

# Кухня для новичка



# Илья Валерьевич Мельников

## Кухня для новичка

*предоставлено автором*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184445](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184445)

### **Аннотация**

Вы хотите научиться готовить, но совсем не знаете, с чего начать? А может быть, вы пригласили друзей и решили угостить их необычным, однако не очень сложным блюдом? Тогда вы не ошиблись, взяв в руки эту книгу: она составлена для того, чтобы научить вас правильно и вкусно готовить.

# Содержание

От составителей	4
Секреты кухонного царства	5
Салаты – это витамины круглый год	11
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Кухня для новичка

## От составителей

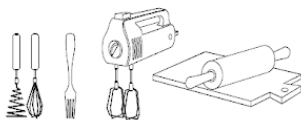
Вы хотите научиться готовить, но совсем не знаете, с чего начать? А может быть, вы пригласили друзей и решили угостить их необычным, однако не очень сложным блюдом? Тогда вы не ошиблись, взяв в руки эту книгу: она составлена для того. Чтобы научить вас правильно и вкусно готовить.

Внимательно читайте предисловие к каждой главе: может быть, там вы найдете нужный вам совет. Даже если на первых порах вас постигнут неудачи, что-то пригорит, «убежит» – не отчаивайтесь. Всему на свете можно научиться, стоит только очень захотеть и запастись терпением.

Итак, знакомство с нашей книгой плюс немного настойчивости, уверенности в себе и фантазии – вот верный рецепт ваших успехов у кухонной плиты!

# Секреты кухонного царства

Вначале поговорим о кухонных помощниках. На кухне находится много разных предметов, необходимых при приготовлении пищи. Знаете ли вы, как пользоваться металлическими и деревянными приспособлениями, которые хранятся на кухонных полках? Чем они могут помочь вам в сложном, но интересном кулинарном деле?



Мясорубки, терки, ступки применяют для измельчения и растирания продуктов. В мясорубке можно не только измельчить мясо, рыбу, фрукты, но и смолоть и растереть орехи и пряности, растереть творог и другие продукты.

Терки бывают с разными размерами ячеек. На стороне с крупными ячейками трют овощи для супов и гарниров, с более мелкими – сыр для макарон и тостов, с самыми мелкими – овощи и фрукты для выжимания соков.

В ступках измельчают сахар, соль, пряности, сухари.

Сита и дуршлаг служат для процеживания различных жидкостей. На дуршлаг откидывают сваренный рис, макароны, лапшу. В нем моют фрукты, овощи. Через дуршлаг можно протереть помидоры, клюкву, просеять муку. Муку можно просеивать и через сито. А еще при помощи сита обсыпают сахарной пудрой готовые изделия.

При приготовлении кремов, муссов невозможно обойтись без взбивалок – простейшей является обыкновенная вилка или металлический венчик. Лучше всего, конечно, иметь электромиксер.

Деревянными скалками раскатывают тесто, а раскатывают его на разделочных досках или на чисто вымытом кухонном столе.

*А вот висят в ряд:*

**черпак** – для разливания супов;

**шумовка** (почти плоская ложка с дырочками) – ею снимают пену с бульона и супа, вынимают сварившиеся

вареники и пельмени;

**большая вилка** – для переворачивания порционных кусков при жарке;

**лопаточка** – ею снимают со сковородки готовые изделия.

Для открывания консервных банок и бутылок существует специальный консервный нож.

Приготавливая первые, вторые и третьи блюда, необходимо иметь под рукой набор кастрюль разных размеров.

В эмалированных кастрюлях кипятят молоко, готовят кисели и компоты, борщи, супы, а в алюминиевых – каши и разные вторые блюда.

Если вы собираетесь что-то запекать в духовке, то ни в коем случае не используйте сковороду с деревянной или пластмассовой ручкой. Для запекания мяса, птицы, голубцов и других блюд пригодится чугунная гусятница или глубокая чугунная сковорода без ручки.

На кухне очень нужны плотные рукавички, чтобы не обжигаться, когда достаете что-нибудь из духовки. Если нет рукавиц, используйте чистое сухое полотенце. Кстати, кухонное полотенце всегда должно висеть на виду – вытирать руки при готовке.

Чтобы посуда долго служила, необходимо правильно ухаживать за ней: оберегать от ударов, не наливать в горячую эмалированную посуду холодную воду. Нельзя ставить холодную кастрюлю на сильный огонь.

## Температура в духовке

Почти каждый рецепт приготовления кондитерских изделий (тортов, печений, пирожных) заканчивается словами: выпекайте при температуре...

Хорошо, если в духовке у вас есть термометр, а если нет или он испорчен? Как определить температуру в духовке без термометра?

*Если щепотка муки, брошенная в духовку, сначала пожелтеет, а через 30 секунд (медленно посчитайте до 30) потемнеет, значит, температура – 220–240 °, то есть огонь средний.*

*Если мука желтеет постепенно – то это температура 180–200 °, или маленький (слабый) огонь.*

*Если мука сразу же чернеет, обугливается – то в духовке 270–280 ° – огонь очень сильный.*

Температуру в духовке можно определить и при помощи бумаги. Положите на самый низ духовки тонкий листок белой бумаги. Если он медленно (примерно через 5 минут) начнет желтеть – то это температура средняя, а если листок сразу станет коричневым – то высокая, огонь очень сильный.

## Отмеряем без весов

Очень часто в кулинарных книгах рецепты содержат количество продуктов в граммах. В этой книге все рецепты переведены на стаканы, ложки, щепотки. Но как быть, если вам попался какой-нибудь интересный рецепт из другой книги и нет весов, чтобы взвесить 150 г муки, 250 г сахара, 100 г тертых сухарей?

Тогда вот что отмеряем без весов:

### *В одной чайной ложке*

- воды 5г,
- жидкого жира 5г,
- манной крупы 4г,
- молока 5г,
- муки 3г,
- риса 4г,
- сахара 5г,
- соли 5г.

### *В одной столовой ложке*

- воды 18г,
- жидкого жира 20 г,
- соли 25г,
- какао 25 г,
- манной крупы 20г,
- молока 20г,
- муки 15г,
- риса 20г,
- молотых орехов 12г,
- сахара 25г,
- сахарной пудры 20г,

### *В одном граненом стакане*

- воды 250г,
- жидкого жира 245г,
- соли 220г,
- риса 210г,
- крупы "Геркулес" 130г,
- сахарной пудры 200г,
- муки 150г,
- молока 250г,
- молотых орехов 140г,
- сахара 220г,
- манной крупы 200г,

## Вес фруктов и овощей при среднем размере:

- айва 150–200 г,

- луковица 75–80 г,
- баклажан 150–200 г,
- морковь 75 – 100 г,
- капуста (кочан) 1200–1500 г,
- огурец 50 – 100 г,
- капуста цветная – 800 г,
- помидор 80 – 100 г,
- картофель 75 – 100 г,
- свекла 100–150 г.

# Салаты – это ВИТАМИНЫ КРУГЛЫЙ ГОД

Хорошо, если овощные салаты вы едите круглый год, а еще лучше – если каждый день.

Салаты не только возбуждают аппетит, но и очень полезны, особенно для детей. Ведь вы растете, и ваш организм требует очень много витаминов.

Салаты хороши и как закуска, и как гарниры. Их можно подавать на завтрак, на обед и на ужин.

Хотите узнать несколько основных секретов для приготовления вкусных и красивых салатов?

*Прежде чем чистить овощи, вымойте их под струей воды, а морковь, свеклу, редиску желательнее потереть щеточкой.*

*Кожуру с овощей старайтесь срезать как можно тоньше, ведь под ней находятся самые ценные питательные вещества. Не огорчайтесь, если сразу не получится, ведь во всем нужен опыт.*

*Твердые овощи нарежьте помельче – это относится к свекле, сельдерею, моркови.*

*Редиску, огурцы, помидоры, лук достаточно нарезать ломтиками.*

*Если овощи у вас подвяли, стали мягкими, попробуйте поддержать их 15–20 минут в холодной*

*воде с уксусом (на литр воды 1 столовую ложку уксуса).*

*А вот листочки зеленого салата отойдут, если вы 15 минут подержите их в чуть теплой воде.*

*Вареные овощи для салата нужно охладить. Нельзя соединять теплые и холодные продукты – от этого салат быстро испортится.*

*Не готовьте и не храните салаты в металлической посуде – для этого годятся только эмалированные, керамические, стеклянные мисочки.*

*Все салаты из сырых овощей готовьте сразу перед едой: если овощи долго лежат нарезанными, то они теряют вкус.*

*Заправляйте и солите салаты в последнюю минуту перед подачей на стол.*

*Все, из чего готовите салат, сперва перемешайте с частью соуса в миске, а уж потом переложите в салатник, да так, чтобы края его остались чистыми (подтеки на краях выглядят очень неаппетитно). Готовый салат залейте сверху оставшимся соусом.*

*Если вы готовите несколько разных салатов для праздничного стола, то не украшайте их одинаково – пусть они отличаются не только по вкусу, но и на вид. А вот как украсить салат, вы узнаете из главы «не только вкусно, но и красиво».*

## САЛАТ «ЛЕТНИЙ»

### *Возьмите:*

- 2 спелых помидора,
- 3 столовые ложки растительного масла,
- 1 яблоко,
- треть чайной ложки соли,
- 1 небольшую луковицу,
- половину чайной ложки сахара,
- 1 стручок красного сладкого перца,
- 1 столовую ложку лимонного сока.

### *Готовьте так:*

Помидоры положите в дуршлаг, облейте кипятком. А затем сразу же – холодной водой. После этого вы без труда снимете с них кожуру. Нарежьте очищенные помидоры тонкими ломтиками. Очищенное яблоко разрежьте пополам и удалите сердцевину. Яблоко тоже нарежьте тонкими дольками. Луковицу и перец почистите, промойте и нарежьте мелкой соломкой. Все это перемешайте, посолите, всыпьте сахар, добавьте ложку лимонного сока и полейте растительным маслом. Перед подачей на стол выложите в салатницу.

## САЛАТ «АППЕТИТНЫЙ»

***Возьмите (на 5 порций):***

- половину небольшой головки белокочанной капусты,
- 200 г вареной колбасы, щепотку соли,
- 200 г вареной колбасы, щепотку соли,
- 250 г (баночку) майонеза,
- на кончике ножа черного молотого перца,
- 5–6 веточек зеленой петрушки.

***Готовьте так:***

Капусту очистите от поврежденных листьев, промойте. На разделочной доске мелко нашинкуйте, переложите в миску и перемешайте с солью. Колбасу очистите от пленки и нарежьте тонкими брусочками. Смешайте нарезанную колбасу с капустой. Поперчите и заправьте майонезом. Еще раз хорошенько перемешайте. Выложите в салатницу и украсьте зеленью петрушки.

Приятного аппетита!

## САЛАТ «ДЕЛИКАТЕС»

***Возьмите:***

- 4 морковки,
- 2 грецких ореха,

- 2 дольки чеснока,
- полбаночки майонеза (125 г),
- зелень петрушки, укропа, сельдерея.

### ***Готовьте так:***

Промойте и почистите морковь, потрите ее на мелкой терке. Добавьте к моркови очищенные и мелко нарубленные грецкие орехи (ядра). Очищенный и как можно мельче нарубленный чеснок тоже добавьте в морковь. Теперь залейте майонезом, все хорошенько перемешайте и красивой горочкой аккуратно выложите в салатницу. Сверху украсьте веточками зеленого укропа, петрушки и сельдерея. Если этот салат вы готовите зимой, можно обойтись и без зелени.

## **САЛАТ «ВЕСНЯНКА»**

### ***Возьмите:***

- 1 свежий огурец,
- 6 редисок;

### ***для заправки***

- 3 столовые ложки уксуса,
- половину чайной ложки соли,
- половину чайной ложки сахара,
- 2 столовые ложки растительного масла;

### ***для украшения:***

- зеленые веточки укропа, петрушки,
- 1 красная редиска.

### ***Готовьте так:***

Огурец и редис тщательно промойте под струей холодной воды. Огурец очистите от кожуры, а редис – от листьев и корешков. Огурец и редиску нарежьте тонкими кружочками или полукружочками. Все перемешайте и заправьте смесью 2-х столовых ложек растительного масла и 3-х ложек уксуса, солью и сахаром. Еще раз перемешайте и украсьте зелеными веточками укропа, петрушки и кружочками редиски.

## **САЛАТ «ЗАЙЧИК»**

### ***Возьмите (на 5 порций):***

- четверть головки белокочанной капусты,
- 1 морковь,
- 100 г чернослива (4–5 штук),
- на кончике ножа лимонной кислоты,
- 1 чайную ложку сахара,
- половину чайной ложки соли.

### ***Готовьте так:***

Капусту обмойте и снимите поврежденные листья. Потом мелко нарежьте соломкой, посыпьте солью и сахаром и протрите в руках до появления сока. Заранее замочите в теплой воде чернослив; когда он набухнет, выньте косточки, а мякоть нарежьте кусочками. Морковь почистите, промойте и натрите на овощной терке. Капусту, морковь и чернослив положите в миску, влейте разбавленную 1 столовой ложкой

кипяченой воды лимонную кислоту (или 1 столовую ложку лимонного сока) и перемешайте. Переложите в салатницу, украсьте сверху черносливом и кусочками моркови. Подавайте к столу.

## САЛАТ «НА ЗДОРОВЬЕ»

***Возьмите (на 5 порций):***

- 2 свежих огурца,
- 2 небольших помидора,
- 2 моркови,
- 200 г сметаны (почти полный стакан),
- 1 яблоко,
- сок половины лимона (или 1 чайную ложку яблочного уксуса, или на кончике ножа лимонной кислоты, разведенной в 1 столовой ложке воды),
- 100 г зеленых листьев салата,
- 1 чайную ложку сахара,
- соль по вкусу.

***Готовьте так:***

Сырую морковь, огурцы и яблоко промойте под краном и очистите от кожуры. Огурцы нарежьте тонкой соломкой. Морковь и яблоко натрите на овощной терке. Листья салата переберите, промойте под краном и нарежьте тонкими полосками. Все эти овощи переложите в миску, посолите, посыпьте сахаром, полейте лимонным соком (или яблочным

уксусом, или разведенной лимонной кислотой). Полейте все сметаной, аккуратно перемешайте. Выложите горкой в салатник. Помидоры промойте под краном, нарежьте тонкими ломтиками и украсьте ими салат.

## САЛАТ «МОРЕ»

### *Возьмите:*

- 4 небольшие вареные картошки,
- 1 сваренное вкрутую яйцо,
- 200 г маринованного зеленого горошка,
- ломтик сыра,
- 200 г квашеной капусты,
- 1 соленый огурец,
- 100 г майонеза или сметаны,
- соль.

### *Готовьте так:*

Вареный картофель очистите от кожуры, нарежьте мелкими кубиками. Квашеную капусту, зеленый горошек и нарезанный картофель смешайте. Салат заправьте майонезом или подсоленной сметаной. Салат размешайте, выложите в салатник.

Сверху салат обложите тонкими ломтиками огурца – они немного напоминают по цвету морскую воду. Из сметаны или майонеза сделайте гребешки волн. Кораблики сделайте из вареного яйца, разрезав его вдоль. Разрежьте ломтик сыра

на треугольники, и у вас получатся паруса. Паруса прикрепите к корабликам зубочистками или заточенными спичками со счищенной серой.

## САЛАТ «ЛАКОМКА»

### *Возьмите:*

- 3 кисло-сладких яблока,
- 2 спелых помидора,
- 2 груши,
- 1 стакан очищенных и нарубленных грецких орехов,
- 200 г слив (8 – 10 штук),
- неполный стакан сметаны,
- 1 небольшую луковичу,
- половину чайной ложки соли,
- половину чайной ложки сахара.

### *Готовьте так:*

Очищенные от кожуры яблоки и груши нарежьте кубиками, из слив достаньте косточки, очищенные от кожуры плоды разрежьте пополам. Очень мелко нарубленный лук ошпарьте кипятком, отцедите и остудите. Орехи слегка подсушите на сковороде, 2 столовые ложки оставьте для украшения салата. Нарежьте кубиками промытые помидоры. Все приготовленные продукты сложите в миску. К сметане добавьте соль, сахар и измельченный лук. Залейте салат сметаной и перемешайте. Переложите в салатницу, украсьте

оставшимися орехами и ломтиками помидоров.

## САЛАТ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

### *Возьмите:*

- 1 банку рыбных консервов в масле или в собственном соку,
- 1 яблоко,
- 3 яйца, сваренных вкрутую,
- 100 г твердого сыра,
- 2 небольшие луковицы,
- полбанки майонеза,
- петрушку.

### *Готовьте так:*

Откройте консервы и разомните вилкой кусочки рыбы. Яйца почистите, отделите белки от желтков. Измельчите желтки и белки по отдельности. Лук почистите, нарежьте тонкими колечками. Твердый сыр натрите на мелкой терке. Яблоко помойте, очистите и потрите на овощной терке. В салатник выложите послойно, поливая каждый слой майонезом: 1-й слой – измельченная рыба, затем слой нарезанного лука, слой тертого яблока, слой измельченных белков, слой тертого сыра и, наконец, слой измельченных желтков. Украсьте салат остатками измельченных желтков, листочками петрушки.

## САЛАТ «ШАПКА МОНОМАХА»

### *Возьмите:*

- 3 вареные моркови,
- 100 г чернослива,
- 100 г кураги,
- 4 грецких ореха,
- 2 плавленых сырка,
- 3 дольки чеснока,
- 1 банку майонеза (250 г).
- несколько веточек зеленой петрушки.
- 2 небольшие вареные свеклы,

### *Готовьте так:*

Замочите в теплой воде промытые курагу и чернослив за полчаса до приготовления. Почистите и потрите на овощной терке морковь, добавьте к ней мелко порубленные ядра грецких орехов и нарезанную курагу. Все это перемешайте с 4-мя столовыми ложками майонеза и уложите в центре блюда или салатницы аккуратной горочкой. Потрите на терке плавленый сыр, туда же добавьте мелко нарезанный чеснок, заправьте это половиной оставшегося майонеза и, перемешав, уложите вокруг горки из моркови. Очищенную вареную свеклу потрите на овощной терке, добавьте мелко нарезанный чернослив, из которого вынуты косточки. Все это перемешайте, заправьте оставшимся майонезом и уложите

вокруг тертого сыра. Верх украсьте полосками свеклы, моркови, веточками зеленой петрушки.

## САЛАТ «СИНЬОР ПОМИДОР»

### *Возьмите:*

- 6 круглых красных помидоров,
- 4 столовые ложки сметаны,
- 2 столовые ложки мелко нарубленных ядер грецких орехов,
- 2 столовые ложки рубленого зеленого укропа,
- 100 г творога,
- 50 г твердого сыра,
- половину чайной ложки соли.

### *Готовьте так:*

Промойте помидоры и острым ножом срежьте верхушки, удалите ложкой сердцевину, слегка посолите внутри. Удаленную из сердцевины мякоть протрите через сито, добавьте нарубленные орехи, творог и натертый на мелкой терке сыр. Все хорошенько перемешайте и этой массой начините все помидоры. Фаршированные помидоры сверху закройте срезанными верхушками, полейте сметаной, посыпьте рубленым укропом и уложите на тарелку.

## САЛАТ «ЧИПОЛЛИНО»

### *Возьмите:*

- 2 большие луковицы,
- 3 столовые ложки подсолнечного масла (или 5 столовых ложек сметаны),
- 1 большое яблоко или соленый огурец,
- половину чайной ложки горчицы,
- 1 столовую ложку лимонного сока (или на кончике ножа лимонной кислоты, разбавленной в ложке воды),
- 1 чайную ложку сахара.

### *Готовьте так:*

Лук почистите, разрежьте на 4 части, положите в дуршлаг и ошпарьте горячей водой. Затем лук остудите, мелко нарежьте. Так же мелко нарежьте огурец. Если вы взяли яблоко, то почистите его и натрите на овощной терке. Лук смешайте с огурцом (или с яблоком), полейте лимонным соком (или разбавленной в воде лимонной кислотой). Все это посолите, размешайте с сахаром. Подсолнечное масло или сметану взбейте с горчицей и этим соусом полейте салат. Выложите салат в салатник, украсьте цветком из лука, веточкой петрушки.

## ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

### *Возьмите:*

- 5 свежих огурцов,
- 2 столовые ложки мелко нарубленного зеленого укропа,
- 2 морковки,
- 100 г плавленого сыра,
- 4 столовые ложки майонеза,
- веточки зеленой петрушки.

### *Готовьте так:*

Вымойте огурцы, разрежьте их вдоль и удалите сердцевину. Теперь сделайте фарш, очищенную и вымытую морковь потрите на мелкой терке, смешайте с натертыми на овощной терке плавленым сыром, добавьте рубленую зелень и измельченные сердцевинки огурцов, слегка посолите. Все хорошенько перемешайте и этим фаршем заполните огурцы. Разложите их на тарелке или на блюде и сверху полейте майонезом. Украсить можно кусочками моркови и веточками зеленой петрушки.

## САЛАТ «КУРОЧКА РЯБА»

### *Возьмите:*

- 10 яиц,

- 1 чайную ложку горчицы,
- неполный стакан сметаны или полстакана растительного масла,
- 2 столовые ложки майонеза,
- пучок зеленого укропа и пучок зеленого лука,
- половину чайной ложки сахара, столько же соли.

### ***Готовьте так:***

Сварите вкрутую яйца, очистите их от скорлупы, разрежьте и отделите желтки от белков (один желток оставьте для украшения салата). Желтки мелко порубите и смешайте со сметаной или с растительным маслом, добавьте майонез, соль, сахар и горчицу. Белки порежьте длинными тонкими ломтиками вроде лапши. Все, что приготовили, сложите в миску, зелень промойте, мелко нарежьте и добавьте в салат. Хорошенько перемешайте и выложите в салатницу, перед подачей на стол украсьте нарезанными на дольки желтком и зеленью.

## **САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОВОЩАМИ**

### ***Возьмите:***

- 300 г мороженых кальмаров,
- 2 отварные морковки,
- 3 отварные картофелины,
- 200 г консервированного зеленого горошка,
- 2 соленых огурца,

- на кончике ножа молотого черного перца,
- 2 чайные ложки соли,
- 1 баночку майонеза (250 г).

***Готовьте так:***

# 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.