

О книге

Если вы будете готовить по рецептам из этой кухни, ваши домашние обязательно оценят: в книге представлено огромное разнообразие всевозможных кушаний. Это и супы, и изделия из теста, и как минимум 20 рецептов плова, и рыба, и блюда из курицы – и, конечно, знаменитые восточные сладости. Мусульманам будут полезны главы о пищевых запретах и правилах заклания животных согласно Шариату, а также цитаты из хадисов Пророка, посвященные правилам приема пищи.

Цитата

«...И вот нужно, чтобы ты, закончив еду, сразу же за питье не принимался. Пусть три часа пройдет, чтобы тебе три раза пить захотелось, и ты воды попил. А если пить не захочется, все равно три часа подожди. Потому что желудок, если он сильный и здоровый, хотя бы ты даже чрезмерно наелся, в семь часов переварит: три часа переваривает, еще три часа извлекает соки из той пищи и доставляет в печень, чтобы печень распределила их по всем внутренностям человека».

Из книги «Кабус-наме»

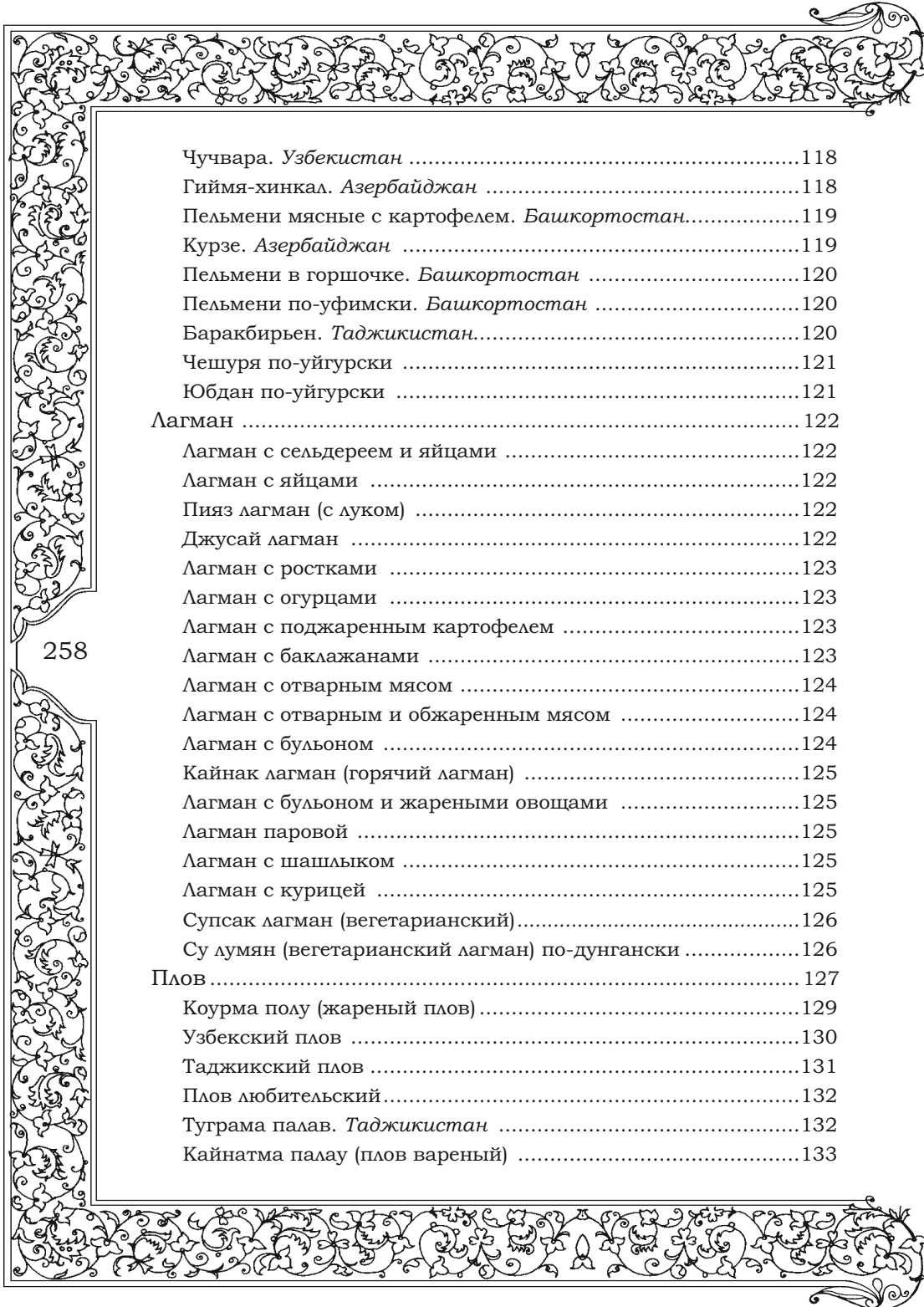


СОДЕРЖАНИЕ

От издательства.....	4
Пример Пророка и Посланника Аллаха в трапезе	5
Правила приличия при еде и питье	41
Разумные советы из книги «Набус-наме»	51
Правила заклания животных по Шариату.....	59
Пищевые запреты	63
Секрет мусульманской кухни.....	71
Рецепты.....	81
Супы	83
Мясная шурпа	83
Токмач (лапша)	84
Суп-лапша домашняя	84
Тукмас с яйцом. <i>Башкортостан</i>	84
Мянпар по-дунгански	85
Угро. <i>Таджикистан</i>	85
Лапша по-казахски	86
Чумар	86
Суп из баранины по-турецки	87
Тары сорпа. <i>Казахстан</i>	87
Сорпа с рисом по-казахски	88
Шова гюрюч по-уйгурски	88
Хорда с черносливом	88
Машхорда	89
Гора хорда	89
Чорба с овощами	89

Каурма-бозбаш. <i>Азербайджан</i>	90
Гайнатма. <i>Туркменистан</i>	90
Зеленый суп. <i>Турция</i>	91
Ащи сорпа. <i>Казахстан</i>	91
Шорба с яйцом. <i>Марокко</i>	92
Шорба мекатфа. <i>Алжир</i>	92
Карамшурбо. <i>Таджикистан</i>	93
Мастоба. <i>Таджикистан</i>	93
Ковурмашурбо. <i>Таджикистан</i>	94
Суп карри. <i>Индия</i>	94
Корума шова по-уйгурски	95
Куллама с курицей. <i>Татарстан</i>	95
Куриная люмба. <i>Ливия</i>	96
Суп рисовый с курицей и курагой. <i>Дагестан</i>	96
Бруду. <i>Тунис</i>	97
Куриный суп. <i>Индонезия</i>	97
Похлебка куриная. <i>Босния</i>	98
Куриный суп. <i>Индия</i>	98
Мерка харра. <i>Алжир</i>	99
Рыбный суп. <i>Гана</i>	99
Морская шорба. <i>Алжир</i>	99
Мрейна. <i>Тунис</i>	100
Суп из креветок. <i>Алжир</i>	100
Суп из кальмара. <i>Тунис</i>	101
Африканский суп из омара	101
Картофельный суп со шкварками. <i>Татарстан</i>	101
Гороховый суп. <i>Татарстан</i>	102
Холодный молочный суп. <i>Туркменистан</i>	102
Суп из йогурта. <i>Турция</i>	102
Суп молочный с картофелем и пшеном. <i>Татарстан</i>	103
Суп молочный с картофелем. <i>Татарстан</i>	103
Каймак шурпа. <i>Узбекистан</i>	103
Молочная шорба. <i>Алжир</i>	104
Холодный узбекский суп чалоп	104
Суп молочный с брынзой. <i>Ливан</i>	104

Хассу. <i>Тунис</i>	105
Суп из манной крупы. <i>Тунис</i>	105
Суп с вермишелью. <i>Тунис</i>	106
Суп из пшеничной крупы и бобовых	106
Мшалуаш. <i>Тунис</i>	106
Изделия из теста.....	107
Манты.....	108
Манты из кислого теста	109
Манты с бараниной	109
Манты с тыквой и мясом	110
Манты с джусаем (черемшой)	110
Куйрык манты (с печенью)	110
Манты с вырезкой	111
Манты из овощей	111
Манты из мяса птицы	111
Манты с зеленым луком	111
Манты с мясом и айвой	111
Манты с клевером	112
Бозы (манты по-дунгански)	112
Фижин бозы.....	112
Большие манты	113
Чешура манты (манты-пельмени). <i>Узбекистан</i>	113
Манты жареные по-казахски	113
Ятоза. <i>Туркменистан</i>	113
Манты с мятой. <i>Узбекистан</i>	114
Манты с творогом	114
Манты с тыквой	114
Шекяр манты (сладкие манты) по-уйгурски	115
Орама. <i>Казахстан</i>	115
Жатлама. <i>Татарстан</i>	115
Жута-нан. <i>Казахстан</i>	116
Жынмеме (хлеб, приготовленный на пару по-дунгански)	116
Буснан	117
Пельмени	117
Дюшбара. <i>Азербайджан</i>	117



Чучвара. *Узбекистан*118
Гиймя-хинкал. *Азербайджан*118
Пельмени мясные с картофелем. *Башкортостан*.....119
Курзе. *Азербайджан*119
Пельмени в горшочке. *Башкортостан*120
Пельмени по-уфимски. *Башкортостан*120
Баракбирьен. *Таджикистан*.....120
Чешура по-уйгурски121
Юбдан по-уйгурски121
Лагман 122
Лагман с сельдереем и яйцами122
Лагман с яйцами122
Пияз лагман (с луком)122
Джусай лагман122
Лагман с ростками123
Лагман с огурцами123
Лагман с поджаренным картофелем123
Лагман с баклажанами123
Лагман с отварным мясом124
Лагман с отварным и обжаренным мясом124
Лагман с бульоном124
Кайнак лагман (горячий лагман)125
Лагман с бульоном и жареными овощами125
Лагман паровой125
Лагман с шашлыком125
Лагман с курицей125
Супсак лагман (вегетарианский).....126
Су лумян (вегетарианский лагман) по-дунгански126
Плов127
Коурма полу (жареный плов)129
Узбекский плов130
Таджикский плов131
Плов любительский.....132
Туграма палав. *Таджикистан*132
Кайнатма палау (плов вареный)133

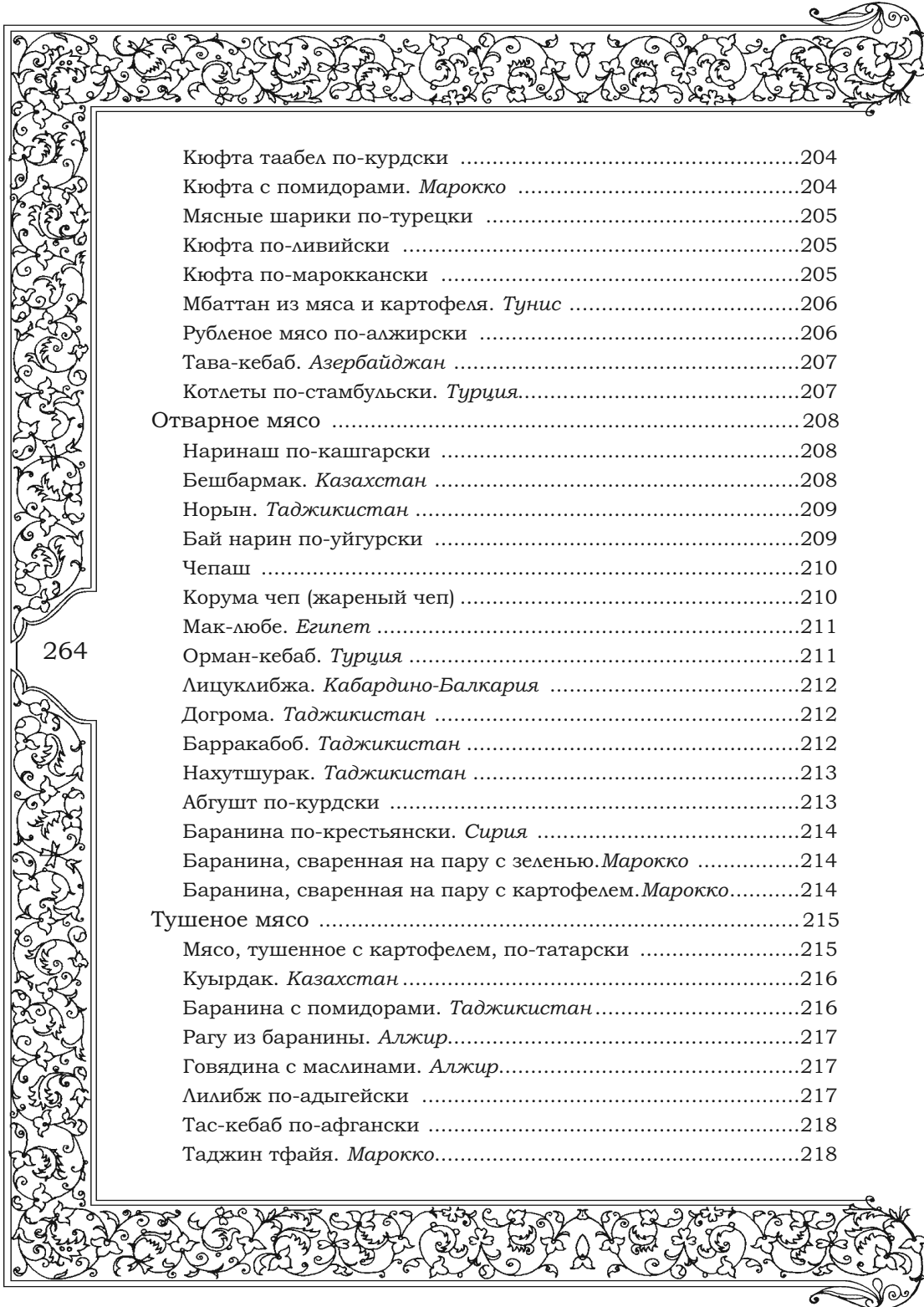
Плов тонтарма	133
Каскан палау (плов на пару)	133
Чамгур полу (плов по-кашгарски)	134
Гешлюк полу по-уйгурски	134
Тухум полу по-уйгурски	134
Плов бухарский	134
Плов ферганский	135
Плов ферганский с чесноком	135
Плов хорезмский	135
Плов бухарский без мяса	136
Плов самаркандский	136
Плов по-душанбински	137
Палав софи	137
Плов с голубцами	138
Плов с курицей	138
Плов с курятиной	138
Плов с курицей и специями по-ирански	139
Плов с курицей и мясом	140
Угро палав	140
Маш палав	140
Казы палау	141
Ивитма палав	141
Гелак палав. <i>Таджикистан</i>	141
Плов из перловой крупы. <i>Узбекистан</i>	142
Палау казахский	142
Палау лобо	143
Бидай палау. <i>Казахстан</i>	143
Терик полу по-уйгурски	144
Вегетарианский плов с перцем	144
Палау ширин	144
Пилав из баранины по-арабски	144
Пилав куриный по-арабски	145
Пилав из баранины. <i>Турция</i>	145
Плов из курицы по-турецки	146
Крестьянский плов. <i>Турция</i>	146

Азербайджанский плов	146
Плов с каурмой	147
Туршукаурма	148
Плов тас-кебаб	148
Плов риза-кюфта	148
Плов шам-кебаб	149
Плов Али Мусамба	149
Плов парча-дошама	149
Аришта плов	150
Плов лоби-чилув	150
Гиймя чыхыртма плов	151
Плов по-египетски	151
Плов по-ирански	151
Плов с зеленым горошком. <i>Северная Индия</i>	152
Плов с овощами. <i>Пакистан</i>	152
Багхар-э-чаваль (плов с пряностями). <i>Пакистан</i>	152
Пилав по-курдски	153
Адас пилав по-курдски	153
Хавиг поло по-курдски	153
Тачин-э-мурх (плов с курицей и красной смородиной). <i>Иран</i>	154
Тачин пилав. <i>Иран</i>	155
Бакли пилав. <i>Иран</i>	155
Плов с севрюгой по-каспийски	156
Плов из рыбы. <i>Мавритания</i>	156
Шавля	157
Шавля с фасолью	157
Шавля с урюком	157
Блюда из рыбы	158
Рыба, жаренная во фритюре. <i>Марокко</i>	158
Рыба с картофелем. <i>Тунис</i>	158
Сардины, жаренные в тесте. <i>Тунис</i>	158
Сардины, жаренные во фритюре. <i>Алжир</i>	159
Тэбе из рыбы по-татарски	159
Маринованная рыба. <i>Сенегал</i>	159
Рыба по-индонезийски	160

Куырылган. <i>Башкортостан</i>	160
Барабулька по-александрийски. <i>Египет</i>	160
Рыба по-египетски	161
Рыба со специями. <i>Бангладеш</i>	161
Кальду. <i>Мауритания</i>	162
Рыба, запеченная в томатном соусе. <i>Алжир</i>	162
Рыба по-арабски	162
Рыба, запеченная с овощами. <i>Ирак</i>	163
Кюфта из рыбы. <i>Ливан</i>	163
Кабкабу. <i>Тунис</i>	164
Филе сома по-индийски	164
Отварная рыба. <i>Марокко</i>	164
Бешбармак из севрюги. <i>Казахстан</i>	165
Фаршированная рыба. <i>Тунис</i>	165
Рыба, фаршированная черносливом. <i>Албания</i>	166
Фаршированная скумбрия. <i>Алжир</i>	166
Фаршированный карп. <i>Турция</i>	167
Фаршированная рыба. <i>Тунис</i>	167
Креветки жареные по-керкенезски. <i>Тунис</i>	168
Креветки в остром соусе. <i>Алжир</i>	168
Крабы в соусе. <i>Малайзия</i>	168
Лангусты с рисом. <i>Индонезия</i>	169
Фаршированные кальмары. <i>Алжир</i>	169
Кальмары в соусе. <i>Тунис</i>	170
Мидии в остром соусе. <i>Алжир</i>	170
Омлет с крабами. <i>Малайзия</i>	171
Блюда из курицы	171
Курица под соусом. <i>Карачаево-Черкессия</i>	171
Курица с тушеным картофелем по-татарски	172
Курица, тушенная с орехами и чесноком. <i>Северная Осетия</i> ..	172
Курица по-казахски	172
Жужя думлия(цыпленок) по-уйгурски	173
Курица с земляными орехами. <i>Нигерия и Конго</i>	173
Тушеный цыпленок с луком. <i>Малайзия</i>	174
Казан кебаб из птицы. <i>Узбекистан</i>	174

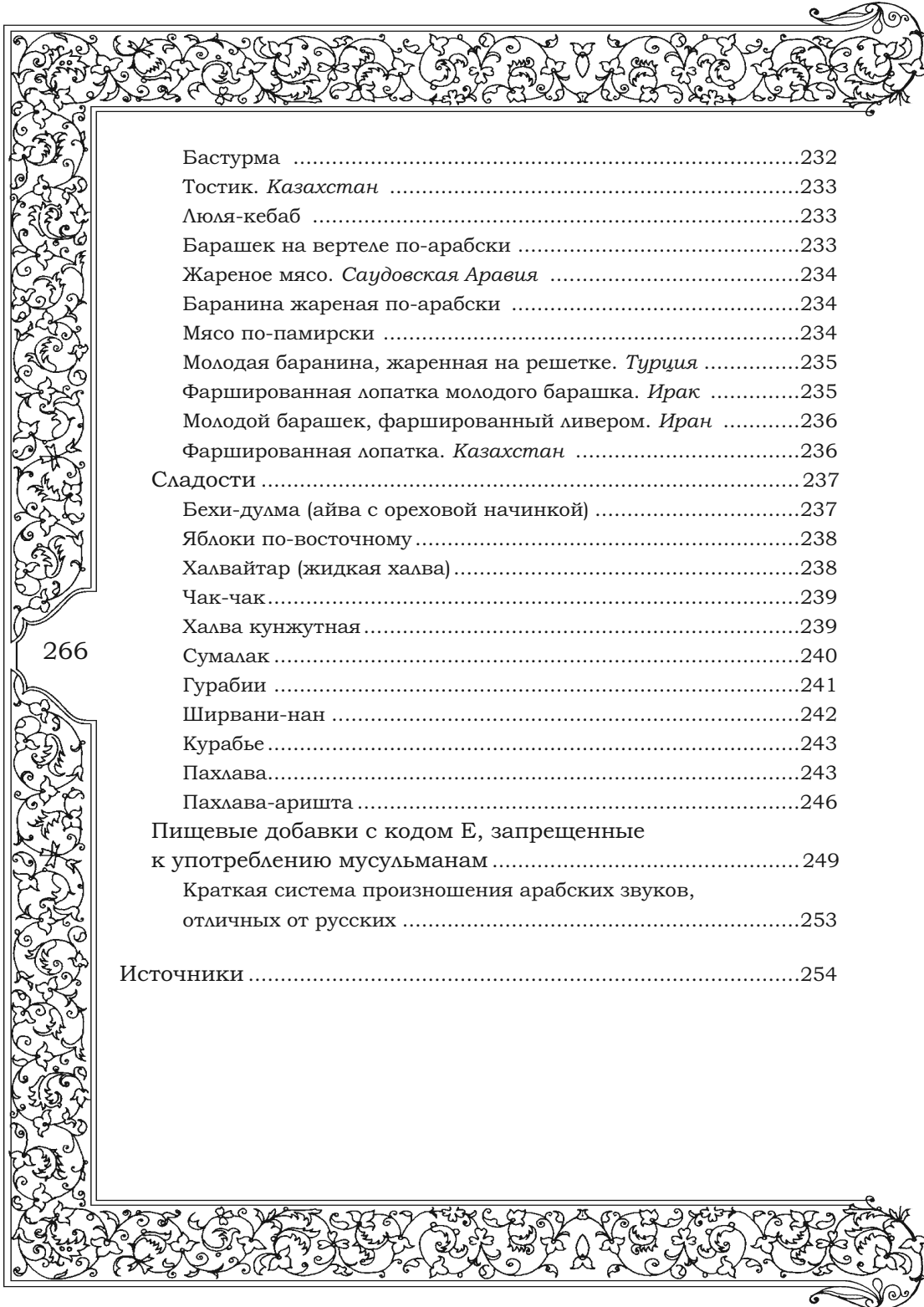
Муркабоб. <i>Таджикистан</i>	174
Курица, тушенная с картофелем. <i>Кабардино-Балкария</i>	175
Курица, тушенная в томатном пюре. <i>Саудовская Аравия</i>	175
Цыпленок карри. <i>Бангладеш</i>	176
Тушеный цыпленок. <i>Египет</i>	176
Цыпленок с пряностями. <i>Индия</i>	176
Мургдилли. <i>Индия</i>	177
Жареный рис с курицей. <i>Индонезия</i>	177
Куриные котлеты с орехами. <i>Башкортостан</i>	178
Курица, запеченная с помидорами. <i>Башкортостан</i>	178
Запеченная курица. <i>Ирак</i>	179
Цыплята с фасолью	179
Цыплята жареные с фруктами	180
Цыпленок с жареным рисом. <i>Китай</i>	180
Цыпленок с арахисом. <i>Китай</i>	181
Цыпленок с перцем. <i>Блюдо американских мусульман</i>	181
Куры по-арабски	181
Куры маринованные. <i>Египет</i>	182
Курица по-арабски с мёдом и орехами	182
Ясса — маринованная курица по-сенегальски	183
Чэтлибж по-адыгейски	183
Цыпленок по-орански. <i>Алжир</i>	183
Яблоки, фаршированные мясом цыпленка. <i>Алжир</i>	184
Куры в томате. <i>Египет</i>	184
Маринованный цыпленок, жаренный на решетке. <i>Гана</i>	184
Цыпленок по-мароккански	185
Курица в горчичном соусе по-албански	186
Курица по-туркменски	186
Цыпленок с мёдом. Блюдо крымских татар	186
Цыпленок с рисом. <i>Южная Африка</i>	187
Филе курицы по-турецки	187
Курица с лимоном. <i>Марокко</i>	188
Цыпленок с лимоном и мёдом. <i>Йемен</i>	188
Тутырган таук (курица фаршированная) по-татарски	188
Курица, фаршированная манной крупой. <i>Танзания</i>	189

Курица, фаршированная петрушкой и потрохами. <i>Алжир</i> ..	190
Ясса из цыплят. <i>Мавритания</i>	190
Куриные ножки с кокосом и манго. <i>Индия</i>	191
Цыпленок с медовой корочкой. <i>Иордания</i>	191
Курица в миндальной корочке. <i>Ирак</i>	192
Зразы из кур, жаренные в тесте, по-татарски	192
Курица со специями. <i>Бруней</i>	193
Цыпленок в тесте. <i>Турция</i>	193
Блюда из утки, гуся, индейки, цесарки	194
Утка, фаршированная мясом	194
Утка с вишнями по-боснийски	194
Утка отварная с соусом	195
Утка с манго. <i>Малайзия</i>	195
Утка с помидорами и яблоками. <i>Ливан</i>	196
Ыштыкма. <i>Туркменистан</i>	196
Казан кебаб из гуся по-узбекски	197
Гусь вяленый по-татарски	197
Индейка с изюмом.....	197
Индейка отварная по-кабардински	198
Индейка тушеная по-турецки	198
Цесарка отварная.....	199
Цесарка в красном соусе	199
Куриная печенька по-индонезийски	199
Горячая закуска из печенки домашней птицы по-киргизски	200
Куриные потроха с рисом.....	200
Куриные потроха с луком и черносливом	201
Яйца с куриной печенькой по-турецки.....	201
Яйца с гусиной печенькой	201
Блюда из рубленого мяса	202
Кюфта	202
Кюфта по-египетски	202
Кюфта с картофелем. <i>Египет</i>	202
Кабоба кюфта. <i>Таджикистан</i>	203
Хореш бурани по-курдски	203
Кюфта шурева по-курдски	203



Кюфта таабел по-курдски	204
Кюфта с помидорами. <i>Марокко</i>	204
Мясные шарики по-турецки	205
Кюфта по-ливийски	205
Кюфта по-мароккански	205
Мбаттан из мяса и картофеля. <i>Тунис</i>	206
Рубленое мясо по-алжирски	206
Тава-кебаб. <i>Азербайджан</i>	207
Котлеты по-стамбульски. <i>Турция</i>	207
Отварное мясо	208
Наринаш по-кашгарски	208
Бешбармак. <i>Казахстан</i>	208
Норын. <i>Таджикистан</i>	209
Бай нарин по-уйгурски	209
Чепаш	210
Корума чеп (жареный чеп)	210
Мак-любе. <i>Египет</i>	211
Орман-кебаб. <i>Турция</i>	211
Лицуклибжа. <i>Кабардино-Балкария</i>	212
Догрома. <i>Таджикистан</i>	212
Барракабоб. <i>Таджикистан</i>	212
Нахутшурак. <i>Таджикистан</i>	213
Абгушт по-курдски	213
Баранина по-крестьянски. <i>Сирия</i>	214
Баранина, сваренная на пару с зеленью. <i>Марокко</i>	214
Баранина, сваренная на пару с картофелем. <i>Марокко</i>	214
Тушеное мясо	215
Мясо, тушенное с картофелем, по-татарски	215
Куырдак. <i>Казахстан</i>	216
Баранина с помидорами. <i>Таджикистан</i>	216
Рагу из баранины. <i>Алжир</i>	217
Говядина с маслинами. <i>Алжир</i>	217
Лилибж по-адыгейски	217
Тас-кебаб по-афгански	218
Таджин тфайя. <i>Марокко</i>	218

Рагу по-персидски	218
Баранина с черносливом. <i>Ливан</i>	219
Азу по-татарски	219
Баранина с айвой по-узбекски	220
Баранина с яйцами. <i>Босния</i>	220
Баранина с соусом «Бомбей». <i>Индия</i>	221
Гювеч по-албански	221
Хореш субзи по-курдски	222
Хореш Каймех. <i>Ирак</i>	222
Мак-любе. <i>Египет</i>	222
Аллу аур тала. <i>Пакистан</i>	223
Хорма. <i>Пакистан</i>	223
Кабли. <i>Афганистан</i>	224
Тас кебаб. <i>Турция</i>	224
Мясо с баклажанами. <i>Сомали</i>	224
Тосс кабаб. <i>Иран</i>	225
Говядина тушеная. <i>Пакистан</i>	225
Мясо с овощами. <i>Пакистан</i>	225
Баранина с каштанами и розовыми бутонами. <i>Тунис</i>	226
Таджин с айвой. <i>Марокко</i>	226
Баранина с овощами. <i>Босния</i>	227
Баранина с черносливом и яблоками. <i>Алжир</i>	227
Кебаб из телятины. <i>Турция</i>	227
Рагу из дичи. <i>Турция</i>	228
Бами. <i>Индонезия</i>	228
Жареное мясо.....	229
Мешуи. <i>Марокко</i>	229
Жареная баранья нога. <i>Тунис</i>	230
Кабоби деги. <i>Таджикистан</i>	230
Пахлан кавап по-уйгурски	230
Шашлык из мяса	231
Шашлык из мяса с костью	231
Шашлык из ребрышек	231
Шашлык рубленый	231
Шашлык по-африкански	232



Бастурма	232
Тостик. <i>Казахстан</i>	233
Люля-кебаб	233
Барашек на вертеле по-арабски	233
Жареное мясо. <i>Саудовская Аравия</i>	234
Баранина жареная по-арабски	234
Мясо по-памирски	234
Молодая баранина, жаренная на решетке. <i>Турция</i>	235
Фаршированная лопатка молодого барашка. <i>Ирак</i>	235
Молодой барашек, фаршированный ливером. <i>Иран</i>	236
Фаршированная лопатка. <i>Казахстан</i>	236
Сладости	237
Беги-дулма (айва с ореховой начинкой)	237
Яблоки по-восточному	238
Халвайтар (жидкая халва)	238
Чак-чак	239
Халва кунжутная	239
Сумалак	240
Гурабии	241
Ширвани-нан	242
Курабье	243
Пахлава	243
Пахлава-аришта	246
Пищевые добавки с кодом Е, запрещенные к употреблению мусульманам	249
Краткая система произношения арабских звуков, отличных от русских	253
Источники	254