

ОЛЬГА
ИВЕНСКАЯ

кухонные шпаргалки



*самая нужная
книга на кухне!*

Важная информация о продуктах
Хитрости приготовления
Кулинарные лайфхаки
и многое другое!

Ольга Семеновна Ивенская
Кухонные шпаргалки
Серия «Кулинарные шпаргалки»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25452583

Ольга Ивенская. Кухонные шпаргалки: Издательство «Э»; Москва;

2016

ISBN 978-5-699-87388-3

Аннотация

Книга «Кухонные шпаргалки» непременно станет вашим незаменимым помощником и советчиком. Что бы вы ни готовили – мясо, птицу, рыбу, морепродукты, овощи или бобовые, грибы, крупы, блюда из яиц, пасту или даже хлеб, – в нашей книге вы найдете полезные сведения о продуктах и их приготовлении и хранении, разнообразные незаменимые таблицы, полезные лайфхаки, с помощью которых ваша «кулинарная» жизнь станет легче и интереснее.

Содержание

Таблица времени варки основных продуктов	7
Таблица калорийности основных продуктов	12
Таблица веса основных продуктов в стандартных объемах	17
Таблица замены ингредиентов	24
Мясо	28
Баранина	37
Говядина и телятина	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Ольга Ивенская

Кухонные шпаргалки

© ООО «Издательство «Э», 2016

* * *

Любители вы готовить? Если ваш ответ – да, то это наверняка означает, что вы не только внимательно изучаете рецепты, но и постоянно пользуетесь разнообразными приемами, которые помогают создавать вкусные блюда быстрее, проще и качественнее. Если раньше для освоения кулинарной премудрости требовались годы, и эти сокровенные знания передавались от матери к дочери или от именитого шеф-повара к ученикам, то в наши дни, когда любую информацию легко получить в считанные секунды, казалось бы, нет никаких проблем, чтобы быстро научиться готовить как настоящий виртуоз. Но при всей кажущейся легкости поиска нужных сведений, например, в интернете, вы наверняка столкнетесь с тем, что необходимые вам советы и рекомендации разбросаны по разным сайтам, и выискать ту самую заветную информацию не так-то просто.

В этой книге вы найдете массу полезных, и что немало важно, «работающих» и проверенных советов и подсказок, как сделать ваши блюда идеальными. Это и классические со-

веты – как правильно выбрать мясо или рыбу, как отваривать овощи, чтобы они не потеряли свой цвет и вкус, какие специи добавлять в те или иные блюда, и рекомендации, продиктованные сегодняшними реалиями, – например, как отличить сыр или творог, содержащие вредное пальмовое масло, от безопасных продуктов или как выбрать баклажаны, не напичканные нитратами. Сотни «шпаргалок» придут вам на помощь, когда вы затрудняетесь с выбором или способом готовки того или иного продукта.

Для вашего удобства в начале книги помещены очень полезные таблицы, позволяющие определить время варки основных продуктов, подсчитать их калорийность, определиться с мерами веса и объема, а также узнать, чем можно заменить экзотические ингредиенты.

Готовьте с удовольствием и пользуйтесь «шпаргалками», которые помогут вам стать настоящим мастером кулинарии!



Таблица времени варки основных продуктов

Название продукта	Время варки, мин
Баранина	90–120
Белокочанная капуста (шинкованная)	10–15
Брокколи	5–7
Брюссельская капуста	5–7
Говядина	60–90
Горох свежий	15–20
Горох сухой дроблёный	45–60
Гречневая крупа	15–20
Грибы лесные	20–30
Грибы сушёные	90–120
Гусь (кусками)	120–180
Зелёная фасоль	10–12
Индейка (кусками)	60–90
Кальмары	2–4
Капуста свежая	7–12
Картофель (в мундире)	25–30
Картофель (нарезанный)	15–20
Креветки розовые	1–2
Креветки серые (сырые)	5–7
Кролик (кусками)	35–40
Кукуруза (в початках)	30–40

Название продукта	Время варки, мин
Курица (целиком)	40–50
Курица (кусками)	30–35
Лосось	10–15
Лук-порей	15
Лук репчатый	15–25
Манная крупа	1–2
Морковь молодая	20–25
Морковь старая	45–60
Овсяные хлопья	2–3
Осётр	60–120
Осьминоги	20–25
Перловая крупа	50–90
Печень	18–25
Пшено	25–30
Раки	12–15
Ревень	5–10
Рис	15–20
Свёкла (целиком)	40–90
Свёкла (нарезанная)	40–45
Свинина	90–120
Спаржа	10–15
Телятина	60–90

Название продукта	Время варки, мин
Фасоль зелёная	5–10
Фрукты свежие	5–10
Фрукты сухие	25–30
Цветная капуста	8–10
Чечевица	20–40
Шампиньоны	5
Шпинат	3–5
Щавель	1–2
Щука	20–25
Язык говяжий	120-180
Яйца всмятку	1–1,5
Яйца «в мешочек»	2,5–3,5
Яйца вкрутую	8–10



Таблица калорийности основных продуктов

Название продукта	Калорийность на 100 г, ккал
Абрикосы	46
Авокадо	100
Ананас	44
Апельсин	45
Арбуз	40
Баклажан	28
Банан	90
Баранина	203
Белокочанная капуста	28
Виноград	69
Говядина	187
Горох	303
Гречневая крупа	326
Грибы свежие	20–30
Груша	42
Дыня	45
Индейка	197
Кабачки	18
Картофель	83
Кефир жирный	59
Кефир нежирный	30

Название продукта	Калорийность на 100 г, ккал
Крольчатина	199
Кукурузная крупа	325
Лимон	30
Курица	165
Лук репчатый	43
Майонез	627
Малина	41
Манная крупа	326
Маргарин	746
Масло растительное	899
Масло сливочное	748
Минтай	70
Молоко коровье	58
Молоко сгущённое с сахаром	315
Морковь	33
Овсяная крупа	345
Огурцы	10–15
Орехи	600–650
Персики	44
Печень говяжья	100
Помидоры	19

Название продукта	Калорийность на 100 г, ккал
Ряженка	85
Свинина	350
Сёмга	219
Сладкий перец	19
Слива	43
Сливки 10%	118
Сливки 20%	205
Сметана 10%	116
Сметана 20%	206
Смородина	38
Сыр	330–390
Творог жирный	226
Творог нежирный	86
Треска	60
Фасоль	309
Хлеб пшеничный	254
Хлеб ржаной	214
Чеснок	106
Чечевица	310
Шпинат	16
Шпроты в масле	250

Таблица веса основных продуктов в стандартных объемах

Продукты (вес в граммах)	Стакан		Ложка	
	чайный или гранёный (до краёв) [250 мл]	гранёный (до каймы) [200 мл]	столовая [18 мл]	чайная [5 мл]
Варенье	-	-	50	20
Вода	250	200	20	5
Грибы сушёные	100	80	10	4
Джем	-	-	45	15
Желатин в гранулах	-	-	15	5
Изюм	165	130	25	-
Какао-порошок	-	-	15	5
Кофе молотый	-	-	20	7
Кофе растворимый	-	-	6	2
Крахмал картофельный	160	130	18	6
Ликёр	-	-	20	7
Лимонная кислота	-	-	25	8
Мак	155	120	15	5
Маргарин (растопленный), майонез	230	180	15	5
Масло растительное	225	180	15	5

Продукты (вес в граммах)	Стакан		Ложка	
	чайный или гранёный (до краёв) [250 мл]	гранёный (до каймы) [200 мл]	столовая [18 мл]	чайная [5 мл]
Масло сливочное	-	-	18	6
Масло сливочное (растопленное)	245	195	20	7
Масса творожная	-	-	18	6
Мёд натуральный (жидкий)	415	330	30	9
Молоко сгущённое	300	220	30	9
Молоко сухое	120	95	20	7
Молоко, кефир, ряженка	250	200	18	6
Мука (пшеничная, ржаная и пр.)	160	130	25	8
Повидло	-	-	36	12
Сало топленое	245	205	20	6
Сахарная пудра	190	140	25	8
Сахарный песок	200	160	25	8
Сливки 10 % жирности	250	185	20	7
Сливки 30 % жирности	250	190	25	8
Сметана	250	200	20	7
Сода питьевая	-	-	28	10

Продукты (вес в граммах)	Стакан		Ложка	
	чайный или гранёный (до краёв) [250 мл]	гранёный (до каймы) [200 мл]	столовая [18 мл]	чайная [5 мл]
Творог жирный, нежирный	-	-	17	6
Творог мягкий, диетический	-	-	20	7
Томатная паста	-	-	30	10
Томатный соус	220	180	25	8
Уксус	250	200	15	5
Чай сухой	-	-	3	1
Яблоки сушёные	70	55	-	-
Яичный порошок	100	80	25	8
Бобовые				
Горох лущёный	230	185	-	-
Чечевица	210	170	-	-
Фасоль	220	175	-	-
Крупы				
«Геркулес»	90	70	12	4
Гречневая (ядрица)	210	170	25	8
Манная	200	160	25	8

Продукты (вес в граммах)	Стакан		Ложка	
	чайный или гранёный (до краёв) [250 мл]	гранёный (до каймы) [200 мл]	столовая [18 мл]	чайная [5 мл]
Ячневая, пшеничная, кукурузная	180	145	20	6
Орехи				
Арахис очищенный	175	140	25	8
Кедровые орешки очищенные	140	110	10	4
Миндаль очищенный	160	130	30	10
Орехи измельчённые	120	90	20	7
Фундук очищенный	170	130	30	10
Специи				
Гвоздика молотая	-	-	-	3
Гвоздика (бутончики)	-	-	-	4
Горчица	-	-	-	4
Корица молотая	-	-	20	8
Перец молотый	-	-	-	5
Перец чёрный горошком	-	-	-	6
Перец душистый горошком	-	-	-	4,5
Ягоды				

Продукты (вес в граммах)	Стакан		Ложка	
	чайный или гранёный (до краёв) [250 мл]	гранёный (до каймы) [200 мл]	столовая [18 мл]	чайная [5 мл]
Клубника	150	120	-	-
Клюква	145	115	-	-
Крыжовник	210	165	-	-
Малина	180	145	-	-
Смородина красная	175	140	-	-
Смородина чёрная	155	125	-	-
Черника	200	160	-	-
Шелковица	195	155	-	-
Шиповник сушёный	-	-	20	7



Таблица замены ингредиентов

Агар-агар (100 г)	Желатин (250 г)
Арахисовое масло	Любое рафинированное растительное масло
Бальзамический уксус	Красный винный уксус
Брокколи	Цветная капуста
Ваниль	Ванилин или ванильный сахар
Горгонзола	Любой сыр с голубой плесенью
Грибы шиитаке	Свежие или сушёные лесные грибы
Дижонская горчица	Любая неострая горчица
Каперсы	Маринованные корнишоны
Кешью	Миндаль или грецкий орех
Кленовый сироп	Жидкий мёд
Крем-фреш	Густая и жирная некислая сметана
Кукурузный крахмал	Любой другой крахмал
Лайм (сок, цедра)	Лимон (сок, цедра)
Лемонграсс	Мелисса (лимонная мята)
Листья кафрского лайма	Цедра лайма
Лук-порей	Не жгучий репчатый лук
Маскарпоне	Мягкий жирный творог или смесь жирного творога и сливок в пропорции 1:1
Моцарелла	Сулугуни
Орегано	Майоран

Пармезан	Твёрдый сыр, например, Алтайский.
Патока	Коричневый сахар, прогретый с мёдом, в пропорции 5:1
Пахта	Кефир
Радикьо	Любой другой листовой салат
Рикотта	Обезжиренный некислый творог
Ром	Коньяк, водка
Рыбный соус	Соевый соус
Соус ворчестер	Соевый соус
Табаско	Любой острый перечный соус
Тесто фило	Тонко раскатанное слоёное тесто
Тортилья	Тонкий армянский лаваш
Фета	Брынза
Шафран	В несладких блюдах – куркума, в сладких исключить
Эндивий	Молодые листья одуванчика



Мясо

Выбираем и размораживаем

- Выбирая мясо, обращайте внимание на его свежесть. Проще всего проверить, свежее ли мясо, нажав пальцем на его кусок: если вмятина быстро расправилась, мясо свежее. Однако это правило не распространяется на выдержанную (отвисевшуюся) говядину.

- Размораживайте мясо медленно, чтобы потерять минимум полезных веществ: поместите его в миску и накройте мокрой полотняной салфеткой, чтобы содержащиеся в мясе кристаллы льда таяли постепенно, и часть образовавшейся влаги могла впитаться обратно в мышечные волокна.

- Если нужно быстро разморозить мясо, оставьте его при комнатной температуре на пару часов. Не размораживайте его в горячей воде – это безнадежно испортит вкус мяса.

Варим бульон

- Мясо и кости для варки бульона кладите только в холодную воду – так они отдадут максимум вкуса.
- Чтобы бульон получился максимально концентрирован-

ным по вкусу, мясо для него следует нарезать некрупными кусочками, а кости – раздробить.

- Чтобы мясной бульон был вкуснее, можно кости предварительно подпечь в духовке до светло-коричневого цвета.

- Бульон варят на слабом огне, не давая сильно кипеть, так как при бурном кипении жир и пена с поверхности смешиваются с жидкостью, и бульон получается мутным.

- Варить мясо с косточкой для бульона неправильно, так кость не отдаст бульону весь возможный вкус. Перед варкой нужно срезать мясо с кости, кость (лучше раздробленную) отварить 1–2 часа, чтобы она отдала максимум вкуса, и только затем добавлять мясо.

- Мясной бульон солят в самом начале варки, а бульон из костей – в конце.

- Чтобы обезжирить бульон, нужно дать ему немного остыть, затем снять жир с поверхности ложкой, после чего собрать остатки бумажными салфетками.

- Другой способ обезжиривания бульона – охлаждение в холодильнике с последующим снятием с поверхности затвердевшего слоя жира.

- Если обезжиренный бульон на вкус довольно пресен, можно дополнительно его уварить.

- Чтобы осветлить бульон, то есть сделать его прозрачным, в обезжиренный холодный бульон следует добавить яичные белки, довести его почти до кипения (но не кипятить) и подержать на очень слабом огне 5 минут, затем про-

цедить.

Варим

- Если вы планируете сварить суп на мясных консервах (например, с тушенкой), то выложите в суп желе из банки минут за 5 до готовности, а куски мяса кладите, когда суп уже будет снят с огня.
- Отварное мясо будет сочным, если положить его в небольшое количество кипящей воды, куда добавлена ложка оливкового или растительного масла, довести до кипения на сильном огне, а затем варить под закрытой крышкой на минимальном огне.
- Отварное мясо будет гораздо вкуснее, если сварить его не в воде, а в овощном бульоне.



- Храните отварное мясо в бульоне – так оно останется сочным, не засохнет.

Жарим

- Жестковатое мясо перед обжариванием лучше замариновать или положить на несколько часов в молоко. Перед жаркой мясо следует насухо промокнуть бумажными полотенцами.

- Отбивание кусков мяса перед жаркой не только размягчает волокна, но и позволяет выровнять толщину кусков, чтобы они прожаривались равномерно.

- Переджаркой обваляйте котлеты в муке, затем в льезоне – взболтанном яйце и, по желанию, в панировочных сухарях. При жарке из котлет не будет вытекать сок, и они получатся сочными.

- Чтобы отбить мясо, не забрызгав при этом всю кухню, положите его между двумя слоями пищевой пленки.

- Если мясо жесткое (это можно проверить, проколов его кончиком ножа – у жесткого мяса нож проходит через волокна с трудом), то лучше не жарить, а потушить или отварить его.

- Мясо лучше всего жарить на топленом масле или на смеси сливочного и растительного.

- Перед жаркой мяса хорошо раскалите сковороду. Про-

верить, достаточно ли она нагрелась, можно, капнув на нее каплю воды. Если она не разбрызгивается, а катается по дну сковороды шариком, можно жарить.

- Для того чтобы мясо при жарке получилось сочным, нужно, чтобы на нем быстро образовалась корочка, которая будет препятствовать вытеканию сока, поэтому выкладывать его нужно на сильно разогретую сковороду.



- Перед жаркой мясо не следует солить, чтобы не спровоцировать потерю сока.

- Раскладывать мясо на сковороде нужно так, чтобы между кусками было 1–1,5 см. Выкладывать много кусков сразу не рекомендуется, чтобы не охладить поверхность сковороды. Если между кусками не будет достаточного расстояния, мясо будет тушиться, а не жариться.
- При жарке никогда не накрывайте сковороду крышкой, иначе выделяющийся пар осядет на мясе и придаст ему вкус тушеного, а не жареного.
- Жарят мясо непосредственно перед подачей. Разогретое жареное мясо сильно проигрывает во вкусе, к тому же оно не так件лезно. Если осталось жареное мясо, его лучше потушить в соусе.

Котлеты

- В фарш для котлет не добавляйте яйцо – оно делает котлеты жесткими. Также не вымачивайте булку в молоке – это тоже придаст котлетам жесткость.
- Чтобы котлеты получились особенно сочными, положите в центр каждой кусочек очень холодного сливочного масла или льда.
- Если вы слегка пережарили котлеты, биточки или другие изделия из рубленого мяса, выложите их в пароварку и подержите на пару несколько минут – они станут сочнее.

Запекаем

- При запекании мяса в духовке поставьте в нее емкость с водой – мясо не пригорит и станет сочнее.
- Чтобы мясо не пересохло и не подгорело, готовьте его под слоем фольги. Снимите фольгу за 5–10 минут до окончания готовки, чтобы образовалась румяная корочка.
- Запекающееся в духовке мясо нужно время от времени поливать соками, выделяющимися при запекании, или горячим бульоном. Поливать холодной жидкостью нельзя – мясо станет жестким.
- К жирным горячим мясным блюдам подходят кислые соусы, например, томатный или на основе лимонного сока; к нежирным – нейтральные на вкус, сливочные или на основе сливочного масла.



Баранина

Выбираем

- В баранине содержится почти в полтора раза меньше жиров, чем в свинине, поэтому она считается диетическим мясом.
- Цвет свежей баранины должен быть светло-красным. Чем мясо темнее, тем оно старше и жестче. Жир должен быть белым, без желтого оттенка.
- Если у сырой баранины сильный неприятный запах, значит это мясо старого животного. При готовке неприятный запах лишь усилится, поэтому такую баранину лучше не брать.

Готовим

- Баранину нельзя готовить слишком долго, так она становится жесткой и теряет свой аромат.
- Баранину со слишком выраженным запахом можно улучшить, если замочить перед готовкой на 1 час в свежем молоке, а затем обсушить и натереть пропущенным через пресс чесноком.

- Для маринования молодой баранины лучше всего использовать сухое красное вино.
- Для жарки куском используют заднюю часть бараньей туши, для шашлыков – заднюю и спинно-лопаточную части, для отбивных котлет – задний отдел спинно-лопаточной части, для плова лучше всего подойдет мякоть, снятая с окорока, грудинка и спинно-лопаточная часть, фарш готовят из шейной и лопаточной частей.
- Самая деликатесная часть баранины – корейка не ребрышках. Ее можно запечь целиком, предварительно зачилив косточки, а при подаче нарезать по ребрышкам на порционные куски.
- Чтобы косточки корейки при запекании не обуглились, оберните каждую фольгой.

Говядина и телятина

Выбираем

- Для жарки подходят филей, вырезка, толстый край; для запекания – шея, толстый край, вырезка; для тушения и отваривания – грудинка, шея, рулька, пашина; для жаркого – бедро; для холодца – рулька. Самая универсальная часть говяжьей туши – лопатка, из которой можно готовить практически любые блюда.

- Премиальные отруба говядины подвергают дополнительной процедуре созревания, выдерживая их при особых условиях, чтобы мясо размягчилось. Лучшее мясо для жарки – выдержанное в условиях сухого вызревания.



- Не всякая говядина годится для жарки – это должно быть мясо молодых животных мясных пород. Мясо старых коров молочных пород подходит только для тушения и варки, так как оно очень жесткое.
- Чем больше в мясе тонких «мраморных» прослоек жира, тем более нежным и сочным будет жареный стейк из него.

Жарим

- При жарке стейка помните, что полностью прожаренное мясо становится сухим и невкусным. Стейк из говядины идеален на вкус, когда внутри он красный или розовый – то есть не до конца прожаренный, это примерно по 2–3 минуты жарки с каждой стороны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.