

Домашние **хлопоты**



Кулинария.
Оригинальные закуски
и первые блюда



Илья Валерьевич Мельников
Кулинария. Оригинальные
закуски и первые блюда
Серия «Домашние хлопоты»

Текст предоставлен Ильей Мельниковым
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3944795

Аннотация

Большое значение для рационального домашнего питания имеют правильное распределение продуктов и подбор блюд в течение дня. Завтрак, как правило, должен быть сытным и составлять около 25% суточного рациона. Отсутствие завтрака в суточном рационе приводит к повышенной утомляемости и упадку сил в течение рабочего дня. О правильной организации завтрака, обеда и ужина расскажет эта книга. Она подскажет множество рецептов вторых блюд и десертов, а также поможет правильно и красиво засервировать стол к любому празднику, и в обычный день.

Содержание

Выбор блюд для завтрака, обеда и ужина	4
Закуски	6
Салаты и винегреты	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Кулинария. Оригинальные закуски и первые блюда

Выбор блюд для завтрака, обеда и ужина

Большое значение для рационального домашнего питания имеют правильное распределение продуктов и подбор блюд в течение дня.

Завтрак, как правило, должен быть сытным и составлять около 25% суточного рациона. Отсутствие завтрака в суточном рационе приводит к повышенной утомляемости и упадку сил в течение рабочего дня. На завтрак нужно приготовить какое-нибудь горячее блюдо – мясное, рыбное, овощное, в отварном или жареном виде. Полезно дать кашу – овсяную, гречневую, пшеничную – с маслом или молоком, а также какой-нибудь салат, особенно из свежих овощей.

Кроме того, в состав завтрака нужно включить чай, кофе или молоко, желательно яйца, сыр, масло.

Для экономии времени нужно подбирать такие блюда для завтрака, которые могут быть быстро приготовлены, но вместе с тем будут достаточно вкусными и питательными.

Обед является основой дневного рациона и потому дол-

жен быть достаточно сытным. Обед состоит из трех блюд: первого – мясного, рыбного или овощного супа; второго – мясного, рыбного или овощного блюда в отварном, тушеном или жареном виде; третьего (сладкого) – фруктов, киселя, пирога и т.д.

К обеду для повышения аппетита обычно подают какую-нибудь закуску – салат, сельдь, копченую рыбу и т.д. В праздничные дни закуски могут быть более разнообразными: заливная рыба, маринады, консервы и др.

Если в составе обеда первое блюдо – мясное (например щи, борщ, рассольник с мясом), то второе блюдо должно быть более легким – овощным или рыбным; наоборот, если первое блюдо является более легким (например, бульон с овощами или суп-пюре), второе должно быть более питательным – из мяса или рыбы.

Для ужина надо подбирать более легкие блюда: салат, винегрет, овощную запеканку, яичницу, отварную или жареную рыбу и т.д. Хорошо дать на ужин простоквашу, кефир или компот. Если ужин готовится из двух блюд, то одно из них может быть холодным, а другое горячим.

Выбор блюд для завтрака, обеда и ужина должен производиться с учетом сезона. Осенью и зимой нужны горячие супы – мясные и рыбные, весной и летом можно готовить холодные супы (окрошку, ботвинью, супы из свежих ягод и фруктов). Весной и летом нужно разнообразить стол подбором блюд из яиц, молочных продуктов, овощей и зелени.

Закуски

Салаты и винегреты

Салаты приготавливаются из вареных, квашеных, маринованных и сырых овощей, с сырых и маринованных фруктов. В некоторые виды салатов добавляют мясо, рыбу, крабы, грибы и яйца. Разновидностью салатов являются винегреты, в состав которых обязательно входит свекла.

Заправляют салаты острыми, пряными, кисло-сладкими заправками, а также майонезом, сметаной, в которую добавляют острые соевые соусы и ароматические вещества. Вкус салатов зависит не только от вкуса основных продуктов, входящих в состав салата, но и от заправки.

В зависимости от используемых продуктов различают салаты из зелени, овощей, плодов, грибов, рыбы и мяса.

Салаты из зелени и овощей подают как самостоятельные блюда и в качестве гарниров к овощным, мясным и рыбным холодным и горячим блюдам.

Продукты для салатов, охлаждают, причем картофель и овощи, сваренные в кожице, охлаждают неочищенными.

Нельзя соединять теплые продукты с холодными, так салат быстро портится.

Хранят каждый вид овощей до приготовления салатов в

отдельной посуде в холодном месте.

Продукты для салата нарезают, смешивают и заправляют перед подачей.

Заправляют и оформляют салаты не ранее чем за 30 минут до подачи. Для оформления салатов используют листья салата, зелень петрушки и сельдерея, продукты, входящие в состав салата и имеющие яркую, красивую окраску, – помидоры, редис, огурцы, морковь, яйца, фрукты. Укладывают овощи осторожно, чтобы не помялись. При оформлении салатов стремятся к тому, чтобы показать полнее входящие в них основные продукты. Например, в рыбных салатах укладывают сверху кусочки рыбы, в мясных – кусочки мяса.

Поливают оформленный салат майонезом или сметаной так, чтобы продукты, уложенные в качестве украшения, были видны.

Существуют два основных способа приготовления и оформления салатов.

Первый способ. Продукты нарезают тонкими ломтиками, смешивают, заправляют соусом или заправкой, укладывают горкой в салатницу, вазу или тарелку и оформляют продуктами, входящими в состав салата.

Второй способ. Овощи и зелень нарезают. Часть продуктов (1/3) перемешивают, заправляют майонезом и кладут горкой в салатник или вазу. На горку из салата укладывают тонкие ломтики мяса, птицы, рыбы, крабы, дольки или ломтики яиц, в зависимости от составных частей салата; осталь-

ные продукты размещают вокруг горки небольшими кучками . Яйца нарезают ломтиками специальным прибором. В середину горки салата помещают веточку зелени петрушки или листья салата. Перед подачей овощи, уложенные вокруг горки, поливают заправкой или соусом. Соус к салату можно подать отдельно в соуснике.

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.