դառարկուս են հաղճապակե կամ կավե ամանի մեջ, փա-

1) Մթերքների հալաքածուի հաշվարկման դեպքում աղյուսակում ստացված քաշի տարբերությունն ինչպես այստեղ, նույնպես և հետագայում արա-ցվում է որոշ պահասորդ, որն առաջնում է նրանց մշակման, մի ամանից մյուսի մեջ անելու կամ այլ պատճառով: Այդ պահասորդը հաշվարկված է փորձ-նակյան ստուգումների հիմնական տվյալներին համապատասխան և ենթադրվում է որ ճշտորեն և անթերի կկատարվի տեխնոլոգիական բոլոր պրոցեսներում:

ձյուն էն կախարչով և դնում սառը տեղ ($+6^{\circ}$ -ից մինչև $+8^{\circ}\text{C}$):

Մայրենեղի պատրաստման վերոհիշյալ եղանակը հանձնա-
քարվում է հասարակական սննդի աշխատանքային կոմիտեի հա-
մար, որտեղ հնարավոր չե աշխատանքի պատրաստի վիճակում:

Խորհրդային Միության սննդի արդյունաբերությունը ներ-
կա ժամանակում բաց է թողնում պատրաստի մայրենեղ մեծաքա-
նակ ասորտիմենտով:

Մայրենեղի պատրաստման արտադրությունը մեքենայացված
է: Պատրաստի մայրենեղն իրենից ներկայացնում է բարձրորակ
մթերք և իր արժեքով լրիվ ընդունելի է հասարակական սննդի ձեռ-
նարկությունների համար: Ուստի, սալաթների համար համեմունք-
ների պատրաստման դեպքում, հանձնարարվում է զործածել
սննդի արդյունաբերության ժողովրդական կոմիտեի հատուկ
զործարույններում պատրաստած մայրենեղը:

Մայրենեղն իրենից ներկայացնում է դիմացկուն ծխախառ-
նուրդ (եմուլսիա), բաղկացած բուսական յուղից, ձվի դեղնուցից,
մանանեխից, լիմոնաթթվից կամ քացախից և աղից: Դրանք մա-
յրենեղի կազմի հիմնական բաղադրիչ մասերն են: Ծխախառնուրդը
ստացվում է յուղի հետ ձվի դեղնուցի և մանանեխի լցվածք խառ-
նելու հետևանքով:

Խառնուրդի հետևանքով, յուղի մասը առանձին կաթիլների
շերտերով դրվում է լցվածքի շերտ, որը կարծես թե շրջապա-
սում է նրանց և խոչնդոտ է հանգիստանում յուղի մասնիկներին
միմյանից մեկը մյուսին: Դրանով բացատրվում է ծխախառնուրդի
դիմացկունությունը:

Սակայն պետք է նշել, որ այնուամենայնիվ դեպքեր լինում
են, երբ յուղն անջատվում է: Գործնականում այդ անվանվում է
«յուղակալում» կամ մայրենեղի շերտավորում:

Դրա առաջն առնելու համար հարկավոր է հաշվի առնել մայր-
ենեղի պատրաստման դեպքում մի շարք պատճառներ, որոնք առա-
ջացնում են յուղի անջատում: Ամենից առաջ, անհրաժեշտ է որ-
պեսզի ձվի դեղնուցը մայրենեղային օգտագործման համար լինի
անթերի, թարմ և լավ բաժանվի սպիտակուցից, ալյուրան, որքան
աննշան քանակի ձվի սպիտակուցի մասնակցությունը և առանձ-
նապես նրա պակաս թարմությունը բավականին չափով իջեցնում
է ծխախառնուրդի դիմացկունությունը: Այդ ավելացումով մայր-
ենեղը պնդանում է, այն ինչ շաքարը թուլացնում է ծխախառնու-
րդը և կարող է առաջ բերել յուղի անջատում (ճարպացում):

Ջերմոցային պայմաններն ունենում են մեծ նշանակություն
մայրենեղի պահպանման համար: Այսպես օրինակ, խիստ ջերմու-
թյան փոփոխման դեպքում, կարող է առաջ բերվել ծխախառնուրդի
քայքայում: Մայրենեղը ոչ մի դեպքում չպետք է սառեցնել, նույն-
պես չպետք է պահել տաք շենքերում: Ավելի հարմար ջերմաստի-
ճանն է $+6^{\circ}$ մինչև $+8^{\circ}$ ց.: Մայրենեղը պետք է պահպանել ցածր
հաղճապակե կամ կավե (ջնարակած) ամուր ծածկած ամաններում,
որովհետև օդի թափանցումը մայրենեղի մեջ առաջացնում է նրա
մակերեսի դեղնացում, իսկ բարձր ամանը նպաստում է նրանից
յուղի անջատմանը: Ճարպացած մայրենեղը կարելի է վերականգ-
նել հետեվյալ կերպ՝

Խառնելով առանձին ամանների մեջ ձվի դեղնուցը (կարելի է
ավելացնել մանանեխ), առաջանալով՝ կամաց—կամաց ավելացնել
ճարպացած (շերտավորված) մայրենեղ և նորից հարել մին-
չեվ նրա թանձրացումը—այսինքն մինչև լրիվ առաձգականու-
թյունը:

ՍԱԼԱԹՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄՈՒՄԸ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԵՐԻՅ

Համեմունք № 1

Մայրենեղի սոուս (պրովանսի ձեթ) 600 գր.	Ելք 1 կգ.
Ս մ ե տ ա ն 400 գր.	
Շ ա ք ա ռ 10 գր.	
Ա ղ 5 գր.	
Պղպեղ ձեծած 0,5 գր.	

Մայրենեղ սոուսի մեջ (պրովանսալ) ավելացվում է
սմեռան, շաքար, աղ, պղպեղ և խնամքով բոլորը խառնվում է:

Համեմունք № 2

Մայրենեղի սոուս (պրովանսալ) . . 300 գր.	Ելք 1 կգ.
Ս մ ե տ ա ն 700 գր.	
Շ ա ք ա ռ 10 գր.	
Ա ղ 10 գր.	
Դարչին ձեծած 5 գր.	

Պատրաստվում է նույնպես, ինչպես և համեմունք № 1-ը,
միայն պղպեղի փոխարեն լցվում է ձեծած դարչին: Այդ համե-
մունքը հանձնարարվում է սրբած բանջարեղենների սալաթների
համար:

ՀԱՄԵՄՈՒՄ ՄՐԳԱՒԱՆՁԱՐԵՂԵՆԵՐԻ ՍԱԼԱԹՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ.

Համեմուց № 3

Մայրենի (պրովանսալ)	230 զր.	Եւք 1 կգ.
Ս մ ե տ ա ն	700 զր.	
Շ ա ք ա ռ	20 զր.	
Նարինջ	1 հատ	
Լիմոն	1 հատ	
Ա ղ	10 զր.	

Սոռու մայրենի մեջ ավելացվում է սմետան, շաքար, աղ, լիմոնի և նարնջի հյութ, լիմոնի և նարնջի լվացած կեղև և բոլորը լավ խառնվում է: Լիմոնի հյութը կարելի է փոխարինել խաղողի քաղախով: Թարմ նարինջ չլինելու դեպքում հանձնարարվում է խառնել պատրաստի նարնջի կամ ուրիշ մրգային հյութ:

Համեմուց № 4

Սոռու մայրենի (պրովանսալ)	200 զր.	Եւք 1 կգ.
Սմետան	600 զր.	
Տոմատի կեռչուկ	125 »	
Շաքար	25 »	
Նարինջ	1 հատ	
Լիմոն	1 »	
Ա ղ	10 զր.	

Սոռու մայրենի մեջ ավելացվում է տոմատի կեռչուկ, շաքար, աղ, լիմոնի և նարնջի հյութ, մաքրած լիմոնի և նարնջի կեղև և բոլորը լավ խառնվում է:

ՀԱՄԵՄՈՒՄ ՄՐԳԱՅԻՆ ՍԱԼԱԹՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Համեմուց № 5

Սմետան	835 զր.	Եւք 1 կգ.
Մրգային հյութ	100 զր.	
Նարինջ	1 հատ	
Լ ի մ ո ն	1 հատ	
Շ ա ք ա ռ	25 զր.	

Շաքարը, մրգային հյութը, լիմոնի և նարնջի հյութերը, մաքրած լիմոնի և նարնջի կեղևը միացվում է սմետանին և խնամքով բոլորը լավ խառնվում:

Համեմուց № 6

Սմետան	830 զր.	Եւք 1 կգ.
Մրգային հյութ	100 զր.	
Ն ա ռ ի ն Ջ	1 հատ	
Ղ ի մ ո ն	1 »	
Շ ա ք ա ռ	25 զր.	
Դ ա ռ չ ի ն	10 զր.	

Շաքարը, մրգային հյութը, լիմոնի և նարնջի հյութերը, մաքրած նարնջի և լիմոնի կեղևը և դարչինը միացվում է սմետանի հետ և բոլորը լավ խառնվում:

Ծանոթություն.—Համեմուցների մեջ, մրգային սալաթների համար լավ է ավելացնել խերես¹⁾, կիրճվատներ, բենեդիկտին (վոզելից խմիչք), ծիրանի օղի, նարնջային օղի և այլն 30—40 գր. քանակով, 1 կգ. համեմուցին:

ՀԱՄԵՄՈՒՄ ՀԱՍԱՐԱՆ

Համեմուց № 7

Բուսական յուղ	500 զր.	Եւք 1 կգ.
Սեղանի քաղախ	325 զր.	
Շ ա ք ա ռ	60 զր.	
Ա ղ	10 զր.	
Պատրաստի մանանիս	15 զր.	
Պղպեղ մանրած	3 զր.	

Քաղախի մեջ ավելացվում է աղ, շաքար, աղացած պղպեղ, մանանիս, բուսական յուղ և բոլորը միախառնվում է: Այդ համեմուցը ներկայացնում է իրանից ոչ զիմացիկուն խառնուրդ, բաղկացած շատ մանր յուղի գնդիկներից՝ դասավորված քաղախի մեջ: Այդ խառնուրդը դուրսովթյամբ քայքայվում է բաղադրամասերի:

Համեմուցները պահպանում են փակած շշերում: Նախքան օգտագործելը թափահարում են:

Հասարակ համեմուցը կարելի է օգտագործել էժանազին բանջարեղենային սալաթների բաժինների մեջ, որոնց կազմի մեջ մտնում է կաղամբը, կարտոֆիլը, ձախնդեղը և սոխը:

¹⁾ Թունդ զինու տեսակներից է, ծանոթ. Թարգմանիչի:

IV. ՍԱԼԱԹՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ

Ընդհանուր տեղեկություններ

Սանիտարա—գիգիենական բոլոր պահանջների ճշգրիտ պահպանման վրա պետք է դարձնել ամենալուրջ ուշադրություն՝ սալաթների պատրաստման տեխնոլոգիական պրոցեսի կատարման ղեկավարում:

Բանվորական տեղը, մեքենաները կամ մշակման գործիքները (բանջարեղենների և պտուղների կտրաման տախտակները) պետք է միշտ լինեն օրինակելի սանիտարական դրությամբ:

Թոհարարական ողջ գործիքները, նախքան օգտագործելը հարկավոր է ակտահանել արտադրությունում հասարակ մատչելի միջոցներով, այսինքն եռացնել նրանց գոլորշու կամ սոլիորական կաթնայնում:

Աշխատողի անձնական զիգիենան նույնպես պետք է խիստ պահպանել:

Թարմ բանջարեղեններից և մրգերից սալաթները պատրաստվում են անմիջապես—շիտակ, նախքան նրանց բաց թողնելը սպառողին: Բուֆետների ցուցափեղկերի համար թույլատրվում է պատրաստել միայն սահմանափակ քանակով սալաթներ: Բուֆետներում ցուցադրած սալաթները կարելի է պահպանել ոչ ավել 1 և 1/2 ժամ: Նրանց համեմունքներով թարմացնում «ջրացանում» չի թույլատրվում: Դրան համապատասխան բանջարեղենները, կանաչեղենները և մրգերը ենթարկվում են նախնական մշակման միայն անհրաժեշտության չափով և պահպանվում են սառը տեղում:

Սալաթներին ավելի դրավիչ տեսք տալու համար, նրանց կազմի մեջ մտնող բանջարեղենները և մրգերը հիմնականում դասավորվում են առանձին խմբերով (փնջերով): Դա հնարավորություն է տալիս սպառողին վաղ միայն տեսնելու առանձին բանջարեղենները և պտուղները, այլ և համոզվել ու նրանց թարմությանը:

Սալաթները թրջվում են համեմունքով, նախքան նրանց մատուցելը սպառողին: Հնարավորության դեպքում համեմունքները մատուցվում են առանձին սոուսներով:

Սալաթները պետք է լինեն ոչ միայն համով պատրաստված, այլ և գեղեցիկ ձևավորված հաղճապակյա սալաթամաններում կամ ափսեներում:

Պատրաստի սալաթները պահպանում են հատուկ սառը պահարաններում:

2. ՌԵՑԵՊՏՈՒՐԱՆ ԵՎ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԵՂԱՆԱԿԸ

Բանջարեղենային սալաթներ

1. ՍԱԼԱԹՆԵՐ ԿԱՂԱՄԲԱԳԻՆԻՑ՝ ԳԱԶԱՐՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգույն քաշը (գրամներ)	Մնացորդ (%)	Զուտ քաշը (գրամներ)
Կաղամբ սպիտակադուլ	120	20 + 37 ¹⁾	60
Գազար	100	20	80
Կանաչ սոխ	25	20	20
Կարոտ արմատիքով	15	32	10
Քաղցր կանաչ պղպեղ	15	25	11
Սալաթ (աղցանի համեմ.) (լատուկ)	25	28	18
Քացախ 9 %-անոց ²⁾	30	—	30
Շաքար	5	—	5
Սամիթ	3	26	2
Համեմունք № 1 (заправка)	40	—	40
Աղ	6	—	6
Ե լ ք	—	—	245-250

Թարմ սպիտակադուլ կաղամբը թթու են դնում, դրա համար նրան մանր կտրատում են, շփում աղով, մզում և դասավորում են հաղճապակի կամ կավե ամաններում, վրան լցնում են քացախ և համեմունք շաքարով:

Սալաթի պատրաստման ժամանակ կաղամբը մզում են, միացնում մաքրած կարոտի հետ և դնում սալաթամանում 2 փնջով, որոնց դասավորում են մեկը մյուսի հանդեպ: Նրանց արանքում (մեջտեղում) դնում են մաքրած գազար, կանաչ սոխ՝ կտրված եր

- 1) Պակասողը մաքրման և լվացման դեպքում աղով:
- 2) Քացախը և աղը թթվեցրած կաղամբի Օգտագործման համար այսպեղ և հետագա ռեցեպտուրաներում, սալաթների ելքի մեջ չի մտնում:



կարությամբ: Կաղամբը շաղ են տալիս քաղցր, կանաչ պղպեղով
կտրտած ցողուններով: Այդ բոլորը հարդարում են կանաչ աղցանի
համեմով (սալաթով) և թրջում № 1 համեմունքով: Գաղարի վրա
դնում են կտրտած սամիթ:

№ 2 ՍԱԼԱԹ ՍՊԻՏԱԿԱԴՆԻՈՒՆ ԿԱՂԱՄԲԻՑ՝ ԳԱԶԱՐՈՎ, ԵՎ
ՊԱՄԻԴՈՐՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ բաշը (գրամ.)	Մնացորդ ($\frac{1}{10}$ -ով.)	Զուտ բաշը (գրամ.)
Կաղամբ սպիտակադուխ . . .	120	20+37	60
Գաղար	80	20	64
Պամիդոր	60	15	51
Սալաթ (աղցանի համեմ.) . . .	18	20	14
Կանաչ սոխ	25	28	18
Քաղախ 9 $\frac{1}{10}$ -անոց	30	—	30
Սամիթ	5	—	5
Շաքար	40	26	—
Համեմունք № 1	—	—	40
Աղ	6	—	6
Ե լ ք	—	—	250-255

Թթու դրած սպիտակադուխ կաղամբը (տես սեղեպաուրա № 1)
մզում են, խառնում մաքրած գաղարի և մանր բրդած սո-
խի հետ, № 1 համեմունքի կիսով համեմում են, դասավորում սալաթա-
մանում կանաչ սալաթի տերևի բլրակի վրա և հավասարեցնում:

Կաղամբի շուրջը ձվածե սալաթամանում դնում են պամիդոր՝
կտրած կիսակլորակ, իսկ բլրակի վերևում տեղավորում են պամի-
դորի կլորակները: Այնուհետև բոլոր մնացած համեմունքով թրջ-
ում են և շաղ տալիս սամիթը:

3. ՍԱԼԱԹ ԿԱՂԱՄԲԻՑ՝ ԱՄՍԱՐՈՂԿՈՎ, ԵՎ ՊԱՄԻԴՈՐՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ բաշը (գրամ.)	Մնացորդ ($\frac{1}{10}$ -նե- րով)	Զուտ բաշը (գրամ.)
Կաղամբ սպիտակադուխ . . .	120	20+37	60
Ամսաբողկ կարմիր (1 փունջ) . .	80	25	60
Պամիդոր	70	15	59
Սալաթ (աղցանի համեմ.) . . .	25	28	18
Հունական ընկույզ (միջուկ) . .	15	—	15
Քաղախ 9 $\frac{1}{10}$ -անոց	30	—	30
Շաքար	5	—	5
Համեմունք № 1	50	—	50
Աղ	6	—	6
Ե լ ք	—	—	265-270

Թթու դրած սպիտակադուխ կաղամբը (տես սեղեպաուրա № 1)
համեմում են № 1 համեմունքի կիսով և դարձում սալաթամանում:
Կաղամբի շուրջը տեղավորում են, առանձին փնջերով (մեկը
մյուսի հակառակ) կարմիր ամսաբողկ և պամիդոր՝ կտրած կլորակ:
Այնուհետև հարդարում են կանաչ աղցանի համեմով (սալաթով),
թրջում են մնացած համեմունքով և ցանում ջարդած ընկույզ (նը-
կար № 1):



Նկ. 1. Սալաթ կաղամբից՝ ամսաբողկով և վարունգով:

4. ՍԱԼԱԹ ԿԱՂԱՄԲԻՅ՝ ՎԱՐՈՒՆԳՈՎ

Մթերքի անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ)	Մնացորդ ($\frac{1}{10}$ -նով)	Զուտ քաշը (գրամ)
Կաղամբ սպիտակազլուխ	140	20 + 37	70
Վարունգ	60	20	48
Կարոս (ցողունը)	25	18	20
Պամիզ	50	15	42
Սալաթ (աղցանի համեմունք)	25	28	18
Քաղցախ $9\frac{1}{10}$ -անոց	30	—	30
Շաքար	6	—	6
Սամիթ	3	26	2
Համեմունք (заправка) № 2	50	—	50
Աղ	7	—	7
Ե լ ք	—	—	255-260



Նկ. 2. Սալաթ կաղամբից՝ վարունգով:

Թթու բռնած սպիտակազլուխ կաղամբը (տես ռեցեպտուրա № 1) մզում են, խառնում կարտած ցողունի հետ, համեմում № 1 համեմունքի կիսով և դասավորում են բլրաձև սալաթամանում կանաչ սալաթի (աղցանի համեմունքի) տերեւների վրա:

Կաղամբի շուրջը դարսում են բարակ կտրած կտրած պամիզով, իսկ սալաթամանի ձվաձև մասերում տեղավորում թարմ վարունգի կտրակներ: Այդ բոլորը թրջում են մնացած համեմունքի կիսով և շաղ տալիս սամիթ:

5. ՍԱԼԱԹ ԿԱՂԱՄԲԻՅ ԵՎ ՃԱԿՆԴԵՂԻՅ

Մթերքի անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ)	Մնացորդ ($\frac{1}{10}$ -նով)	Զուտ քաշը (գրամ)
Կաղամբ սպիտակազլուխ	200	20 + 37	101
Ճակնդեղ	110	5 + 23	80
Սոխ կանաչ	20	20	16
Սալաթ	25	28	18
Քաղցախ $9\frac{1}{10}$ -անոց	40	—	40
Շաքար	8	—	8
Սամիթ	3	26	2
Զաման (տափն)	0,5	—	0,5
Համեմունք № 1	50	—	50
Աղ	10	—	10
Ե լ ք	—	—	270-275

Թթու բռնած սպիտակազլուխ կաղամբը (տես ռեցեպտուրա № 1) մզում են, ավելացնում են նրան շաման (տափն), շաքար, փրթած կանաչի, սոխ, համեմում № 1 համեմունքի կիսով և զրնում սալաթամանի մեջ բլրով, կաղամբի շուրջը չորս վնջով՝ մեկը մյուսին հակառակ, դնում են եփած կամ թխած ճակնդեղ կլորած բեկորներով: Փնջերի մեջ տեղը տեղավորում են կանաչ սալաթի տերեւներ: Այդ բոլորը թրջում են մնացած համեմունքով և ցանում սամիթ:

6. ՍԱԼԱԹ ԹԹՎԵՅՐԱԾ ԿԱՂԱՄԲԻՅ՝ ՍՈՒՆԿԵՐՈՎ

Մթերքի անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամով)	Մնացորդ (%ով)	Զուտ քաշը (գրամ.)
Թթվեցրած կաղամբ . . .	170	30	119
Կանաչ սոխ	15	20	12
Գլուխ սոխ	15	16	13
Սունկ սպիտակ կամ ագարիկ- կոն թթու բոնած	60	23	46
Սամիթ	3	26	2
Սալաթ	25	28	18
Շաքար	6	—	6
Բուսական յուղ	20	—	20
Ե լ ք	—	—	235-240

Թթու բոնած կաղամբը ըլանում են, խառնում կտրած կանաչ սոխ, գլուխ սոխ, շաքար և փրկած (մանրած) սպիտակ սունկ (ագարիկոն), բոլորը համեմունք են բուսական յուղով, զընում բլրած և սալաթամանի մեջ՝ կանաչ սալաթի տերեխ վրա և ցանում սամիթ:

7. ՍԱԼԱԹ ՍԱՎՈՅԱՆ ԿԱՂԱՄԲԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ.)	Մնացորդ (%ով)	Զուտ քաշը (գրամ.)
Կաղամբ սալոյան	160	22+37	79
Գլուխ սոխ	15	16	13
Վարունգ	60	20	48
Պամիկոր	50	15	42
Սալաթ	25	28	18
Սամիթ	3	26	2
Շաքար	6	—	6
Քաղցախ 9 տոկոսանոց . . .	40	—	40
Համեմունք № 1	50	—	50
Ա. զ	8	—	8
Ե լ ք	—	—	255-260

Սալոյան կաղամբը մշակում են ալոյան, ինչպես և սպիտակապուխ կաղամբը (տես ռեցեպտուրա № 1): Այնուհետև խառնում են մանր կտրած գլուխ սոխի հետ, համեմունք № 1 համեմունքի կիսով և դնում բլրով սալաթամանի մեջ: Կաղամբի բլրակի վրա շրջադնում են սլամիկոր, կտրած բարակ կլորակաձևով և հարգարում կանաչ սալաթով, իսկ սալաթամանի ձվածե կողերում դնում են կլորակ թարմ վարունգներ:

Այս բոլորը թրջում են մնացած համեմունքով: Կաղամբի բլրակը ծածկում են սամիթով:

8. ՍԱԼԱԹ ԿԱՐՄՐԱԳԼՈՒԽ ԿԱՂԱՄԲԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ.)	Մնացորդ (%ով)	Զուտ քաշը (գրամ.)
Կաղամբ կարմրապուխ . . .	250	15+37	133
Գաղար	70	20	56
Պամիկոր	60	15	51
Սալաթ	25	28	18
Դարչին	0,5	—	0,5
Քաղցախ 9 տոկոսանոց	50	—	50
Շաքար	8	—	8
Յուղ բուսական	10	—	10
Ա. զ	12	—	12
Ե լ ք	—	—	270-276

Կարմրապուխ կաղամբը մանր փրթում են, շիում աղի հետ, մղում են, համեմունք քաղցախով և սլանում հալածապակյա կամ կավե ամանում 1 և կեսից 2 ժամ, մինչև նրա կարմրելը: Այնուհետև նրան համեմունք են շաքարով, բուսական յուղով և բլրակով դնում սալաթամանում: Կաղամբի վրա դնում են մաքրած զազար և բոլորը ծածկում ծեծած պղպեղով: Բլրակը շրջապատում են սլամիկորի կլորակներով: Այդ բոլորը հարգարում են կանաչ սալաթով:

9. ՍԱԼԱԹ ԳԱԶԱՐԻՅ ԵՎ ՇԱՂԳԱՄԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%/նով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Գազար	70	20	56
Շաղգամ	70	25	52
Կարոս	20	32	14
Վարունգ	50	20	40
Պամիդոր	50	15	42
Սալաթ	25	28	18
Սամիթ	3	26	2
Համեմունք № 2	40	—	40
Ա. Դ	1	—	1
Ե լ ք	—	—	260-265

Սալաթամանի մեջակը զնում են բլրակով կտրած վա-
րունգ: Վաքունգի շուրջը զնում են առանձին փնջերով՝ մաքրած
հում գազար և շաղգամ, ավելացնելով կարոս (2 փնջով՝ մեկը
մյուսի դեմ):

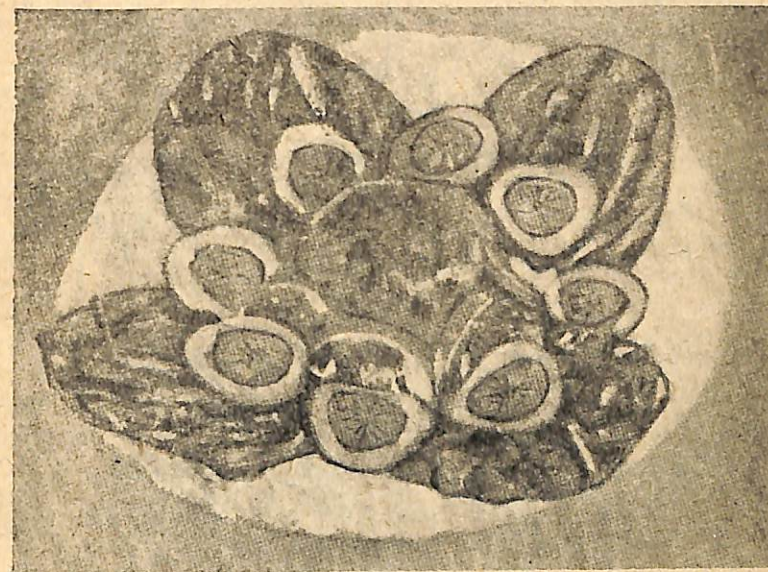
Նրանց արանքում տեղավորում են մանր պամիդորի քա-
ռուրդ մասեր: Այդ բոլորը թրջում են № 2 համեմունքով և հար-
դարում կանաչ սալաթով: Վարունգը ծածկում են սամիթով (նը-
կար № 3):

10. ՍԱԼԱԹ ԳՈՆԳԵՂԻՅ (Брюква)

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%/նով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Գոնգեղ	100	22	78
Պամիդոր	50	15	43
Վարունգ	60	15	51
Ամսարոզի կարմիր ¹ / ₄ կապ	20	25	15
Սալաթ	25	28	18
Սամիթ	3	26	2
Համեմունք № 2	40	—	40
Ա. Դ	1	—	1
Ե լ ք	—	—	245-250



Նկ. 3. Սալաթ գազարից և շաղգամից:



Նկ. 4. Սալաթ գոնգեղից:

Ձվաձև գետերտնի (աղանդեր) ափսեյում կամ սալաթամանում գնում են կանաչ սալաթի տերեւներ: Ափսեի մեջտեղում կամ սալաթամանում տեղավորում են բլրակով մաքրած հում զոնդեղ՝ խառնում № 2 համեմունքի կեսը: Գոնդեղի բլրակը պամիդորի կիսակլորակներով շրջապատում են, իսկ նրա կողքերին գնում են վարունգ՝ կտրած բարակ կլորակներով, նրանց յուրաքանչյուրի վրա տեղավորում են մեկական կարմիր ամսարողի կլորակ կտրվածք: Այդ բոլորը թրջում են մնացած համեմունքով: Գոնդեղի վրա շաղ են տալիս սամիթ (Նկ. № 4):

11 ՍԱԼԱԹ ՇԱՂԳԱՄԻՅ՝ ՊԱՄԻԴՈՐՈՎ ԵՎ ՎԱՐՈՒՆԳՈՎ

Մթերքի անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամմ.)	Մնացորդ (%) նույնով	Զուստ քաշը (գրամմ.)
Շաղգամ	120	25	90
Պամիդոր	50	15	43
Վարունգ	60	20	48
Ամսարողի կարմիր ⁽¹⁾ / ₄ կապ	20	25	15
Սամիթ	3	26	2
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 2	40	—	40
Ա ղ	1	—	1
Ե լ ք	—	—	255-260

12 ՍԱԼԱԹ ԿԱՐՈՍԻ ՅՈՂՈՒՆՆԵՐԻՅ

Մթերքի անվանումը	Անգուստ քաշ (գրամմներով)	Մնացորդ (%) նույնով	Զուստ քաշը (գրամմներով)
Կարոսի ցողուններ	100	18	82
Պամիդոր	60	15	50
Վարունգ	60	20	48
Սալաթ (աղցանի համեմ.)	25	28	18
Սամիթ	3	26	2
Համեմունք № 1	50	—	50
Ա ղ	1	—	1
Ե լ ք	—	—	250-255

Կարոսի ցողունները լվանում են, կտրում բարակ ցողուններով, խառնում են № 1 համեմունքի հետ և գնում բլրակ սալաթամանում՝ կանաչ սալաթի տերեւների վրա: Երեսին տեղավորում են պամիդորի մեկ կլորակ: Կարոսի բլրակը շրջապատում են թարմ վարունգի կլորակներով: Կանաչ սալաթի տերեւների վրա գնում են կիսակլոր կտրած պամիդոր: Այդ բոլորը թրջում են մնացած համեմունքով: Պամիդորների վրա շաղ են տալիս փրթած սամիթ:

13. ՍԱԼԱԹ ԿԱՂԱՄԲԻՅ ԵՎ ՈՒՐԻՇ ԲԱՆՋԱՐԵՂՆԵՆԵՐԻՅ

Մթերքի անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամմներով)	Մնացորդ (%) նույնով	Զուստ քաշը (գրամմներով)
Սպիտակագլուխ կաղամբ	100	20+37	50
Շաղգամ	70	25	52
Գաղար	70	20	56
Սալաթ	25	28	18
Պամիդոր	50	15	42
Սամիթ	3	26	2
Քաղցախ 9% -անոց	25	—	25
Շաքար	4	—	4
Համեմունք № 1	40	—	40
Ա ղ	5	—	5
Ե լ ք	—	—	260-265

Կաղամբը պատրաստում են ալիպես, ինչպես ցույց է տրված № 1 ռեցեպտուրայում: Կաղամբը մզում են և բլրակաձև գնում սալաթամանում՝ կանաչ սալաթի տերեւների վրա:

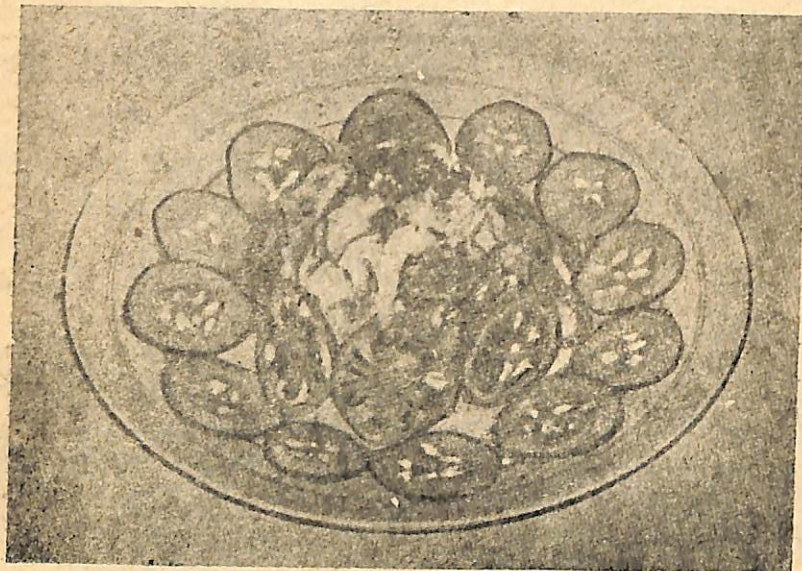
Մոքրած հում գաղարը և շաղգամը գնում են առանձին փրջներով (երկուական փնջով), մեկը մյուսի դեմ: Նրանց մեջտեղում տեղավորում են պամիդորի քառորդ մասերը:

Այդ բոլորը թրջում են № 1 համեմունքով, կաղամբի վրա շաղ են տալիս սամիթ:

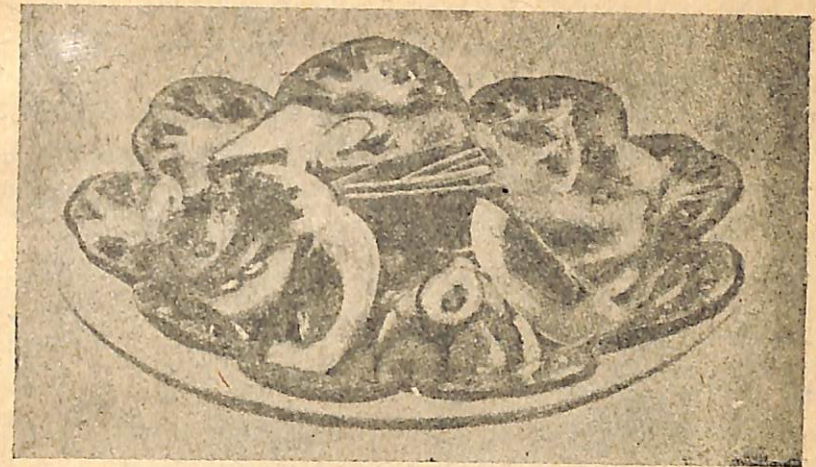
14. ՍԱԼԱԹ ՍՊԱՆԱՂԻՅ

Մթերքի անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ- ներով)	Մնացորդ (% նե- րով)	Զուտ քաշը (գրամ- ներով)
Սպանադ	100	26	74
Կանաչ սոխ	15	20	12
Վարունգ	70	20	56
Պամիդոր	60	15	51
Զու խաշած ($1\frac{1}{2}$ հատ)	20	—	20
Սամիթ	3	26	2
Համեմունք № 1	50	—	50
Ա. գ	1	—	1
Ե լ ք	—	—	260-265

Զուկում են թարմ սպանադի տերեւները, լավ լվանում առը ջրում և ցամաքացնում են քարմաղների վրա: Այնուհետեւ մանր կտրտած կանաչ սոխի և № 1 համեմունքի կեսը խառնում են, զնում բլրակաձև սալաթամանի մեջ և շրջաշարում կլորակաձև կտրած թարմ պամիդորով: Սալաթամանի ձվաձև մասում տեղա-վորում են թարմ վարունգի կլորաձև կտրվածքներ: Սալաթի վրա լցնում են մնացած համեմունքը և ցանում մանրած ձու՝ սամիթով:



Նկ. 5. Սալաթ սպանադից:



Նկ. 6. Սալաթ՝ բազմազան բանջարեղեններից:

15 ՍԱԼԱԹ ԲԱԶՄԱԶԱՆ ԲԱՆԶԱՐԵՂԵՆՆԵՐԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% նե- րով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Վարունգ	70	20	56
Ամսարողի կարմիր π ($1\frac{1}{2}$ կապ)	40	25	30
» Սպիտակ ($1\frac{1}{2}$ կապ)	70	50	35
Պամիդոր	60	15	51
Սոխ կանաչ	30	20	24
Զու խաշած ($1\frac{1}{2}$ հատ)	20	—	20
Սամիթ	3	26	2
Համեմունք № 1	50	—	50
Ա. գ	2	—	2
Ե լ ք	—	—	265-270

Սալաթամանի մեջտեղում, կտրտած երկարությամբ դնում են կանաչ սոխ՝ բլրակով: Սոխի շուրջը երկու փնջերով, մեկը մյուսին հակառակ դնում են կլորաձև կտրտած թարմ վարունգ և այդպես էլ տեղավորում կարմիր և սպիտակ ամսարողիք (մեկական փնջերով), փնջերի մեջ դնում են երկարությամբ կտրած ձու, խիստ սալաթամանի ձվաձև մասում կիսակլորակ թարմ պամիդորներ: Այդ բոլորի վրա լցնում են № 1 համեմունքից և ծածկում սամիթով:

16. ՍԱԼԱԹ ԱՄՍԱՐՈՂԿԻՅ՝ ՎԱՐՈՒՆԳՈՎ

Մթերքի անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ)	Մնացորդ (% նե- րով)	Զուտ քաշը (գրամ)
Ամսարողի	180	30	126
Վարունգ	50	20	40
Զու խաշած ($1\frac{1}{2}$ հատ)	20	—	20
Սալաթ	25	28	18
Սամիթ	3	26	2
Սմետան	50	—	50
Աղ	1	—	1
Ե լ ք	—	—	255-260

Բարակ կտրտած ամսարողիք միացնում են կլորակ կտրտած թարմ վարունգի հետ, աղում, խառնում, համեմունք են սմետանի կիսով և դնում սալաթամանի մեջտեղը, բլրակով: Բլրակը հավասարեցնում են, ողորդում մնացած սմետանով՝ հարդարում կանաչ սպառնդի տերեւներով և շաղ տալիս մանրած ձվով և սամիթով:

17. ՍԱԼԱԹ (ԱՂՅԱՆԻ ՀԱՄԵՄ.) ԼՍՏՈՒԿ (ԿԱՄ ՌՈՄԵՆ) ՊԱՄԻԴՈՐՈՎ, ԵՎ ՎԱՐՈՒՆԳՈՎ

Մթերքի անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ)	Մնացորդ (% նե- րով)	Զուտ քաշը (գրամ)
Սալաթ լատուկ (կամ ոռմեն)	100	28	72
Պամիդոր	60	15	51
Վարունգ	70	20	56

Շարունակություն 17-րդ աղյուսակի

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ)	Մնացորդ (% նե- րով)	Զուտ քաշը (գրամ)
Զու խաշած ($1\frac{1}{2}$ հատ)	20	—	20
Սամիթ	3	26	2
Քաղախ $9\frac{1}{6}$ -անոց	5	—	5
Շաքար	5	—	5
Սմետան	50	—	50
Աղ	1	—	1
Ե լ ք	—	—	260-265

Խոշոր կտրտած սալաթ-լատուկը (կամ ոռմեն) միացնում են կլորաձև թարմ վարունգի հետ և ողորդում սմետանի կեսով, աղեղացնելով աղ, շաքար և քաղախ: Նախապատրաստած սալաթը դնում են բլրակով սալաթամանում, վրան լցնում են մնացած սմետանը, հարդարում պամիդորով՝ կտրտած կլորաձև և շաղ տալիս մանրացրած ձու և սամիթ:

18. ՍԱԼԱԹ ՎԱՐՈՒՆԳԻՅ՝ ՊԱՆՐԱԿԱՐԿԱՆԴԱԿԻ ՄԱՍՍԱՅՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ)	Մնացորդ (% նե- րով)	Զուտ քաշը (գրամ)
Վարունգ	80	20	64
Անքաշ շոռի մասսա, աղած (սերկովի մասսա)	50	—	50
Սալաթ	25	28	18
Պամիդոր	80	15	68
Տմին	0,5	—	0,5
Սմետան	50	—	50
Աղ	1	—	1
Ե լ ք	—	—	250-255

Անքաշ շուքի զագվածի մասսան՝ կիսադնդիկի ձևով ղրված, տեղավորում են սալաթամանի մեջտեղը:

Նրա շուրջը դասավորում են առանձին փնջերով պամիդորներ և վարունգներ (2-ական փնջով՝ մեկը մյուսի դեմ): Այդ բոլորը ողողում են սմետանով և հարգարում կանաչ սալաթով:

Պանրակարկանդակի մասսան ցանում են տմինով:

19. ՍԱԼԱԹ ԱՄՍԱԲՈՂԿԻՅ՝ ՍՄԵՏԱՆՈՎ

Մթերքի անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% նե- րով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Ամսարողի	260	30	182
Սալաթ	25	28	18
Սամիթ	3	26	2
Սմետան	50	—	50
Աղ	2	—	2
Ե Լ Ք	—	—	250-255

Բարակ երկարությամբ կտրտած ամսարողիք աղում են, խառնում և համեմում սմետանով, այնուհետև դնում են բլրակաձև սալաթամանի մեջտեղում: Հարգարում են կանաչ սալաթով և սամիթը ցանում վրան:

20. ՍԱԼԱԹ ԲՈՂԿԻՅ՝ ՊԱՄԻԴՈՐՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% նե- րով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Բողի	140	30	98
Պամիդոր	70	15	59
Ամսարողի կարմիր (1 կապ.)	80	25	60
Սամիթ	3	26	2
Սմետան	50	—	50
Աղ	1	—	1
Ե Լ Ք	—	—	265-27

Երկարությամբ բարակ կտրտած բողիք և կարմիր ամսարողիք աղում, խառնում և համեմում են սալաթի կիսով: Այնուհետև դնում են բլրակով սալաթամանի մեջտեղը, հարգարում են, ողողում մնացած սմետանով, հարգարում են պամիդորի կիսակտրակներով և վրան շաղ տալիս սամիթ:

21. ՍԱԼԱԹ ԳԱՐՆԱՆԱՅԻՆ ԿԱՆԱԶԵՂԵՆԵՐԻՅ

Մթերքի անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% նե- րով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Վարունգ	70	20	56
Ամսարողի կարմիր (1/2 կապ.)	40	25	30
Սիսեռ կանաչ, թարմ (կլպած)	30	—	30
Սալաթ (լառուկ)	40	28	29
Պամիդոր վաղահաս	70	10	63
Սամիթ	3	26	2
Համեմունք № 1	50	—	50
Աղ	1	—	12
Ե Լ Ք	—	—	260-265

Թարմ վարունգը և կարմիր ամսարողիք կտրտում են բարակ կտրակներով, կանաչ սալաթի մի մասը խոշոր կտրում են: Բոլորը միացնում են, ավելացնում կլպած թարմ սիսեռ, լցնում № 1 համեմունքի կեսը, խառնում են և դնում բլրակով սալաթամանում:

Բլրակը հավասարեցնում են, լցնում մնացած համեմունքը և շրջապատում են պամիդորով, կտրտած բարակ կտրակներով Այդ բոլորը հարգարում են կանաչ սալաթով և շաղ տալիս վրան սամիթ:

22. ՍԱԼԱԹ ԳԱԶԱՐԻՅ՝ ՍԻՍԵՌՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% նե- րով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Գազար	130	29	104
Սիսեռ կանաչ, թարմ (կլպած)	40	—	40
Դարչին	0,5	—	0,5

Մթերքի անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% նե- րով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Պամիզոր	60	15	51
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 2	40	—	40
Աղ	1	—	1
Ե լ ք	—	—	250-255

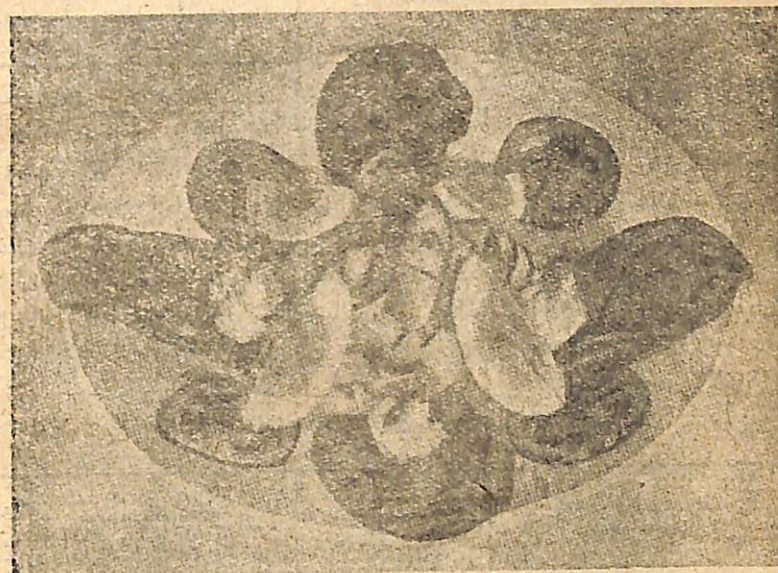
Հուսմ, մաքրած դադարին խառնում են № 2 համեմունքի կեսը և ձեռնած դարչին: Այնուհետև դնում են բլրակով սալաթա-
մանում, վրան լցնում մնացած հեմեմունքը, ածում կլպած թարմ
սխտե և հարգարում կանաչ սալաթի տերեւներով և թարմ պամի-
զորի կլորակներով:

23. ՍԱԼԱԹ ԱՄՍԱԲՈՂԿԻՅ՝ ՊԱՄԻԴՈՐՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% նե- րով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Ամսարողի (կարմիր 1 կապ)	80	25	60
Պամիզոր	50	15	42
Սիրկովի մասսա	50	—	50
Տմին	0,5	—	0,5
Զուտ խաշած (1 հատ)	40	—	40
Սալաթ	25	28	18
Սամիթ	3	26	2
Համեմունք № 1	50	—	50
Աղ	2	—	2
Ե լ ք	—	—	250-255

Կարմիր ամսարողի կտրտում են բարակ կլորակներով,
աղում են, համեմունք № 2 համեմունքով և դնում բլրակով
սալաթամանում, չորս կողմից դնում են պամիզորի կտրտած կլո-
րակներ, որոնց մեջտեղում տեղափորում են պանրակարկանդակի
մասսա՝ համեմունք տալով:

Ամսարողի վրան դնում են խաշած ձու՝ կտրտած 4 մա-
սիկ: Այդ բոլորը հարգարում են կանաչ սալաթով: Պամիզորի կտր-
տած կլորակների վրա ցանում են սամիթ (նկ. № 7):



Նկ. 7. Սալաթ ամսարողից՝ պամիզորով

24 ՍԱԼԱԹ ՊԱՄԻԴՈՐԻՅ՝ ՍՈՒՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% նե- րով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Պամիզոր	150	15	127
Սոխ կանաչ	30	20	24
Սալաթ	25	28	18

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Սամիթ	3	26	2
Սխտոր	2	22	1,5
Զուտ խաշած (1 հատ)	40	—	40
Համեմունք № 7	40	—	40
Ե լ ք	—	—	250-255

Սալաթամանի մեջտեղում դնում են բլրակով, կլորակներով կտրտած պամիդոր, երկարությամբ կտրած սոխ. խոշոր կտրու-
տած կանաչ սալաթը փնջերով դասավորում են առանձին (2-ական
փնջերով՝ մեկը մյուսի դեմ), նրանց մեջտեղում տեղավորում են
քառորդ չափով կտրտած ձու։ Այդ բոլորի վրա լցնում են № 7
համեմունքից, ավելացնելով հետը սխտոր։ Երեսին դնում են
սամիթի պտղունցիկ։

25. ՍԱԼԱԹ ՊԱՄԻԴՈՐԻՑ՝ ՎԱՐՈՒՆԳՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Պամիդոր	100	15	85
Զուտ խաշած (1 հատ)	40	—	40
Վարունգ	60	20	48
Սոխ գլուխ	30	16	25
Սալաթ	25	28	18
Սամիթ	3	26	2
Համեմունք № 1	50	—	50
Աղ	2	—	2
Ե լ ք	—	—	265-270

Վարունգը՝ կտրտած կլորակներով՝ դասավորում են բլրակի
ձևով սալաթամանի մեջտեղում, կամ մանր ավանի մեջ, կանաչ
սալաթի տերեւների վրա։ Վարունգի շուրջը դնում են պամիդոր՝
ծածկելով բարակ կլորակներով կտրած գլուխ սոխով, վորի վրա
իր հերթին տեղավորում են խաշած ձվի կլորակ կտրվածք-
ները։ Այդ բոլորի վրա լցնում են № 1 համեմունքից։ Ձվի կլո-
րակների և վարունգի բլրակի վրա տեղավորում են սամիթի
պտղունցիկ։

26. ՍԱԼԱԹ ՄԱՔՐԱԾ ԱՄՍԱԲՈՂԿԻՑ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Ամսարողի	180	30	126
Պամիդոր	60	15	51
Գլուխ սոխ	15	16	13
Կանաչ սոխ	15	20	12
Յուղ բուսական	20	—	20
Քաղցախ 9 0/0-անոց	10	—	10
Աղ	2	—	2
Ե լ ք	—	—	230-235

Մաքրած ամսարողիը խառնում են բոված բուսական յուղի
հետ, մանրած գլուխ սոխը քաղցախով, աղով դնում են սալաթա-
մանի մեջ՝ բլրակով, հարդարում են թարմ պամիդորի կիսակլորակ
կտրվածքով և վրան ցանում մանր կտրտած կանաչ սոխ։

27. ՍԱԼԱԹ ԴԻՄԻԿՆԵՐԻՑ (ԿԱՐԱԶԿԻ) ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Դիմիկներ (կարաչկի) հասունա- ցած	80	33+16	45
Կարտոֆիլ	60	35	39
Կանկառ (արտիճուկ)	30	—	30

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%օ-ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Սալաթ	25	28	18
Պամիդոր	50	15	42
Կաղամբ բրյուսելյան՝ առանց ցո- ղունի	40	25	30
Համեմունք № 1	50	—	50
Աղ	3	—	3
Ե լ ք	—	—	250-255

Բաց թողնված զգմիկները, կանգառները և եփած կարտոֆելը կտրտում են երկարությամբ, կանաչ սալաթը խոշոր կտրտում են, համեմունք № 1 համեմունքի՝ կեսով, զնում են բլրակով սալաթամանի մեջտեղը, հարդարում են և վրան լցնում մնացած համեմունքը: Սալաթամանի ձվածե մասերում զնում են կտրտած պամիդորի կիսակտրակներ: Նրանց արանքում տեղավորում են համեմունքը: Սալաթամանի կաղամբի կաղամբացողունները: Բլրակավոր եփած բրյուսելյան կաղամբի կաղամբացողունները: Բլրակի երեսին զնում են պամիդորի կտրակներ, վրան ցանկով սամիթ:

28. ՍԱԼԱԹ ԴԵԼԻԿԱՏԵՍՆԻ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%օ-ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Պամիդոր	80	15	68
Ծներեկ	45	27	33
Կանկառ	30	—	30
Կաղամբ բրյուսելյան, առանց ցո- ղունի	40	25	30
Բակլա կանաչ	40	10+10	32
Սամիթ	3	26	2
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 1	50	—	50
Աղ	3	—	3
Ե լ ք	—	—	260-265

Սալաթամանի մեջտեղը բլրակով զնում են կտրակած կարտոֆլով, մեկը մյուսի դեմ՝ եփած բրյուսելյան կաղամբ, կանաչ բակլա, ծներեկ՝ կտրած երկարությամբ և կանկառ ջարդած: Բոլորը հարդարում են կանաչ սալաթի տերևներով և վրան լցնում № 1 համեմունքը: Պամիդորի վրա զնում են սամիթի պողոնների:

29. ՎԻՆԵԳՐԵՏ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%օ-ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Ճակնդեղ	100	5+23	73
Կաղամբ թթվեցրած	60	30	42
Կարտոֆել	100	35	65
Սոխ կանաչ	25	20	20
Քաղախ 9 0/0-անոց	15	—	15 ¹⁾
Չաման (տմին)	0, 5	—	0, 5
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 1	50	—	50
Աղ	3	—	3
Ե լ ք	—	—	265-270

Եփած ճակնդեղը մանր կտրտում են, համեմունք թույլ քաղախով և ափեղացնում չաման, զնում են սալաթամանում երկուական փնջերով՝ մեկը մյուսի դիմաց, նույնպես և զնում են մեկական բուլկետով թթվեցրած կաղամբ և եփած կարտոֆել՝ մանր կտրտած: Մեջտեղում տեղավորում են երկարությամբ կտրած կանաչ սոխ: Վինեգրետը հարդարում են կանաչ սալաթի տերևներով և վրան լցնում № 1 համեմունքը:

¹⁾ Քաղախը ճակնդեղի եփման և թթվեցման ղեպքում սալաթի ելքի մեջ չի մտնում:

30. ЇЗНАЧ ЩУРЪОР (фаршированный) № 1

Միջերգների անվանումը	Անգուստ բաշը (գրամմ.)	Մասցորդ բաշը ($\frac{0}{10}$ -ով)	Զուտ բաշը (գրամմ.)
Պամիդոր (2 հատ) . . .	160	15+25	102
Վարունգ . . .	40	20	32
Ամսաբողկ կարմիր ($\frac{1}{2}$ կապ) .	40	25	30
Սոխ կանաչ	20	20	16
Սալաթ	20	28	14
Սամիթ	3	26	2
Մալոնեկ	40	—	40
Աղ	3	—	3
Ելք . . .			235-240

Երկու հազարսար հասուն պամիդորը լվանում են, անջատում նրանցից պտղակոթերը: Այնուհետև կտրում են պամիդորների վերին մասը (նա պետք է կաղմի պամիդորի $\frac{1}{3}$ մասը), հեռացնում են սերմերը, իսկ պամիդորները թեթեւակի աղում են: Վարունգը և ամսաբողկը կտրտում են խորանարդիկներով, կանաչ սոխը և սամիթը մանր փրթում են և ըօլորը խառնում, համեմում են մայրանդի կետով և դնում պամիդորի մեջ, Լյոնի վրա դնելով պամիդորներին կտրած մասը, նրանց վրա լցնում են մայրանդի մնացած մասը և հարգարում սալաթի տերևներով:

31. ԼՅՈՆՈՎ, ՊԱՄԻԴՈՐ № 2

Միջերկրների անվանումը	Անգուստ բաշը (գրամին.)	Մնացորդ (%օ-ով)	Ձուս բաշը (գրամին.)
Պամիգորներ 2 հատ . . .	160	15+25	102
Վարունգ . . .	50	20	40
Սիսեռ կանաչ թարմ (կլպած) . . .	15	—	15
Սիսեռ կանաչ թարմ (կլպած) . . .	20	—	20
Ձուս խաշած ($1\frac{1}{2}$ հատ) . . .	20	28	14
Սալաթ . . .	3	26	2
Սամիթ . . .	40	—	40
Մայրենի . . .	3	—	3
Աղ . . .	—	—	—
Ելք . . .	—	—	230-235

Պամիլդորները պատրաստում են ինչպես մատնանշված և № 30 ուեցեպտում: Վարուսդը կտրատում են մանր խորանարդիկներով, ազում են, ավելացնելով նրա վրա սիսեռ, մայրենգի կեսը և բոլորը խառնում են: Պատրաստի լցոնը լցնում են պամիլդորի մեջ, լցոնը հավասարեցնում և պամիլդորի վրան լցնում են մնացած մայրենգը: Ֆարշի երեսի վրա դնում են խաշած ձվի կլորած և կտրվածքներ և նրա վրա ցանում սամիթի պտղունցիկը: Բաժինը հարդարում են կանաչ սալաթով:

32. ԼՅՈՆՈՎ ՊԱՄԻԴՈՐ Ա 3

Միջերգհերի անվանումը	Անդուտ Քաշը (դրամն.)	Մնացորդ (% -ով)	Զուտ Քաշը (դրամն.)
Պամիրդոր (2 հատ) . . .	160	15+25	102
Կաղամբ ծաղկավոր . . .	50	50	25
Վարունդ	30	20	24
Զուլ խաշած ($1\frac{1}{2}$ հատ) . . .	20	—	20
Պղպեղ կանաչ քաղցր . . .	15	25	11
Սալաթ	20	28	14
Սամիթ	3	26	2
Մայրնեղ	40	—	40
Աղ	3	—	3
Ելք . . .	—	—	235-240

Պամիդորները պատրաստում են ինչպես մատանշված և № 30 ունեցողում: Թարմ վարունգը և ձուռն կտրատում են մաքուր խորանարդիկներով, աղում, ավելացնում են նրանց վրա փրթած սամիթ և մայոնեզի կեսը: Բոլորը խառնում են և տեղավորում պամիդորի մեջ: Ֆարշի երեսի վրա դնում են եփած ծաղկավոր կապամբրացողունները: Այսուհետև պամիդորների վրա լցնում են մնացած մայոնեզը, ցանում կանաչ քաղցր պղպեղ—կլո- ռած բարակ շերտերով և հարգարում կանաչ սալաթի տերեւներով:

33. ԼՅՈՆՈՎ ՎԱՐՈՒՆԳ Ը 1

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ.)	Մնացորդ ($\frac{1}{10}$ -ով)	Զուտ քաշը (գրամ.)
Վարունգ	160	40	96
Սոխ կանաչ	15	20	12
Զու խաշած ($\frac{1}{2}$ հատ)	20	—	20
Պամիդոր	50	15	42
Սալաթ	20	28	14
Սամիթ	3	26	2
Մայրենի	40	—	40
Ա. գ	2	—	2
Ե Լ Ք	—	—	225-230

Մաքրված վարունգը կտրատում են երկարությամբ մեկ երրորդ մասի, ախուհետև հանելով վարունգի միջուկը, նրան տալիս են նախակի ձև։ Վարունգի կտրած մասերը, պամիդորի նորմայի կեսը և ձուկն կտրատում են մանր խորանարդաձև, սոխը և սամիթը փրթում են, բոլորը խառնում, աղում են և մայրենի կիսով համեմտում։ Պատրաստված լցոնը լցնում են վարունգի մեջ, հավասարեցնում լցոնը և վարունգի վրա լցնում են մնացած մայրենիները։ Վերևից դնում են եփած ձվի կլորակները և պամիդորը։ Վարունգը հարգարում են սալաթի կանաչ տերևներով։

34. ԼՅՈՆՈՎ ՎԱՐՈՒՆԳ Ը 2

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ.)	Մնացորդ ($\frac{1}{10}$ -ով)	Զուտ քաշը (գրամ.)
Վարունգ (1 հատ)	160	40	96
Կաղամբ ծաղկավոր	60	50	30
Պամիդոր	50	15	42
Սալաթ	20	28	14
Սամիթ	3	26	2
Մայրենի	40	—	40
Ա. գ	2	—	2
Ե Լ Ք	—	—	220-225

Վարունգը պատրաստում են այնպես, ինչպես նախորդ ռեցեպտում։ Պամիդորների մի մասը և երկարությամբ կտրած վարունգը կտրում են խորանարդիկներով, աղում, ավելացնում նրանց փրթած սամիթ և մայրենի կեսը և բոլորը խառնում են։ Պատրաստած լցոնը լցնում են վարունգի մեջ, հարգարում լցոնը, երեսին դնում են երկարությամբ 2 եփած ծաղկավոր կաղամբ և համեմտում մնացած մայրենիներով։ Վարունգը դարգարում են պամիդորի կլորակներով և կանաչ սալաթի տերևներով։ Եթե վարունգը մանր է, այն դեպքում նրանցից պատրաստած բաժինը մատուցանում են 2-ական հատով։

35. ԼՅՈՆՈՎ ԴԴՄԻԿ (ԿԱՐԱՉԿԻՆԵՐ)

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ.)	Մնացորդ ($\frac{1}{10}$ -ով)	Զուտ քաշը (գրամ.)
Դդմիկներ (հասած)	175	33+16	98
Վարունգ	30	20	24
Պամիդոր	60	15	51
Սիսեռ կանաչ թարմ (կլաված)	20	—	20
Զու խաշած ($\frac{1}{4}$ հատ)	10	—	10
Սալաթ	20	28	14
Սամիթ	3	26	2
Յուզ բուսական	10	—	10
Համեմունք № 1	50	—	50
Ա. գ	2	—	2
Ե Լ Ք	—	—	280-285

Մաքրած դդմիկները կտրում են կլորակ 1,5—2 սմ. հաստությամբ (1 կամ 2 կլորակ բաժնի համար, նայած դդմիկի չափին), անջատում են կլորակից միջուկը, բովում նրանց բուսական յուղով մինչև պատրաստվելը և հովացնում։ Վարունգի և պամիդորի մի մասը կտրում են խորանարդիկներով, ավելացնում կանաչ սիսեռ, համեմունք № 1 համեմունքի կիսով, բոլորը խառնում

են և դնում գգմիկի կլորակում, որից հետո սղողում են ֆա-
ցած համեմունքով: Երեսին դնում են պամիդորի և ձվի կլորակ-
ներ և վրան լցնում սամիթ: Բաժինը հարգարում են կանաչ սա-
լաթի տերևներով:

ՄՐԳԱ-ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԱՅԻՆ ՍԱԼԱԹՆԵՐ

36. ՍԱԼԱԹ ՊԱՄԻԴՈՐԻՑ ԵՎ ԲՈՂԿԻՑ՝ ՄՐԳՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ բաշը (գրամն.)	Մնացորդ ($^{\circ}/_{10}$ -ով)	Զուտ բաշը (գրամն.)
Պամիդոր	40	15	34
Բողկ	65	25—17	41
Սեխ	65	36	42
Խնձոր	50	30	35
Սալաթ	25	28	18
Սիրկովի մասսա (քաղցր)	30	—	30
Բալ (ճյուղիկների վրա)	12	7	11
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Շաքար	2	—	2
Աղ	1	—	1
Ե լ ք	—	—	260-265

Սալաթամանի մեջտեղում, կանաչ սալաթի տերևների վրա
տեղավորում են կլորակ կտրած պամիդոր: Չորս կողմից երկա-
թյունով տեղավորում են սեխ: Սեխի խողովակից լցնում են
սիրկովի մասսան, որի մեջ տեղավորում են մեկական բալ (թարմ
կամ կոնսերվացրած), խողովակների մեջտեղը դնում են առանձին
փնջերով՝ մաքրած խնձոր և մաքրած շաղգամ՝ երկարությամբ
կտրած (2-ական փնջերով՝ մեկը մյուսի դիմաց): Սալաթի բաց
թողնման դեպքում, վրան լցնում են № 3 կամ № 4 համեմունքից:

37. ՍԱԼԱԹ ՃԱԿՆԴԵՂԻՑ ԵՎ ԳԱԶԱՐԻՑ՝ ԽՆՋՈՐՈՎ ԵՎ ՍԵՎ ՍԱԼՈՐՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ բաշը (գրամն.)	Մնացորդ ($^{\circ}/_{10}$ -ով)	Զուտ բաշը (գրամն.)
Ճակնդեղ	85	5—23	62
Գաղար	80	20—17	53
Խնձոր	70	30	49
Սալոր (4 հատ)	30	—	30
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Շաքար	2	—	2
Աղ	2	—	2
Ե լ ք	—	—	260-265

Սալաթամանի մեջտեղում, կանաչ սալաթի տերևների վրա
դնում են եփած ճակնդեղ կլորակ, կտրած բարակ և երկարու-
թյամբ: Ճակնդեղի չորս կողմը տեղավորում են թարմ խնձորի և
գաղարի երկարությամբ կտրած առանձին փնջեր (2-ական փնջե-
րով՝ մեկը մյուսի դիմաց):

Փնջերի մեջտեղը տեղավորում են մեկական սև սալոր, ա-
ռանց կորիզի: Սալաթի բաց թողնման դեպքում, վրան լցնում են
№ 3 կամ № 4 համեմունքից:

38. ՍԱԼԱԹ ՄՐԳԻՑ՝ ՊԱՄԻԴՈՐՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ բաշը (գրամն.)	Մնացորդ ($^{\circ}/_{10}$ -ով)	Զուտ բաշը (գրամն.)
Խաղող	50	4	48
Պամիդոր	60	15	51
Խնձոր	70	30	49
Զմերուկ	80	48	42

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամմ.)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ քաշը (գրամմ.)
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
աղ	1	—	1
Ելք	—	—	255-260

Սալաթամանի մեջտեղում, կանաչ սալաթի տերեւների վրա, բլրակով դնում են ընկած և ցամաքացրած խաղող: Նրա շուրջը տեղավորում են փնջեր, մեջտեղը դնում են մեկական կտոր ձմերուկ: Բաց թողնման դեպքում վրան լցնում են № 3 կամ № 4 համեմունքից:

39. ՍԱԼԱԹ ԾԱՂԿԱՎՈՐ ԿԱՂԱՄԲԻՑ ԵՎ ՊԱՄԻԴՈՐԻՑ՝ ՄՐԳՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամմ.)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ քաշը (գրամմ.)
Կաղամբ ծաղկավոր	100	50	50
Պամիդոր	50	15	42
Զմերուկ	100	48	52
Տանձ	70	27	51
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Աղ	2	—	2
Ելք	—	—	260-265

Սալաթամանի մեջտեղում տեղավորում են երեք ծաղկավոր կաղամբի պտղունցիկ: Կաղամբի շուրջը տեղավորում են առանձին փնջերով ձմերուկ, կտրած խորանարդիկներով և տանձ՝ կտրած երկարությամբ (2-ական բուլեղներով՝ մեկը մյուսի դիմաց), բուլեղների արանքում տեղավորում են քառորդական պամիդորի մասեր: Բաց թողնման դեպքում համեմունք են № 3 կամ № 4 համեմունքով և հարգարում կանաչ սալաթով:

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամմ.)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ քաշը (գրամմ.)
Գաղար	40	20-17	26
Սև սալոր (4 հատ)	20	—	20
Սիրկովի	20	—	20
Պամիդոր	25	15	21
Խնձոր	60	30	42
Զմերուկ	100	48	52
Ընկույզ (միջուկ)	10	—	10
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Շաքար	2	—	2
Աղ	1	—	1
Ելք	—	—	260-265

Սալաթամանի մեջտեղում դնում են բլրակով՝ երկարությամբ կտրած խնձոր: Բլրակի շուրջը, փնջերով՝ մեկը մյուսի դիմաց տեղավորում են խորանարդիկներով կտրած ձմերուկ (2-ական փնջերով), պամիդոր, գաղար՝ կտրած կլորակաձև: Փնջերի միջև դնում են մեկական սև սալոր, լցրած սիրկովի մասնակով:

Մատուցման դեպքում համեմունք են № 3 կամ № 4 համեմունքով և հարգարում կանաչ սալաթով: Խնձորների վրա լցնում են մանրած ընկույզ:

41. ՍԱԼԱԹ ՆԱՐՆՋԻՑ, ՍԵՆԻՑ, ԲՈՂԿԻՑ ԵՎ ԳՈՆԳԵՂԻՑ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամմ.)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ քաշը (գրամմ.)
Նարինջ (1/2 հատ)	70	25	52
Բողկ	70	25-17	43
Գոնգեղ	70	22-20	44
Սենի	70	35	45

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% -ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 4	50	—	50
Շաքար	4	—	4
Աղ	1	—	1
Ելք	—	—	255-260

Սալաթամանի ձվաձև ուղղանկյուն զնուկ է կանաչ սալաթի տերևներ: Մեջտեղում տեղավորում են նարինջ՝ կտրած կլորակներով: Նարինջի շուրջը զետեղում են փնջերով՝ մեկը մյուսի դիմաց՝ երկարությամբ կտրած շաղգամ, գոնգեղ (մեկական փրնջով) և սևիս կտրած խորանարդիկներով (2 փունջ): Բաց թողնման դեպքում վրան լցնում են № 4 համեմունքից:

42. ՍԱԼԱԹ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԵՐԻՑ ԵՎ ՄՐԳԵՐԻՑ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% -ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Խնձոր	40	30	28
Վարունդ	40	20	32
Բողկ	80	25-17	50
Տանձ	40	27	29
Մաղաղանոս (արմատիկներով)	40	32-17	34
Խաղող	30	4	29
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Աղ	2	—	2
Ելք	—	—	270-275

Սալաթամանի մեջտեղում կանաչ սալաթի տերևների վրա դնում են բլրակով, փոքրիկ մասնիկներով կտրած շաղգամ, բլրակի շուրջը զետեղում են երկարությամբ կտրված խնձոր և տանձ, վրան քաշում են մաղաղանոս:

43. ՍԱԼԱԹ ՀԱԿԵԴԵՂԻՑ ԵՎ ԳԱԶԱՐԻՑ՝ ՄՐԳԵՐՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% -ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Հակնդեղ	60	5 23	44
Սալոր	40	10	36
Գազար	50	20-17	33
Ծիրան	40	14	34
Տանձ	40	27	29
Խաղող	30	4	29
Սալաթ	25	28	18
Քաղախ 9 % -անոց	3	—	3
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Շաքար	2	—	2
Աղ	2	—	2
Ելք	—	—	270-275

Սալաթամանի մեջտեղում, բլրակով դնում են եփած ձակընդեղ՝ կտրած փոքր մասնիկներով: Բլրակի շուրջը զետեղում են առանձին փնջերով խաղող, ծիրան (կիսած), տանձ և համապատասխան երկարությամբ ու կտրակ կտրած գազար: Փնջերի մեջտեղերը տեղավորում են թարմ սալաթ:

Բաց թողնման դեպքում, վրան լցնում են № 3 կամ № 4 համեմունքից և հարգարում կանաչ սալաթով:

44. ՍԱԼԱԹ ՍԵՆԻՑ, ՏԱՆՋԻՑ, ՊԱՄԻԴՈՐԻՑ ԵՎ ԲՈՂԿԻՑ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% -ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Սևիս	65	36	42
Տանձ	80	27	58
Պամիզոր	50	15	42

Միջերփնների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%օ-ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Բողկ	100	25—17	62
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Շաքար	2	—	2
Աղ	1	—	1
Ելք	—	—	270-275

Սալաթամանի մեջտեղը, կանաչ սալաթի տերեւների վրա դր-
նում են բլրակով կտրած կլորակ պամիդոր: Բլրակի շուրջը դե-
տեղում են առանձին փնջերով, փոքր մասնիկներով տանձ և շաղ-
գամ (երկուսական փնջերով՝ մեկը մյուսին հակառակ), փնջերի մի-
ջև դնում են լոբակ՝ երկարութեամբ կտրած, խողովակաձև վո-
լորած սկիւ: Բաց թողնման դեպքում, վրան լցնում են № 3 կամ
№ 4 համեմունքից:

45. ՍԱԼԱԹ ԾԱՆԿԱՎՈՐ ԿԱՂԱՄԲԻՅ, ՊԱՄԻԴՈՐԻՅ, ԽՆՁՈՐԻՅ
ԵՎ ԽԱՂՈՂԻՅ

Միջերփնների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%օ-ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Կաղամբ ծաղկավոր	100	50	50
Պամիդոր	50	15	42
Խաղող	60	4	58
Խնձոր	80	30	56
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Աղ	2	—	5
Ելք — —	—	—	270-275

Սալաթամանի մեջտեղում դնում են եփած ծաղկավոր կա-
ղամբի պտուղներին: Կաղամբի շուրջը, առանձին փնջերով, մե-
կը մյուսի դեմ դետեղում են խնձոր՝ փոքր մասնիկներով
կտրած և խաղող:

Փնջերի մեջտեղը դասավորում են պամիդորի քառորդական
մասերը: Բաց թողնման դեպքում վրան լցնում են № 3 կամ № 4
համեմունքից:

46. ՍԱԼԱԹ ԿԱՐՄՐԱԳԼՈՒԽ ԿԱՂԱՄԲԻՅ՝ ՄՐԳՈՎ

Միջերփնների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%օ-ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Կաղամբ կարմրազլուխ	100	15-35	53
Խաղող	60	4	58
Խնձոր	80	30	51
Ձմերուկ	80	48	42
Սալաթ	25	28	18
Քաղախ 9-անոց	25	—	25
Շաքար	4	—	4
Յուղ բուսական	3	—	3
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Աղ	5	—	5
Ելք — —	—	—	280-285

Սալաթամանի մեջտեղը, կանաչ սալաթի տերեւների վրա
վրտակով դնում են մզած կարմրազլուխ կաղամբ, պատրաստ-
ված ալյուպիս, ինչպես մատանշված է № 8 սեղեպտում:

Կաղամբի շուրջն առանձին փնջերով՝ մեկը մյուսի դեմ դետե-
ղում են խնձոր և խաղող:

Փնջերի մեջտեղը դնում են կտրով ձմերուկ: Բաց թողնման
դեպքում, վրան լցնում են № 3 կամ № 4 համեմունքից:

47. ՍԱԼԱԹ ԿԱՂԱՄԲԻՅ, ԽԱՂՈՂԻՅ, ՃԱԿՆԴԵՂԻՅ ԵՎ ՍԵՆԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամմ.)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ քաշը (գրամմ.)
Կաղամբ կարմրազրուխ	100	20 + 37	50
Խաղող	60	4	58
Ճակնդեղ	75	5 + 23	55
Սեխ	65	36	42
Սալաթ	25	28	18
Քաղախ 9%-անոց	25	—	25
Շաքար	4	—	4
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Ա. դ	5	—	5
Ե լ ք	—	—	275-280

Թթվեցրած սպիտակազրուխ կաղամբը (տես № 1 ռեցեպտը) մզում են և զնում սալաթամանի մեջտեղում՝ բլրակով, կանա



Նկ. 8. Սալաթ կաղամբից, խաղողից, ճակնդեղից և սեխից

սալաթի տերևների վրա: Կաղամբի շուրջն առանձին փնջերով՝ մեկը մյուսի դեմ զետեղում են խաղող և ճակնդեղ (եփած կամ շոգեխառած, բարակ, երկարությամբ կտրած, նախօրոք թթվեցրած): Փնջերի մեջ զնում են փոխրած խոզովակիկով մանր կըտրած սեխ: Բայ թողնման զեպքում վրան լցնում են № 3 կամ № 4 համեմունքից:

48. ՍԱԼԱԹ ԽՆՁՈՐԻՅ, ՉՄԵՐՈՒԿԻՅ ԵՎ ԿԱՂԱՄԲԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամմ.)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ քաշը (գրամմ.)
Խնձոր	50	30	35
Չմերուկ	50	48	26
Կաղամբ կարմրազրուխ	120	15 + 37	64
Կաղամբ սպիտակազրուխ	120	20 + 37	60
Սալաթ	25	8	18
Քաղախ 9%-անոց	30	—	30
Շաքար	10	—	10
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Ա. դ	6	—	6
Ե լ ք	—	—	260-265

Սալաթամանի մեջտեղում զետեղում են երկար կտորներով խնձոր: Խնձորի շուրջը զնում են առանձին փնջերով թթվեցրած կարմրազրուխ և սպիտակազրուխ կաղամբ (2-ական փնջերով՝ մեկը մյուսի դեմ): Փնջերի մեջտեղը տեղավորում են մեկ կտոր ձմեռուկ: Այդ բոլորն վրա լցնում են № 3 կամ № 4 համեմունքից և հարդարում կանաչ սալաթով:

49. ՍԱԼԱԹ ԳԱՋԱՐԻՅ, ՃԱԿՆԴԵՂԻՅ, ԽՆՁՈՐԻՅ ԵՎ ՍԱԼՈՐԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամմ.)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ քաշը (գրամմ.)
Գաղար	60	20	48
Ճակնդեղ	85	5 + 23	62
Խնձոր	70	30	49

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամներ)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ քաշը (գրամներ)
Սալոր	50	10	45
Դարչին	0,5	—	0,5
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 մամ № 4 . .	40	—	40
Ա ղ	2	—	2
Ե լ ք — —	—	—	160-265

Սալաթամանի ձվածե ուղղությունը դնում են կանաչ սալաթի տերեւներ: Սալաթամանի միջին ուղղությունը կտրակով դնում են մաքրած հում զաղար: Գաղարի շուրջը, առանձին փնջերով գետեղում են երկարությամբ կտրած խնձոր և եփած ճակնդեղ փրթած ցողունածե կամ երկարությամբ կտրած (երկուական փնջերով մեկը մյուսի դեմ): Փնջերի մեջ դնում են մեկական սալոր: Բաց թողնման դեպքում վրան լցնում են № 3 կամ № 4 համեմունքից:

50. ՍԱԼԱԹ ՇԱՂԳԱՄԻՅ, ՊԱՄԻԴՈՐԻՅ, ՉՄԵՐՈՒԿԻՅ ԵՎ ԽԱՂՈՂԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամներ)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ քաշը (գրամներ)
Շաղգամ	50	22	39
Խաղող	60	4	58
Զմերուկ	100	48	52
Պամիզոր	60	15	51
Դարչին	0,5	—	0,5
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 կամ № 4 . .	40	—	40
Ա ղ	1	—	1
Ե լ ք — —	—	—	255-260

Մաքրած հում շաղգամը դնում են կտրակ սալաթամանի մեջտեղում՝ կանաչ սալաթի տերեւների վրա:

Շաղգամի շուրջը, առանձին փնջերով գետեղում են խաղող և ձմերուկ՝ կտրած խորանարդիկներով (երկուական փնջերով մեկը մյուսի դեմ): Փնջերի մեջտեղը դնում են պամիզոր՝ կտրած քառորդ մասերով: Այդ բոլորի վրա լցնում են № 3 կամ № 4 համեմունքից: Բացի դա, շաղգամի վրա շաղ և սալաթ մանրած դարչին:

51. ՍԱԼԱԹ ՏԱՆՁԻՅ ՍԵՎ, ՍԱԼՈՐԻՅ՝ ԲԱՆՋԱՐԿԵՆՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամներ)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ քաշը (գրամներ)
Տանձ	80	27	58
Սև սալոր	30	—	30
Շաղգամ	70	22+20	44
Ճակնդեղ	85	5+23	62
Պանրակարկանդակի	—	—	—
մասա (քաղցր)	20	—	20
Զաման	0,5	—	0,5
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 կամ № 4 . .	50	—	50
Շաքար	2	—	2
Ա ղ	1	—	1
Ե լ ք — —	—	—	280-285

Եփած շաղգամը, կտրած բարակ երկար շերտերով դնում են սալաթամանի մեջտեղը՝ բլրակով, կանաչ սալաթի տերեւների վրա: Շաղգամի շուրջը առանձին փնջերով գետեղում են թարմ տանձ և եփած ճակնդեղ՝ կտրած բարակ, երկարությամբ շերտերով (երկուական փնջերով՝ մեկը մյուսի դեմ): Փնջերի մեջ տեղը դնում են մեկական եփած սև սալոր (առանց կորիզի) և լցնում պանրի զանգված: Այդ բոլորի վրա լցնում են № 3 կամ № 4 համեմունքից, պանրակարկանդակի մաստայի վրա ցանում են չաման (տմին) Նկ. № 9:



Նկ. 9. Սալաթ տանձից և սև սալորից՝ բանջարեղենով.
52. ՍԱԼԱԹ ՄԱՆԴԱՐԻՆԻՅ ԵՎ ՍԵՎ, ՍԱԼՈՐԻՅ՝ ԲԱՆՋԱՐԵ-
ՂԵՆՈՎ.

Մթերքների անվանումը	Անգուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% -ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Մանգարին	80	26	59
Սև սալոր	50	—	50
Բոդկ	70	25 + 17	43
Պամիդոր	60	15	51
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Շաքար	2	—	2
Աղ	1	—	1
Ե լ ք —	—	—	270-275

Սալաթամանի մեջտեղը դնում են կտրակով եփած շագգամ,
կտրած բարակ-երկար շերտերով: Բլրակի շուրջն առանձին փրն-
ջերով դետեղում են մանգարին, կտրած կտրակաձև և ջրում եփած
կամ թարմ սալոր (երկուական փնջով՝ մեկը մյուսի դեմ):

Այդ բոլորը հարդարում են պամիդորի կլակկորակաձև կարը-
վածքներով և կանաչ սալաթով: Բաց թողման դեպքում վրան
լցնում են № 3 կամ № 4 համեմունքից:



Նկ. 10. Սալաթ դազարից և բոդկից՝ մրգով.

53. ՍԱԼԱԹ ԳԱՋԱՐԻՅ ԵՎ ԲՈՂԿԻՅ՝ ՄՐԳՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% -ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Գազար	100	20 + 17	66
Բոդկ	100	25 + 17	62
Խնձոր	50	30	35
Նարինջ	60	25	45

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ քաշը (գրամ.)
Խաղող	10	4	9,6
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Շաքար	4	—	4
Ա. ղ	1	—	1
Ե լ ք — —	—	—	300-325

Սալաթամանի մեջտեղում, կանաչ սալաթի տերևների վրա
դնում են երկար կտրվածքներով, բլրակով՝ թարմ խնձոր: Բլրակի
շուրջն առանձին փնջերով դեռեղում են եփած և երկար կտր-
վածքներով շաղկամ և զազար (երկուստեան փնջերով մեկը մյուսի
դեմ): Այդ բոլորը հարդարում են նարնջի կիսակտրակաձև կտոր-
ներով: Փնջերի մեջտեղը դնում են խաղողի հատիկներ: Բաց
թողնման դեպքում վրան լցնում են № 3 կամ № 4 համեմունք-
բից:

54. ՍԱԼԱԹ ԿԱՐՄՐԱԳԼՈՒԽ ԿԱՂԱՄԻՅ՝ ԽՆՁՈՐՈՎ, ԵՎ ԽԱՂՈՂՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ քաշը (գրամ.)
Կաղամբ կարմրագլուխ	200	15+37	107
Խնձոր	70	30	49
Խաղող	40	4	38
Սալաթ	25	28	18
Քաղցի 9 %-անոց	40	—	40
Շաքար	8	—	8
Յուղ բուսական	3	—	3
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Ա. ղ	10	—	10
Ե լ ք — —	—	—	270-275

Թթվեցրած կարմրագլուխ կաղամբը (տես № 8 սեղեպը)
մղում են, միացնում ցողունով կտրած խնձորի հետ և դնում են
բլրակով սալաթամանի մեջտեղը՝ կանաչ սալաթի տերևների վրա:
Կաղամբը շրջապատում են խաղողով և վրան լցնում № 3 կամ
№ 4 համեմունքից:

55. ՎԻՆԵԳՐԵՏ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԵՐԻՅ ԵՎ ՄՐԳԵՐԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ քաշը (գրամ.)
Խնձոր	40	30	28
Տանձ	40	27	29
Քաղար	65	20+17	43
Կարոս արմատով	65	32+17	37
Պամիդոր	60	15	51
Սալաթ	25	28	18
Սամիթ	3	26	2
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Շաքար	2	—	2
Ա. ղ	1	—	1
Ե լ ք — —	—	—	255-260

Թարմ խնձորը և տանձը, նույնպես և եփած զազարը և մա-
ղաղանոսը կտրում են երկար կտորներով, բոլորը միացնում են
համեմունք № 3 կամ № 4 համեմունքի կիսով, դնում են սալա-
թամանում՝ կանաչ սալաթի տերևների վրա բլրակով և վրան լց-
նում մնացած համեմունքը, այնուհետև բլրակը շրջապատում են
բարակ կտրած կտրած պամիդորով, երեսի վրա դնում են սա-
միթի պտղունցիկ:

56. ՍԱԼԱԹ ԳԱԶԱՐԻՅ-ՆԱՐԻՆՁՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ քաշը (գրամ.)
Գաղար	120	20	96
Նարինջ	130	25	97
Զամիչ	20	—	20
Դարչին	0,5	—	0,5
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 կամ № 4	40	—	40
Ե լ ք	—	—	270-275

Սալաթամանի ձվածե ուղղությամբ դնում են կանաչ սալաթի տե-
րեկներ: Հույս, մաքրած գաղարին խառնում են ձեռած դարչին՝
համիչով և համեմունք № 3 կամ № 4 համեմունքով: Այդ բոլորը
խառնում են, դնում կտրակ սալաթամանի մեջտեղում և վրան
լցնում ֆնացած համեմունք: Բլրակը շրջաշարում են բարակ կտ-
րած և կտրած նարնջով:

57. ՎԻՆԵԳՐԵՏ ԲԱՆԶԱՐԱ-ՄՐԳԱՅԻՆ ԽԱՂՈՂՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ քաշը (գրամ.)
Կաղամբ սպիտակազուլ	200	20-37	201
Գաղար	40	20	32
Խնձոր	40	30	28
Խաղող	30	4	29
Մանդարին	20	26	15
Քաղախ 9 %-անոց	40	—	40
Շաքար	8	—	8
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Աղ	10	—	10
Ե լ ք	—	—	280-285

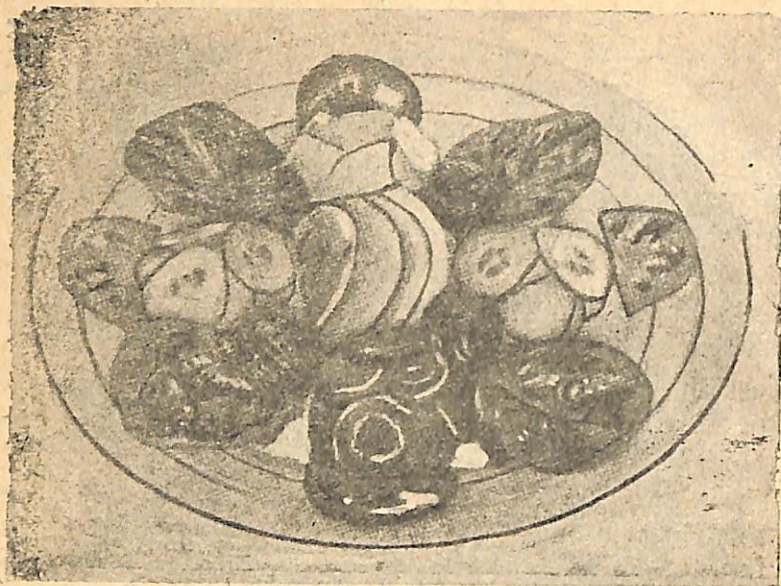
Սալաթամանը ձվածե ուղղությամբ դնում են կանաչ սալա-
թի տեղերներ: Թթվեցրած սպիտակազուլի կաղամբին (տես № 1
ռեցեպտը) միացնում են մաքրած գաղար և բարակ կտրած խնձոր,
համեմունք են № 3 կամ № 4 համեմունքի կիսով, դնում սալա-
թամանի մեջ բլրակով և վրան լցնում ֆնացած համեմունք: Բլրա-
կը շրջաշարում են խաղողով, իսկ նրա վերևը տեղափոխում են
կտրած և կտրած մանդարին:

58. ՍԱԼԱԹ ԽՆՁՈՐԻՅ ԵՎ ՍԵՎ ՍԱԼՈՐԻՅ-ԲԱՆԶԱՐԵՂԵՆՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ քաշը (գրամ.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ քաշը (գրամ.)
Խնձոր	50	30	35
Սև սալոր	30	—	30
Վարունգ	70	20	56
Կարոս արմատներով	50	32+17	28
Պամիկոր	50	15	42
Գաղար	50	20+17	33
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Շաքար	2	—	2
Աղ	2	—	2
Ե լ ք	—	—	290-295

Սալաթամանի մեջտեղում, կանաչ սալաթի տեղերների վրա
դնում են բլրակով, երկար կտրվածքներով խնձոր: Բլրակի շուրջը
տեղափոխում են փնջերով թարմ վարունգ (մեկը մյուսի դեմ եր-
կու՝ փունջ), եփած գաղար և մաղաղանոս (մեկական փնջով) եր-
կար կտրվածքներով: Փնջերի մեջտեղը դնում են մեկական եփած
սև սալոր:

Սալաթը հարդարում են կիսակտրած և կտրած պամիկորով
և վրան լցնում № 3 կամ № 4 համեմունքից:



Նկ. 11. Սալաթ խնձորից և սև սալորից՝ բանջարեղենով.

59. ՍԱԼԱԹ ՍԵՆԻՅ ԵՎ ԽՆՁՈՐԻՅ՝ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆՈՎ.

Մթերքների անվանումը	Անդուտ բաշը (դրամն.)	Մնացորդ (% սվ)	Զուտ բաշը (դրամն.)
Սևխ	50	36	32
Խնձոր	40	30	28
Մաղադանոս (ցողունը)	30	18	25
Վարունգ	40	20	32
Ճակնդեղ	75	5 + 23	51
Պամիդոր	50	15	42
Սալաթ	25	28	18
Սամիթ	3	26	2
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Աղ	2	—	2
Ե Լ Ք	—	—	280-285

Սալաթամանի ձվաձև ուղղությամբ դնում են կանաչ սալաթի տերևները: Սալաթամանի մեջտեղում դնում են կլորակ եփած ճակնդեղ՝ երկար կտրվածքով: Ճակնդեղի շուրջն առանձին փնջերով դետեղում են խնձոր՝ երկար կտրվածքով, վարունգ՝ կլորակներով, մաղադանոսի բարակ ցողուններ և սևխ. կտրած խորանարդիկներով: Փնջերի մեջտեղը դնում են պամիդոր՝ քառորդական մասերով: Բոլորի վրա լցնում են № 3 կամ № 4 համեմունքից և ծածկում սամիթով:

60. ՍԱԼԱԹ ՇԱՂԳԱՄԻՅ, ՉՄԵՐՈՒԿԻՅ ԵՎ ԱՅԼ ՄՐԳԵՐԻՅ
ՈՒ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անդուտ բաշը (դրամն.)	Մնացորդ (% սվ)	Զուտ բաշը (դրամն.)
Շաղգամ	50	25 + 17	31
Զմերուկ	60	48	31
Դդում	60	30 + 22	33
Սեխ	50	36	32
Սև սալոր	30	—	30
Պամիդոր	50	15	42
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 3 կամ № 4	50	—	50
Շաքար	2	—	2
Աղ	1	—	1
Ե Լ Ք	—	—	265-270

Սալաթամանի ձվաձև ուղղությամբ դնում են կանաչ սալաթի տերևներ, սալաթամանի մեջտեղում բլրակով դնում են կլորակաձև կտրած պամիդոր: Պամիդորի շուրջը, առանձին փնջերով, մեկը մյուսի դեմ, դետեղում են սևխ, ձմերուկ, դդում և շաղգամ

կարած երկար կտրվածքներով: Փնջերի մեջտեղը դնում են մեկական սև սալաթ և վրան լցնում են բոլոր № 3 կամ № 4 համեմունքը:

61. ՊԱՄԻԴՈՐ ԼՅՈՆՈՎ, ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆՈՎ, ԵՎ ՄՐԳՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամ.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ քաշը (գրամ.)
Պամիդոր (2 հատ)	160	15+25	102
Վարունգ	40	20	32
Խնձոր անտոնովկա	40	30	28
Խաղող	11	4	10
Կարտոֆիլ	30	25	22
Սամիթ	33	26	22
Սալաթ	25	28	48
Համեմունք № 3 կամ № 4	40	—	40
Աղ	2	—	2
Ե լ ք	—	—	250-255

Երկու միահավասար հասած պամիդորներ լվանում են, հեռացնում են նրանցից պողպատե թերթեր, այնուհետև երեսանց կտրում են պամիդորների վերին մասը (նա պետք է կաղմի պամեդորի մոտավորապես $\frac{1}{3}$ մասը), հեռացնում են սերմերը, իսկ պամիդորները թեթևակի աղում են: Կեղևով խաշած վարունգը, խնձորը և կարտոֆիլը մաքրում, կտրում, խորանարդիկներով միացնում են № 3 կամ № 4 համեմունքի հետ և բոլորը խառնում են: Պատրաստի լցոնը (Փարշը) լցնում են պամիդորները, լցոնը հավասարեցնում են, պամիդորները դնում ամսեի մեջ և նրանց վրա շաղ են տալիս սամիթ: Այնուհետև կցելով Փարշին երեսանց կտրած պամիդորի մասերը, հարգարում են նրանց կանաչ սալաթով: Լցոնի երեսին դնում են մեկական խաղողի հատիկներ:

62. ՊԱՄԻԴՈՐ ԼՅՈՆՈՎ, ԳԱԶԱՐՈՎ, ԵՎ ՄՐԳՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամ.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ քաշը (գրամ.)
Պամիդոր (2 հատ)	160	157+25	102
Դազար	80	20	64
Խնձոր	40	30	28
Խաղող	6	4	5
Դարչին	0.5	—	0.5
Շաքար	5	—	5
Սալաթ	25	28	18
Սմեռան	30	—	30
Աղ	1	—	1
Ե լ ք	—	—	250-255

Պամիդորները նախապատրաստում են ինչպես մատնանշված է № 61 ռեցեպտում: Այնուհետև նրանց մեջ լցնում են հում մաքրած զազար, խառնում խնձորի հետ, կտրում մանր խորանարդիկներով և համեմունք են թանձր սմեռանով՝ ալկալացրած շաքար և մանրած դարչին և հարգարում են կանաչ սալաթով: Շուրջ քանչյուր պամիդորի վրա դնում են մեկական խաղողի հատիկ:

63. ԼՅՈՆՈՎ, ՊԱՄԻԴՈՐ ՇԱՂԳԱՄՈՎ, ԵՎ ՄՐԳՆՐՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամ.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ քաշը (գրամ.)
Պամիդոր (2 հատ)	160	15+720	102
Շաղգամ	75	22	58
Խնձոր	40	30	28
Սև սալոր	8	—	8
Դարչին	0.5	—	0.5
Սալաթ	25	28	18

Մթերքների անվանումը	Անդուս բաշը (գրամ.)	Մնացորդ (% -ով)	Զուտ բաշը (գրամ.)
Շաքար	5	—	5
Սահառն	30	—	30
Աղ	1	—	1
Ե Լ Ք	—	—	245-250

Պամիդորները նախապատրաստում են ինչպես մատնանշված է № 61 սեղեպում, հետագայում պատրաստում են № 62 սեղեպումի համաձայն, միայն մաքրած դաղարը պետք է փոխարինել մաքրած շաղկամով և խաղողի փոխարեն դնել կիսած սեվ սալոր:

64. ԼՅՈՆՈՎ ՊԱՄԻԴՈՐ ՇԱՂԳԱՄՈՎ ԵՎ ՄՐԳՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անդուս բաշը (գրամ.)	Մնացորդ (% -ով)	Զուտ բաշը (գրամ.)
Պամիդոր (2 հատ)	160	15-25	102
Շաղկամ	70	25	52
Խնձոր	40	30	28
Զամիչ	5	—	5
Զմերուկ	40	48	21
Դարչին	0,5	—	0,5
Շաքար	5	—	5
Սալաթ	25	28	18
Սահառն	30	—	30
Աղ	1	—	1
Ե Լ Ք	—	—	260-265

Պամիդորները նախապատրաստում են, ինչպես մատնանշված է № 61 սեղեպում: Այնուհետև նրանց մեջ լցնում են մաքրած շաղկամ, ալեկացրած չամիչ, խնձոր, դարչին, շաքար և սահառն և հարգաբուծում են կանաչ սալաթով: Յուրաքանչյուր պամիդորի վրա դնում են մեկական կտոր ձմերուկ (կամ սեխ):

Մթերքների անվանումը	Անդուս բաշը (գրամ.)	Մնացորդ (% -ով)	Զուտ բաշը (գրամ.)
Պամիդոր (2 հատ)	160	15+25	102
Վարունդ	70	20	56
Խնձոր	40	30	28
Բալ (ճուղիկների վրա)	5	7	4,5
Սալաթ	25	28	18
Սահառն	30	—	30
Աղ	1	—	1
Ե Լ Ք	—	—	235-240

Պամիդորները նախապատրաստում են ինչպես մատնանշված է № 61 սեղեպում: Այնուհետև նրանց մեջ լցնում են խորանարդիկներով կտրած և սմետանով համեմած խնձոր ու հարգաբուծում են կանաչ սալաթով:

Յուրաքանչյուր պամիդորի վրա դնում են մեկական բալ:

ՍԱԼԱԹՆԵՐ ՄՐԳԱՅԻՆ

66. ՅԱԼԱԹ ՏԱՆՁԻՑ, ՋՄԵՐՈՒԿԻՑ ԵՎ ԱՅԼ ՄՐԳԵՐԻՑ՝ ՊԱՆՐԱԿԱՐԿԱՆԴԱԿԻ ՄԱՍՍԱՅՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անդուս բաշը (գրամ.)	Մնացորդ (% -ով)	Զուտ բաշը (գրամ.)
Տանձ (1 հատ)	130	27	95
Զմերուկ	100	48	52
Սեխ	60	36	44
Պանրակարկանդակի մասսա (քաղցր)	30	—	30
Սալաթ	25	28	18
Ընկույզ հունական (միջուկ)	10	—	10
Համեմունք № 5 կամ № 6	5	—	50
Ե Լ Ք	—	—	295-300

Թալմ տանձը լվանում են, մաքրում, հանում են նրա միջուկը որից հետո ծղնոտից երեսանց կտրում են 4 մասի և զեռեղում սալաթամանի մեջտեղը: Ձմերուկը կտրատում են խորանարդիկ ներսով և դնում սալաթամանի 2 կողմից՝ փնջերով: Սեխը կտրատում են բարակ երկուր կտորների, որոնց ոլորում են խողովակիկների ձևով:

Սեխից պատրաստած խողովակիկները լցնում են պանրի զանգվածով, վրան ցանում են մանրացրած բնիկեյզ և տեղափորում սալաթամանի երկու կողմից (երկու հատով), բոլորի վրա լըցնում են № 5 կամ № 6 համեմունքից և հարգարում կանաչ սալաթով:

67. ՍԱԼԱԹ ՆԱԲԵԶԻՅ, ԽԱՂՈՂԻՅ ԵՎ ՈՒՐԻՇ ՄՐԳԵՐԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ բաշը (գրամներ)	Մնացորդ (%)	Զուտ բաշը (գրամներ)
Դեղձ (1 հատ)	60	10	54
Անանաս	70	25	52
Սեխ	80	33	51
Սեվ սալոր (4 հատ)	40	—	40
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 5 կամ № 6	50	—	50
Ե լ ք	—	—	260-265

Սալաթամանի մեջտեղում, կանաչ սալաթի տերևների վրա կլորակով դնում են խաղող: Խաղողի շուրջը տեղափորում են 2 կես տանձ (միջուկը հանած) կտրվածքով վերև, մեկը մյուսի դեմ և կլորակով կտրատած նարինջ՝ 2 փնջերով, նույնպես մեկը մյուսի դեմ: Նրանց մեջտեղը դնում են մեկակ ան սալոր: Այդ բոլորի վրա լըցնում են № 5 կամ № 6 համեմունքից (Նկ 12):



Նկ. 12. Սալաթ աղերսից, խաղողից և ուրիշ մրգերից:

68. ՍԱԼԱԹ ԴԵՂՁԻՅ, ԱՆԱՆԱՍԻՅ ԻՎ ՈՒՐԻՇ ՄՐԳԵՐԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ բաշը (գրամներ)	Մնացորդ (%)	Զուտ բաշը (գրամներ)
Դեղձ	60	10	54
Անանաս	70	25	52
Սեխ	80	33	51
Սեվ սալոր (4 հատ)	40	—	40
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք	50	—	50
Ե լ ք	—	—	230-235

Սալաթամանի ձվաձև ուղղանկյուն դնում են կանաչ սալաթի տերևներ: Սալաթամանի մեջտեղում տեղափորում են երկու կես արած դեղձ (հանած կորիզը): Դեղձի շուրջը տեղափորում են 2 փնջերով, մեկը մյուսի դեմ սեխ՝ կտրատած խորանարդիկներով և 2 փնջերով, նույնպես մեկը մյուսի դեմ անանաս՝ կտրատած կի-

սակլորածն ֓նջերի մեջտեղը գետեղում են մեկական սե սալոր։ Այդ բոլորի վրա լցնում են № 5 կամ № 6 համեմունքից։

69. ՍԱԼԱԹ ՀԱՏԱՊՏՈՒՂՆԵՐԻՅ ԵՎ ՄՐԳԵՐԻՅ՝ ՀԱՐԱԾ ՍԵՐՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Ելազ (կլուբնիկա)	70	16	59
Մորենի	70	15	59
Բիսկվիա չոր	5	—	5
Նարինջ	70	25	52
Սեր հարած	30	—	30
Շաքարի փոշի	5	—	5
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 5 կամ № 6	30	—	30
Ե Լ Ք	—	—	255-260

Սալաթամանի ձվածն մասում դասավորում են փնջերով ելազ (կլուբնիկա) և մորենի երկուական փնջերով՝ մեկը մյուսի դեմ։ Սալաթամանի մեջ տեղում բաց են թողնում (ծորակից) կուտակով հարած սեր՝ խառնած շաքարի փոշու հետ։ Փնջերի մեջ տեղում դնում են կլորակներով նարինջ (բարակ կտրատած), հատապուղիների վրա լցնում են № 5 կամ № 6 համեմունքից և հարդարում կանաչ սալաթով։ Սերի կուտակի վրա շաղ են տալիս չոր բիսկվիաի մանրուք։

70. ՍԱԼԱԹ ԴԵՂՁԻՅ, ՍԵՎ ՍԱԼՈՐԻՅ ԵՎ ՈՒՐԻՇ ՄՐԳԵՐԻՅ՝ ՊԱՆՐԻ ԶԱՆԳԱԾՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Դեղձ	80	10	72
Սեվ սալոր	30	—	30
Պանրակարկանդակ (քաղցր)	50	—	50
Խաղող	40	4	38
Բնկյուղ (միջուկ)	19	—	10
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 5 կամ № 6	50	—	50
Ե Լ Ք	—	—	265-270

Սալաթամանի մեջ տեղում դնում են կիտազնդիկի ձևով պանրի զանգված, իսկ նրա շուրջը խաղող։ Զորս կողմից տեղավորում են քառորդական գեղձ, նրանց միջև մեկական եփած սե սալոր։ Այդ բոլորը հարդարում են կանաչ սալաթի տերեխներով և վրան լցնում № 5 կամ № 6 համեմունքից։ Պանրի զանգվածի վրա շաղ են տալիս մանրած ընկույզ։

71. ՍԱԼԱԹ ԽՆՁՈՐԻՅ, ՏԱՆՁԻՅ, ԶՄԵՐՈՒԿԻՅ ԵՎ ԽԱՂՈՂԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անգուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Խնձոր	70	30	49
Տանձ	70	27	51
Խաղող	50	4	48
Զմեբուկ	100	48	52
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 5 կամ № 6	50	—	50
Ե Լ Ք	—	—	265-270

Երկար կտրվածքներով խնձորը և տանձը խառնում են և զրնում կուտակով սալաթամանի մեջ՝ կանաչ սալաթի տերեխներով։ Երեսի վրա գետեղում են խորանարդիկներով կտրատած ձմեվրա։ Կուտակի շուրջը գետեղում են խաղող։ Մատուցելու ժամանակ վրան լցնում են № 5 կամ № 6 համեմունքից։

72. ՍԱԼԱԹ ՏԱՆՁԻՅ ԵՎ ՍԵՆԻՅ ՊԱՆՐԱԿԱՐԿԱՆԴԱԿԻ ՄԱՍՍԱՅՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուտ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Տանձ (կես հատ)	70	27	51
Սեխ	70	36	45
Նարինջ	70	25	52
Սե սալոր (5 հատ)	40	—	40
Պանրակարկանդակի մաստա (քաղցր)	20	—	20
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 5 կամ № 6	50	—	50
Ե Լ Ք	—	—	275-280

Սալաթամանի ձվաձև մասում գնում են կանաչ սալաթի տե-
րևները: Սալաթամանի մեջտեղում գետեղում են երկարությամբ կա-
րացած տանձ ճանձի շուրջը զատավորում են առանձին փնջերով՝ սեխ
և նարինջ, կտրած համապատասխան խորանարդիկներով և կլո-
րակներով (երկուական փնջերով, մեկը մյուսի դեմ): Փնջերի մեջ-
տեղը, նույնպես և տանձի վրա գետեղում են եփած սև սալոր
(առանց կորիզի), լցված պանիրի զանգվածով: Այդ բոլորի վրա լըց-
նում են № 5 կամ № 6 համեմունքից:

73. ՍԱԼԱԹ ԽՆՁՈՐԻՅ, ՍԱԼԱԹԻՅ ԵՎ ՈՒՐԻՇ ՄՐԳԵՐԻՅ՝
ԲԻՍԿԼԻՏՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուս- թաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ թաշը (գրամն.)
Խնձոր	40	30	28
Դեղձ	60	10	54
Սալոր	40	10	36
Անանաս	40	25	30
Սեխ	50	36	32
Բիսկվիտ չոր կամ կեկո	40	—	40
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 5 կամ № 6	50	50	50
Ե լ ք	—	—	285-290

Սալաթամանի մեջտեղում տեղավորում են երկու կես կլո-
րած դեղձ՝ առանց կորիզի: Նրան շրջապատում են կլորած սալո-
րով, այնուհետև փնջերի նման, երկարությամբ կտրված զրվում է
խնձոր և անանաս: Այդ բոլորի վրա լցնում են № 5 կամ № 6
համեմունքից: Փնջերի մեջ տեղը կանաչ սալաթի տերևների վրա
գնում են մեկական կտորներով կեկո կամ չոր բիսկվիտ:

74. ՍԱԼԱԹ ԴԵՂՁԻՅ, ՆԱՐՆՁԻՅ ԵՎ ՈՒՐԻՇ ՄՐԳԵՐԻՅ՝
ՀԱՐԱԾ ՍԵՐՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուս- թաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ թաշը (գրամն.)
Դեղձ	50	10	45
Անանաս	60	25	45
Նարինջ	60	25	45

Շաբոնակություն 74-րդ աղյուսակի

Մթերքների անվանումը	Անգուս- թաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ թաշը (գրամն.)
Ճանձ	50	27	36
Սեր հարած	40	—	40
Բիսկվիտ չոր	20	—	20
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 5 կամ № 6	30	—	30
Ե լ ք	—	—	275-280

Սալաթամանի եղբերի մոտ, առանձին փնջերով գնում են
երկարությամբ կտրած տանձ, դեղձ (կես արած) և նարինջ՝ կլո-
րակաձև կտրած: Սալաթամանի մեջտեղում բայց են թողնում
բլրակով հարած սեր: Սերի բլրակը շրջապատում են երկարու-
թյամբ կտրած անանասով: Սալաթի վրա լցնում են (բացի սե-
րից՝ անանասի հետ) № 5 կամ № 6 համեմունքից: Փնջերի մեջ
կանաչ սալաթի տերևների վրա գնում են մեկական կտրակաձև
բիսկվիտ:

75. ՍԱԼԱԹ ԱՆԱՆԱՍԻՅ, ԽՆՁՈՐԻՅ ԵՎ ՈՒՐԻՇ
ՄՐԳԵՐԻՅ՝ ՀԱՐԱԾ ՍԵՐՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուս- թաշը (գրամն.)	Մնացորդ (%-ով)	Զուտ թաշը (գրամն.)
Անանաս	80	26	60
Սեր հարած	30	—	30
Նարինջ	70	25	52
Խնձոր	70	30	49
Բիսկվիտ չոր	5	—	5
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 5 կամ № 6	30	—	30
Ե լ ք	—	—	240-245

Սալաթամանի ձվաձև մասում կանաչ սալաթի տերևների վրա
հերթապատությամբ գնում են կիսակտրակաձև խնձոր և նարինջ,
նրանց վրա լցնում են № 5 կամ № 6 համեմունքից: Սալա-
թամանի մեջտեղում գետեղում են անանաս, երկարությամբ կտր-
ված:

տած, վոլորած, խտրողի և հետի, մեջը լցրած սեր: Սերի վրա շաղ են տալիս բխկլիտի մանրուք:

76. ՍԱԼԱԹ ԲԱԼԻՅ ԵՎ ՄՈՐՈՒՅ՝ ԸՆԿՈՒՅԶՈՎ ԵՎ
ՀԱՐԱԾ ՍԵՐՈՎ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% - ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Բալ (հյուղիկների վրա) . . .	80	7	74
Մորենի	85	15	72
Սեր հարած	30	—	30
Ընկույզ (միջուկ)	15	—	15
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 5 կամ № 6 . .	30	—	30
Ե լ ք	—	—	235-240

Սալաթամանի կողերում կանաչ սալաթի տերեւների վրա, առանձին փնջերով դասավորում են մորենի և բալ (2-տկան փնջերով՝ մեկը մյուսի դեմ): Սալաթամանի մեջտեղում բաց են թողնում բլրակով հարած սեր: Սերի վրա շաղ են տալիս ընկույզ հատադրուղիների վրա լցնում են № 5 կամ № 6 համեմունքից:

77. ՍԱԼԱԹ ՄՐԴԱՅԻՆ՝ ԿԻՏՐՈՆԻ ԴՈՆՈՂԱԿՈՎ
(ԺԵԼԵՈՎ)

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% - ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Զուր	—	—	120 խս ³
Շաքար	30	—	30
Կիտրոն	$\frac{1}{6}$ մասը	—	$\frac{4}{6}$
Զվի սպիտակուց	$\frac{1}{5}$	—	$\frac{1}{5}$
Դոնդող (ժելատին)	5	—	5
Սեր հարած	20	—	20
Մորենի	25	15	21
Դեղձ	60	10	54
Սալոր	50	10	45
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 5 կամ № 6 . .	30	—	30
Ե լ ք	—	—	270-280

Պատրաստում են կիտրոնի ժելե և ողորում են բաժինը սալաթանյան կաղապարիկում: Երբ ժելեն հովանում է, վերցնում են նրան և դնում սալաթամանիկում կամ ափսեում: Ժելեի մեջտեղը լցնում են հատուկ սերով ալյուխ, որ նա դուրս ցցվի բլրակով ժելեի վերեի մասով: Սերը շրջապատում են մորենով: Զուր կողմը զետեղում են դեղձի քառորդական մասերով, որոնց մեջ տեղը դնում են երկուսականով սալոր (կամ բալ): Այդ բոլորը հարկաբույս են կանաչ սալաթով, դեղձի և սալորի վրա լցնում են № 5 կամ № 6 համեմունքից:

78. ՍԱԼԱԹ ԵԼԱԳԻՅ (ԿԼՈՒԲՆԻԿԱ) ՆԱՐՆՁԻՅ ԵՎ
ԽՆՁՈՐԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% - ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Յիլագ	130	16	109
Նարինջ	70	25	52
Խնձոր	70	30	49
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 5 կամ № 6 . .	50	—	50
Ե լ ք	—	—	240-245

Սալաթամանի ձվաձև մասում դնում են կանաչ սալաթի տերեւներ: Սալաթամանի մեջտեղը դնում են բլրակով ելագ (կլուբնիկա), որին շրջապատում են կլորակներով հերթականությամբ, միջուկը հանած նարինջ և խնձոր: Բաց թողնման ժամանակ վրան լցնում են № 5 կամ № 6 համեմունքից:

79. ՍԱԼԱԹ ՉՄԵՐՈՒԿԻՅ, ՍԵՆԻՅ ԵՎ ՈՒՐԻՇ ՄՐԳԵՐԻՅ

Մթերքների անվանումը	Անգուստ քաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% - ով)	Զուտ քաշը (գրամն.)
Զմերուկ	100	48	52
Սեխ	80	36	51
Տանձ	80	27	58

Մթերքների անվանումը	Անգուստ բաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ բաշը (գրամն.)
Խաղող	11	4	10
Սալաթ	25	28	18
Ընկույզ (միջուկ)	5	—	5
Համեմունք № 5 կամ № 7	50	—	50
Ե 1 ք	—	—	240-245

Զմերուկը կտրուտում են խորանարդիկներով, իսկ տաճը երկարությամբ: Միացնում են նրանց միատեղ և դասավորում են բլրակով՝ սալաթամանի մեջտեղում, բլրակի երեսին տեղավորում են խաղող: Զորս կողմից դնում են բարակ, երկարությամբ կտրած սեխ, վորորած խողովակիկով: Այդ բոլորը հարգարում են կանաչ սալաթով, վրան լցնում են № 5 կամ № 6 համեմունքից և ցանում մանրած ընկույզ:

80. ՍԱԼԱԹ ՀԱՏԱՊՏՈՒՂՆԵՐԻՅ ԵՎ ՄՐԴԵՐԻՅ՝ ՆՇՈՎ.

Մթերքների անվանումը	Անգուստ բաշը (գրամն.)	Մնացորդ (% ուղ)	Զուտ բաշը (գրամն.)
Սալաթ	60	10	54
Բալ	50	7	46
Ծիրան	60	14	55
Մորենի	60	15	51
Նուշ (միջուկ)	10	—	10
Սալաթ	25	28	18
Համեմունք № 5 կամ № 6	50	—	50
Ե 1 ք	—	—	280-285

Սալորից, ծիրանից և բալից հանում են կորիզները: Հատապտուղները և մրգերը խառնում են բլրակով, դնում սալաթամանի մեջ՝ սալաթի կանաչ տերեւների վրա: Բլրակի վրա լցնում են № 5 կամ № 6 համեմունքից:

ՀԱՇՎԱՌՄԱՆ ԱՂՅՈՒՍԱԿ

ՄԱԼԱԹՆԵՐԻ ՄԵՁ ՄՏՆՈՂ ԲԱՆՁԱՐԵՂԵՆՆԵՐԻ ԵՎ ՊՏՈՒՂՆԵՐԻ ԿՈՐՈՒՄՏԻ ԵՎ ՆԼԻԻ ՄԱՍԻՆ ՍԱՌԸ ԵՎ ՏԱԳ ՄՇԱԿՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ

Մթերքների անվանումը	Բրուտո բաշը (գրամն.)	Կորուստ (% ուղ)	Նետո բաշը (գրամն.)	Եփել (% ուղ)	Ելք (գրամն.)
Բանջարեղեն					
Կարտոֆել	100	—	100	25	75
»	100	35	65	3	68
Գաղար	100	20	80	—	80
»	100	20	80	17	66
Կարոս արմատի	100	32	65	—	65
Շաղգամ	100	25	75	17 ²	62
Ճակնդեղ	100	—	100	5+23	73
»	100	23	77	17 ²	66-64
Գոնգեղ	100	22	78	20 ²	62
Բողկ	100	30	70	—	70
Մամարդիկ կարմիր	100	25	75	—	75
Մամարդիկ սպիտակ	100	50	50 ⁵	—	50
Կաղամբ սպիտակադուխ	100	20+37 ⁶	50	—	50
» սովոյան	100	22+37 ⁶	49	—	49
» կարմրադուխ	100	15+37 ⁶	53-54	—	53+54
» ծաղկավոր (վաշ ստանդարտային)	100	50	50	—	50
» բրյուսելյան	100	25 ⁷	75	—	75
» թթվեցրած	100	30	70	—	70
Դդում	100	30	70	22	55
Դդմիկ հասած	100	33 ⁸	67	16	56
» վաղահաս	100	20 ⁹	80	16	67
Վարունգ	100	20 ¹⁰	80	—	80
»	100	40 ¹¹	60	—	60
Գամիդոր	100	15	85	—	85
Գդակեղ կանաչ պատիճավոր	100	25	75	—	75
Զմերուկ	100	36	64	—	64
Սեխ	100	48	52	—	52
Սալաթ լսաուկ	100	28	72	—	72
» սոմեն	100	28	74	—	72

1. Մաքրելիս եփած կեղեվով
2. Շոգեխաշելիս
3. Կեղեվով եփման դեպքում և մաքրած
4. Փռչելով և արմատիկներով
5. Մաքրման դեպքում և փռչելով
6. Մաքրելիս և աղի հետ շփելով
7. Առանց կաղամբսկիթի
8. Լքիվ մշակման դեպքում
9. Առանց միջուկի անջատման

Անունների անվանումը	Բրուտո բաշք (գրամ.)	Կորուստ (%-ով)	Նետո բաշք (գրամ.)	Եփելը (%-ով)	Ելքը (գրամ.)
Սպանաղ	100	26	74	—	74
Ծնեբեկ	100	27	73	—	73
Կանկոռ (կոնսերվացրած)	100	—	100	—	100
Սխեռ պատիճավոր	100	10	90	10	81
Բակլա կանաչ	100	10	80	10	81
Սոխ կանաչ	100	20	80	—	80
Սոխ գլուխ	100	16	84	—	84
Սխտոր	100	22	82	—	78
Կարոտ ցողունով	100	18 ²	74	—	82
Մաղադանոս (կանաչ)	100	26	74	—	74
Սամիթ	100	26	—	—	74
Հասապուղներ և մրգեր					
Խնձոր	100	30 ¹³	70	—	70
Տանձ	100	27 ¹³	73	—	73
Ծիրան	100	14	86	—	86
Դեղձ խոշոր	100	10	90	—	90
Կեռաս	100	5	95	—	95
Բոլ (ձյուղիկների վրա)	100	7	93	—	93
Մե սալոր չորացած	100	—14	100	—	100
Սալոր խոշոր	100	10 ¹⁵	90	—	90
Պաղոլ	100	4 ¹⁶	96	—	96
Մորենի (պղպղակի վրա)	110	15	85	—	85
Ելազ (ալոլ)	100	16	84	—	84
Մորենի անաստի	100	6 ⁷	94	—	94
Ապելսին (նարինջ)	100	25	75	—	75
Ապելսինի հյութ	100	45 + 50	50 + 55	—	50 + 55
Մանդարին	100 ¹⁹	26	74	—	74
Լիմոնի կեղև	100 ¹⁹	90 ³⁰	10	—	10
Լիմոնի հյութ	100	67	33	—	33
Մանաս	100	25	75	—	75
Չամիչ (տառնց կուրդի)	100	—21	100	—	100
Այլ մրսեր					
Ընկույղ հունական	100	—	100	—	100
Նուշ (միջակ)	100	—22	100	—	100

10. Մաքրման ղեկավարում
11. Մաքրման և միջուկի հեռացման ղեկավարում
12. Կողմնորոշված
13. Մաքրման և միջուկի անջատման ղեկավարում
14. Կորիզի կորուստը փոխհատուցվում է սեփ սալորը եփելիս՝ ուռչելով
15. Կորիզներով
16. Վոստիկներով
17. Առանց պողպատի կեղտոտվածությամբ կորուստ
18. Նարինջ 2-րդ տեսակի, քաշով 100 գր.
19. Կիտրոն 2-րդ տեսակի, քաշով 100 գր.
20. Շառակաբ մնացորդ
21. Վոստիկների կորուստը փոխհատուցվում է տաք ջրում չամիչը լվալիս ուռչելով
22. Կորուստը թաղանթի մնացորդի հաշվին փոխհատուցվում է նուշի ուռչելով, թաղելու ղեկավարում:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

էջ

I. ԱՌԱՋԱԲԱՆ	3
II. ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆՆԵՐԻ ԵՎ ՄՐԳԵՂԵՆԻ ՍԱՌԸ ԵՎ ՏԱՔ ՄՇԱԿՈՒՄ ՍԱԼԱԹՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ՀԱՄԱՐ	6
III. ՀԱՄԵՄՈՒՆՔՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ ՍԱԼԱԹՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ	10
1. Ընդհանուր տեղեկություն	10
2. Ռեցեպտուրան (1 կ. գ. ելքի) և պատրաստման եղանակը	11
3. Սոուս մայոնեզ (պրոպանոս)	13
4. Սալաթների համեմունք բանջարեղեններից	13
Համեմունք № 1	13
Համեմունք № 2	14
Համեմունք մրգաբանջարեղենների սալաթների համար	14
Համեմունք № 3	14
Համեմունք № 4	14
Համեմունք մրգային սալաթների համար	14
Համեմունք № 5	15
Համեմունք № 6	15
Համեմունք հասարակ	15
Համեմունք № 7	16
IV. ՍԱԼԱԹՆԵՐԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ	16
1. Ընդհանուր տեղեկություն	17
2. Ռեցեպտուրան և պատրաստման եղանակը	17

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԱՅԻՆ ՍԱԼԱԹ

1. Սալաթ կաղամբից ալից-զազարով	17
2. Սալաթ սպիտակադուլի կաղամբից-զազարով և սլամի-զորով	18
3. Սալաթ կաղամբից-ամսաբոլկով և սլամիզորով	19
4. Սալաթ կաղամբից-վարունգով	20

5. Սալաթ կաղամբից և ճակնդեղից	21
6. Սալաթ թթվեցրած կաղամբից՝ սուռնկերով	22
7. Սալաթ սափույան կաղամբից	22
8. Սալաթ կարմրագլուխ կաղամբից	23
9. Սալաթ գազարից և շաղգամից	24
10. Սալաթ գոնդեղից	24
11. Սալաթ շաղգամից՝ պամիդորով և վարունգով	26
12. Սալաթ կարոտի ցողուններից	26
13. Սալաթ կաղամբից և ուրիշ բանջարեղեններից	27
14. Սալաթ սպանադից	28
15. Սալաթ բազմազան բանջարեղեններից	29
16. Սալաթ ամսաբողից՝ վարունգով	30
17. Սալաթ լատուկ՝ պամիդորով և վարունգով	30
18. Սալաթ վարունգից՝ պանրի զանգվածով	31
19. Սալաթ ամսաբողից՝ ամետանով	32
20. Սալաթ բողկից՝ պամիդորով	32
21. Սալաթ դարնանային կանաչեղեններից	33
22. Սալաթ գազարից՝ սիսեռով	33
23. Սալաթ ամսաբողից՝ պամիդորով	34
24. Սալաթ պամիդորից՝ սոխով	35
25. Սալաթ պամիդորից՝ վարունգով	36
26. Սալաթ մաքրած ամսաբողից	37
27. Սալաթ զգմիկներից՝ բանջարեղենով	37
28. Սալաթ զելլիատեսնի	38
29. Վինեգրետ բանջարեղեններից	39
30. Լցոնով պամիդոր № 1	40
31. » » № 2	40
32. » » № 3	41
33. » Վարունգ № 1	42
34. Լցոնով Վարունգ № 2	42
35. » զգմիկներ	43

ՄՐԳԱ-ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԱՅԻՆ ՍԱԼԱԹՆԵՐ 44

36. Սալաթ պամիդորից և բողկից՝ մրգով	44
37. Սալաթ ճակնդեղից և գազարից՝ խնձորով և սև սալորով	45
38. Սալաթ մրգերից՝ պամիդորով	45
39. Սալաթ ծաղկավոր կաղամբից և պամիդորից՝ մրգով	46

40. Սալաթ մրգերից՝ բանջարեղենով	47
41. Սալաթ նարնջից, սեխից, բողկից, դոնդեղից	47
42. Սալաթ բանջարեղեններից և մրգերից	48
43. Սալաթ ճակնդեղից և գազարից՝ մրգերով	49
44. Սալաթ սեխից, տանձից, խնձորից, պամիդորից՝ բողկից	49
45. Սալաթ ծաղկավոր կաղամբից, պամիդորից, խնձորից և խաղողից	50

46. Սալաթ կարմրագլուխ կաղամբից՝ մրգով	51
47. Սալաթ կաղամբից, խաղողից, ճակնդեղից և սեխից	52
48. Սալաթ խնձորից, ձմերուկից և կաղամբից	53
49. Սալաթ գազարից, ճակնդեղից, խնձորից և սալորից	53
50. Սալաթ շաղգամից, պամիդորից, ձմերուկից և խաղողից	54
51. Սալաթ տանձից և սև սալորից՝ բանջարեղենով	55
52. Սալաթ մանդարինից և սև սալորից՝ բանջարեղենով	56
53. Սալաթ գազարից և բողկից՝ մրգով	57
54. Սալաթ կարմրագլուխ կաղամբից՝ խնձորով, խաղողով	58
55. Վինեգրետ բանջարեղեններից և մրգերից	59
56. Սալաթ գազարից՝ նարնջով	60
57. Վինեգրետ բանջարա-մրգային խաղողով	60
58. Սալաթ խնձորից և սև սալորից՝ բանջարեղենով	61
59. Սալաթ սեխից և խնձորից՝ բանջարեղենով	62
60. Սալաթ բողկից, ձմերուկից և ուրիշ մրգերից ու բանջարեղեններից	63
61. Պամիդորներ լցոնով՝ գազարով և մրգով	64
62. Պամիդոր լցոնով՝ գազարով և մրգով	65
63. Պամիդոր լցոնով՝ գոնդեղից և մրգից	65
64. Պամիդոր լցոնով՝ շաղգամից և մրգից	66
65. Պամիդոր լցոնով, թարմ վարունգով և մրգով	67

ՍԱԼԱԹՆԵՐ ՄՐԳԱՅԻՆ 67

66. Սալաթ տանձից, ձմերուկից և ուրիշ մրգերից՝ պանրի զանգվածով	67
67. Սալաթ նարնջից, խաղողից և ուրիշ մրգերից	67
68. Սալաթ զեղձից, անախասից և ուրիշ մրգերից	69
69. Սալաթ հառապտուկներից և մրգերից՝ հարած սերով	70

70. Սալաթ դեղձից, սև սալորից և ուրիշ մրգերից՝ պանրի զանգվածով	69 70
71. Սալաթ խնձորից, տանձից, ձմերուկից և խաղողից	71
72. Սալաթ տանձից և սեխից՝ պանրի զանգվածով	71
73. Սալաթ խնձորից, սալորից և ուրիշ մրգերից՝ բիսկվիտով	72
74. Սալաթ դեղձից, նարնջից և ուրիշ մրգերից՝ հարած սերով	72
75. Սալաթ անանասից, խնձորից և ուրիշ մրգերից՝ հարած սերով	73
76. Սալաթ բալից և մորուց՝ ընկույզով և հարած սերով	74
77. Սալաթ մրգային լիմոնի ժելեով	74
78. Սալաթ ելազից, նարնջից և խնձորից	75
79. Սալաթ ձմերուկից, սեխից և ուրիշ մրգերից	75
80. Սալաթ հատապտուկներից և մրգերից՝ նուշով	76
Հաշվարկման աղյուսակ, սալաթների մեջ մանող բան- ջարեղենների և պտուղների մնացորդի և ելքի մասին, սառը և տաք մշակման ժամանակ	77



654

ԳԻՆԸ 3 Ռ.

80 САЛАТОВ
из свежих овощей и фруктов
Составлено кулинарами
Р. П. БИККЕ и В. Н. ЧУРИНОВЫМ
АРМГОСТОРГИЗДАТ
ЕРЕВАН 1940

«Ազգային գրադարան»



NL0299146

23.397