

**КУЛИНАРНЫЕ
ЭНЦИКЛОПЕДИИ**

ЭЛГА БОРОВСКАЯ

КУЛИНАРИЯ

БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ И НАВЫКОВ

БОЛЕЕ 88 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ХОРОШЕЙ КУХНИ

БОЛЕЕ 500 ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

БОЛЕЕ 1000 ПРОВЕРЕННЫХ РЕЦЕПТОВ

**БОЛЕЕ
7 ЛЕТ
НА КНИЖНОМ
РЫНКЕ**



Элга Боровская
Кулинария. Большая
книга рецептов и навыков
Серия «Кулинарная энциклопедия»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69208435

Кулинария: большая книга рецептов и навыков:

ISBN 978-5-04-186727-0

Аннотация

У вас есть желание научиться хорошо готовить? С этой книгой вы его осуществите, и записываться на кулинарные курсы вовсе не обязательно. Уже более 15 лет Элга Боровская ведет специальные мастер-классы для начинающих хозяек любого возраста. Поэтому все, о чем она пишет, проверено практикой этих лет и сопровождается благодарными отзывами женщин, побывавших на этих занятиях. Вы получите ответы на вопросы: о наличии полезных веществ в различных продуктах, о правильности их обработки, о сочетании специй в блюдах, о правильном содержании посуды на кухне. Более 1000 базовых рецептов и их вариантов включено в книгу! Вкусные, недорогие и легкие в приготовлении домашние салаты, паштеты, форшмаки, супы, борщи, окрошки; сытные гарниры и аппетитные горячие блюда из рыбы, мяса и птицы; блюда из теста, ароматная выпечка и десерты. Книга выходила в серии «Кулинарное искусство» под

названием «Азбука кулинарии». Новое издание доработано и дополнено новыми рецептами блюд.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Часть I	10
Глава 1	10
Глава 2	15
Глава 3	27
Глава 4	37
Глава 5	48
Глава 6	52
Глава 7	63
Глава 8	72
Конец ознакомительного фрагмента.	77

Элга Боровская

Кулинария: большая книга рецептов и навыков

© Э.Боровская, текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Приветствую вас

в ДОМАШНЕЙ КУЛИНАРНОЙ АКАДЕМИИ!

Подозреваю, что, причин, по которым к каждой из вас в руки попала эта книга, может быть более чем достаточно.

Кто-то окончил школу, поступил в институт и теперь живет в общежитии, где придется овладевать не только различными науками, но и кулинарными премудростями.

У кого-то в жизни произошло счастливое событие – свадьба. И теперь в новом статусе жены появится еще одна новая обязанность – готовить любимому мужу вкусную еду, причем, делать это постоянно.

Кто-то решил заранее подготовиться к взрослой жизни и изучить кулинарное мастерство с юных лет, что очень похвально.

Ну а кто-то вроде бы и умеет готовить почти все, но появилось ощущение, что в любом приготовленном блюде не хватает какой-то изюминки, а точнее – знания особых кули-

нарных тонкостей, которые помогут придать обычной традиционной еде некий особый фирменный вкус.

Во всех вышеперечисленных случаях можно сделать вывод о том, что вам нужна под рукой книга, которая в сжатой форме даст обзор всех кулинарных тонкостей и премудростей, многому научит и подарит большую коллекцию разнообразных рецептов из всех типов продуктов.

И именно такое издание вы сейчас держите в руках.

Но для начала расскажу вам историю его выхода в печать.

Я являюсь преподавателем двухгодичной «Школы молодой хозяйки», которая изначально организовывалась как кулинарные курсы для молодых девушек и начинающих хозяек, не знающих о кулинарии практически ничего.

Однажды после занятий, уже на выходе из класса, меня остановила женщина средних лет и смущенно рассказала о своих непростых «взаимоотношениях с кулинарией».

Готовить она почти все, как ей кажется, умеет, но еда получается безвкусной, неправильной, выглядит неаппетитно.

Домашние, разумеется, недовольны, и это порождает некоторые конфликты в семье, что, в общем-то, вполне объяснимо...

Она решила исправить ситуацию и пройти наши кулинарные курсы, но в последний момент поняла, что не решится заниматься с молодыми девочками – ей стыдно...

Размышляя над ее ситуацией и ища выход – как ей помочь, я пришла к выводу, что таких женщин и подобных

примеров в жизни, наверное, немало. И к сорока годам далеко не все овладели тонкостями приготовления домашней еды.

И вот тогда у меня возникла идея скомпоновать все лекции и практические занятия наших кулинарных курсов и издать книгу, которую, возможно, ждут не только начинающие хозяйки, но и женщины возрастных категорий 30+ и 40+, у которых по разным причинам не получилось вовремя научиться правильно и вкусно готовить.

И еще один деликатный момент: прошу вас не счесть за фамильярность, не обижаться и не удивляться тому, что по ходу обучения я буду доверительно обращаться к каждой из вас на «ты».

Так по предварительной договоренности принято на нашем мастерклассе, так будет здесь, и так будет более доверительно и по-дружески, а значит – более эффективно.

Итак, приступаем!

Эта книга поможет вам легко и быстро освоить азы кулинарного мастерства, познакомит с полезными советами опытных хозяек и научит проводить смелые кулинарные эксперименты.

Для начала я познакомлю вас с понятиями, касающимися базовых продуктов, их выбора, обработки, хранения.

Мы поговорим о выборе кухонной посуды и способах ухода за ней. А затем будем учиться готовить основные базовые, но весьма разнообразные блюда для сытных семейных завтраков, обедов и ужинов, на приготовление которых не придется тратить много времени.

Кроме того, блюда, которые вы научитесь готовить с помощью этой книги, не требуют закупки каких-то особых продуктов. Никакой экзотики – все самое обычное, полезное и недорогое, что можно приобрести как в супермаркете большого города, так и в маленьком сельском магазинчике.

Все рецепты предложенных блюд готовятся по самой доступной технологии из того, что имеется в минимальном продуктовом запасе любой хозяйки.

От вас потребуется лишь строго соблюдать указанные пропорции продуктов и четко следовать инструкциям по приготовлению, а все остальное получится само собой.

В конце книги вас ждут приятные сюрпризы.

Сюрприз первый – возможность принять участие в кулинарных поединках между традиционными бабушкиными и современными кулинарными рецептами. Приготовить, попробовать, угостить друзей и близких и коллективно выбрать победителя.

Сюрприз второй – получение ДИПЛОМА ЛУЧШЕЙ
ХОЗЯЙКИ.

Но все это будет позже, а сейчас – надеваем передники,
и за дело!

С пожеланием кулинарных успехов,

Элга Боровская

Часть I

Кулинарные премудрости для начинающих и не только...

Глава 1

Что такое основные продукты питания

В кулинарии существует такое понятие, как группа продуктов основного питания. Под этим термином подразумевается та часть продуктов питания, которая в наибольшей степени обеспечивает организм белками, жирами, углеводами, минеральными веществами, витаминами и аминокислотами. Эти продукты, дополненные приправами и напитками, и являются нашей основной ежедневной пищей.

Пища животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо и мясoproductы) имеет высокую питательную ценность и является основным источником ценных белков, жиров, витаминов (А, D, B₂), минеральных солей (кальция, фосфора, натрия, серы и т. д.) и прочих незаменимых для организма веществ. Она также содержит необходимые

уникальные аминокислоты. *Молоко и изделия из него – сливки, кислое молоко, йогурт, творог, сыр, брынза* – являются ценным источником кальция, фосфора и калия. Они содержат в себе практически все витамины. *Мясо* – это одна из наиболее важных составляющих частей питания человека, изобилующая незаменимыми аминокислотами, ценная благодаря составу жиров, минеральных солей, витаминов и различных вкусовых и ароматических веществ. Из него готовят невероятное количество разнообразных блюд. Ввиду высокой питательной ценности, благодаря незаурядным вкусовым свойствам, сытности и легкой усвояемости мясо и мясные изделия являются ценным и любимым продуктом питания. И все же диетологи рекомендуют употреблять его достаточно умеренно, а предпочтение отдавать качественным сортам белого мяса – курятине, индюшатине.

Не менее ценным питательным продуктом является также *рыба*. По своим вкусовым и питательным качествам она соперничает с лучшими сортами мяса. Но, в отличие от последнего, легче усваивается организмом. Обитатели глубин содержат необходимые нашему организму витамины (особенно А и D), жиры, белки: по количеству содержания белков, например, судак превосходит курятину, а сазан – говядину. Кроме того, в рыбе содержится практически полный набор микро- и макроэлементов, без которых наш организм не мог бы нормально функционировать.

Пища растительного происхождения (мучные изделия, овощи и фрукты, бобовые и пр.) играет большую роль в нашем пищевом рационе благодаря своей питательной ценности. Она является одним из основных источников белков, жиров, углеводов, витаминов (С, группы В, Е, К), минеральных солей (фосфора, железа, калия и др.) и прочих важных для жизнедеятельности организма веществ. Растительные продукты являются также источником углеводов, целлюлозы, крахмала, сахарозы и пр. Из многих растительных продуктов организм получает необходимые ему жирные кислоты (важны, прежде всего, так называемые полиненасыщенные жиры). Особая роль в продуктах растительного происхождения отводится картофелю.

Картофель – это незаменимый продукт, который наряду с хлебом относится к самым важным источникам энергии. В нем содержится много крахмала и витамина С, который при правильном хранении картофеля не теряет свои свойства в течение года. Картофель является очень ценным продуктом благодаря своим питательным и биологическим качествам, в связи с чем должен присутствовать в нашем меню каждый день, особенно в зимний период, когда возникает дефицит витаминов. Картофель полезен, легко усваивается и из него можно приготовить множество различных вкусных блюд.

Перед приготовлением картофель нужно помыть, а затем очистить ножом из нержавеющей стали или специальным

скребком. Срезать кожуру необходимо тонким слоем, так как под ней содержится наибольшая часть витамина С. Картофель можно варить, тушить, жарить, запекать в духовке и печь на костре. Витамины в нем лучше сохраняются, если хорошо вымытые клубни испечь или сварить в кожуре и очистить их непосредственно перед употреблением.

Чтобы сварить очищенный картофель, его нужно разрезать на части, залить кипящей подсоленной водой и варить на медленном огне до полной готовности. Воду нужно слить. Ее можно использовать для приготовления супа, подливки к мясу, соуса. (Никогда не пользуйся водой, оставшейся от варки проросшего картофеля! Он содержит вредный для здоровья яд – соланин.) После окончания варки картофель нужно накрыть крышкой и оставить на некоторое время в кастрюле.

Чтобы сделать тушеный картофель, его нужно разрезать на мелкие части, залить кипящей водой и тушить под крышкой на медленном огне.

Картофель, предназначенный для обжаривания, необходимо помыть, нарезать соломкой или ломтиками, затем положить в холодную воду приблизительно на 15 минут, чтобы из него вышла часть крахмала. После этого его следует просушить на чистом полотенце и обжарить в раскаленном масле до золотистого цвета.

Для запекания картофеля его необходимо сварить «в мундире», очистить, большие клубни разрезать на четыре

части и запечь на раскаленном масле или животном жире.

Глава 2

Что такое приправы и пряные добавки к блюдам из основных продуктов питания

К приправам относятся продукты, которые подчеркивают вкус, аромат, а иногда и окраску еды. Они способствуют выделению желудочного сока, чем помогают пищеварению. Приправы никогда не должны превосходить первоначальный вкус и аромат пищи, они призваны лишь подчеркивать его.

Сейчас мы познакомимся с основными приправами и пряностями, используемыми в современной кулинарии.

«*Приправы*», «*специи*», «*пряности*» – эти слова прочно вошли в наш кухонный обиход, и зачастую, употребляя их, мы даже не задумываемся об их истинном значении. Но для начала давайте определимся с терминологией.

Пряности – само слово «пряность» происходит от слова «перец»:

это первая, ставшая известной в России иностранная пряность.

Кстати, любопытный факт, – перец, вместе с другими пря-

ностями, обязательно входил в рецептуру пряничного теста, поэтому пряник и называется «пряником». Но следует знать, что пряности – это не специи и не ароматические добавки.

Специи сложнее отличить от пряностей. Специями называют самые ходовые пищевые добавки – соль, уксус, сахар и некоторые из пряностей: красный и черный перец, гвоздику, корицу, лавровый лист. Всего в мире насчитывается около полутора сотен пряностей, поэтому ставить знак равенства между специями и пряностями нельзя.

Ароматические добавки (роза, жасмин, какао), в отличие от пряностей, придают пище только аромат и никак не влияют на ее вкус.

Приправы (барбарис, слива, гранат, болгарский перец), наоборот, могут изменить вкус еды, совсем не влияя на ее запах. Но это не пряности. Пряности и пахнут, и меняют вкус. Приправ в еду кладут много, иногда их едят как отдельное блюдо, а пряностей – совсем чуть-чуть. Основное отличие приправ от пряностей состоит в том, что приправы можно есть как самостоятельное блюдо, а пряностей в еду кладут совсем немного. Приправы делают блюдо более вкусным, сытным, питательным и легче усвояемым.

Какими бывают пряности

Пряности – это разнообразные растения, которые в свежем или сухом виде употребляются в малых дозах, как добавки к блюдам для придания им определенного желаемого аромата, привкуса, жгучести, для улучшения внешней привлекательности блюда.

Пряности употребляются либо в целом виде (горошинами, бутонами, листочками, веточками и т. д.), либо в молотом. Целые пряности имеют более насыщенный аромат, поэтому их чаще используют для жидких блюд – супов, компотов, киселей, соусов. Молотые пряности больше подходят к мясным, яичным, мучным блюдам. Молотые пряности быстро выдыхаются, поэтому их лучше размалывать непосредственно перед употреблением. Пряности вводят в пищу, как правило, в конце приготовления за 5—10 минут до готовности или даже в момент готовности.

Классифицировать пряности трудно, поскольку в эту категорию причисляются растения, принадлежащие к тридцати ботаническим семействам. Для приготовления пряностей используют разные части растений, иногда какую-то одну, иногда несколько или все сразу. В кухнях разных народов мира одна и та же пряность может использоваться в принципиально разных блюдах: например, одни могут сдабривать

ею сладкие блюда, а другие – рыбу.

Пряности бывают **классическими**, их еще называют **экзотическими** (к ним относятся пряности субтропического происхождения – из Азии и Америки), и **местными**, классифицирующимися по географическому признаку. Таким образом, для разных стран местными могут оказаться совсем разные пряности.

Классические пряности всегда используют в сухом виде. Местные – иногда сухими, иногда свежими. У классических пряностей более выражены такие характерные качества, как аромат и жгучесть. При сильном нагревании или при излишнем сдабривании ими пищи классические пряности приобретают горький оттенок.

Местные пряности делятся на две подгруппы: пряные овощи и пряные травы. У пряных овощей (хрен, фенхель, чеснок) в пищу используются корешки, а у пряных трав – все наоборот. В отличие от пряных овощей, пряные травы встречаются и в диком виде.

Как использовать пряности

Многие пряности являются прекрасными консервантами. С их помощью можно замаскировать настоящий цвет блюда. Они могут сделать кушанье более ярким, аппетитным, с этой целью обычно используют шафран, зелень укропа, фенхеля, кинзы. Пряности могут придать вареному блюду вид

жареного, для этой цели используют красный перец, корицу, бадьян, имбирь и свежую зелень. Легче всего окрашиваются белые продукты: свежая рыба, рис. Чаще всего пряности используют, чтобы обогатить и разнообразить вкус и аромат привычных продуктов. Но при этом нужно соблюдать некоторые правила и знать кулинарные хитрости, потому что неумелое обращение с пряностями, в частности, их передозировка, не только не украсит блюдо, а может даже испортить его.

Чтобы грамотно использовать пряности, нужно обладать хорошо развитым чувством меры. Из-за переизбытка пряностей пища будет горчить. Следует помнить, что сухие измельченные пряности легко экстрагируются, поэтому закладывать их в блюдо следует всего за несколько минут до готовности. В жидкие блюда сухие пряности можно вводить упакованными в небольшой мешочек из полотняной ткани – в нужный момент вынуть их не составит труда. Еще лучше в жидкие блюда добавлять пряности целиком, в виде веточек. В отдельных случаях свежие пряные травы и овощи кладут уже в готовое блюдо, а потом настаивают в течение нескольких минут.

Работать с пряностями следует в строго определенных условиях:

сухими руками, на сухом столе, сухими приборами. Не

стоит резать свежие пряности на деревянной разделочной доске: дерево впитает их пахучие соки. Блюдо с пряностями не подлежит повторному нагреванию: от этого вкус еды может измениться не в лучшую сторону.

То же самое может произойти и со сдобренной пряностями едой при относительно длительном хранении. Поэтому съедать блюда, в которые добавлены пряности, лучше всего сразу.

Как хранить пряности

Хранить пряности, как и всякие другие травы, следует в сухом месте, лучше всего в керамической, стеклянной или фарфоровой герметически закрытой посуде.

При таком способе хранения пряности хорошо сохраняют свой вкус и запах. Желательно, чтобы посуда из стекла была непрозрачной – тогда пряности не потеряют свою первоначальную окраску.

Цельные пряности легче и дольше сохраняют свой аромат. Поэтому измельчать их лучше всего прямо перед употреблением. Но это не всегда возможно, потому что обычно их продают уже истертыми в порошок.

Пряности очень легко выделяют в окружающее пространство свои ароматические вещества, а сами охотно впитывают посторонние запахи. Именно поэтому нельзя хранить различные виды пряностей в одной емкости.

Пряности в виде целых корневищ или клубней необходимо хранить в пропускающих воздух плетеных корзиночках или глиняных горшочках, так как в противном случае они просто загнивают.

Смеси пряностей

Чтобы научиться правильно смешивать пряности, прежде всего надо знать их сочетаемость с теми или иными продуктами. Главное правило смешивания пряностей: чтобы смесь подходила к продукту, и чтобы с ним по отдельности сочетался и каждый из ее компонентов. Например, тмин никогда не сочетается с рыбой. Поэтому смесь, в состав которой входит тмин, для рыбы не годится. Необходимо учесть, что одна и та же смесь в разных блюдах ощущается по-разному. По готовым рецептурам в домашних условиях можно приготовить некоторые классические смеси пряностей, как, например, карри. Соль всегда повышает активность пряностей, поэтому солить сдобренное пряностями блюдо следует осторожно. Но и недосол тоже недопустим: на фоне пряностей недостаток соли, как правило, заметнее, чем без них.

Правила употребления пряностей

На протяжении уже многих тысячелетий люди использу-

ют травы и коренья, сушеные плоды и тертые орехи для приправы мясных, рыбных и овощных блюд. Эти добавки помогают разнообразить вкусовую гамму пищи и весьма полезны для здоровья. Микроэлементы, содержащиеся в специях, благоприятно влияют на процесс пищеварения. Эфирные масла тимьяна, фенхеля, шалфея, чеснока и гвоздики обладают сильным дезинфицирующим действием.

Многие пряности действуют на людей возбуждающе – мак, корица, гвоздика, анис, кардамон. Их по традиции добавляют в рождественские пироги и печенье. Эти пряности содержат вещества, снижающие усталость и повышающие тонус, что особенно важно зимой, когда многие люди подвержены депрессивным состояниям. Такие состояния обуславливаются недостатком тепла и света, важных стимуляторов настроения.

Среди специй, безусловно, есть «лидеры» – те из них, которые применяются наиболее часто. Первый в их числе – перец. Черный, белый и зеленый перец изготавливается из одного и того же тропического растения. Для получения черного перца собирают неспелые зеленые горошины перца, которые затем в течение нескольких дней подвергают ферментации, после чего высушивают на солнце до тех пор, пока они не превращаются в черные перчинки.

Для изготовления зеленого перца также собирают неспелые горошины, но в отличие от черного перца их сразу же высушивают при высокой температуре и глазируют солью.

А чтобы получить белый перец, собирают созревшие, но еще не покрасневшие, желтовато-зеленые горошины, вымачивают в течение одной недели в воде, затем отделяют мякоть от косточек, еще раз промывают в воде и высушивают на солнце.

► **Черный перец** – универсальная приправа, им можно приправлять практически все. Для супов, салатов и мясных блюд лучше всего подходит свежемолотый перец, имеющий очень интенсивный аромат и вкус.

► Супы рекомендуется приправлять перцем дважды: в начале варки и перед подачей на стол.

► Для жаркого и соусов следует использовать **целые горошины перца**, которые перед сервировкой нужно удалить.

► **Зеленый перец** используется для рыбных блюд, маринадов и некоторых соусов.

► Необходимо запомнить, что вкус очень горячей пищи обманчив; поэтому, если суп кажется недосолённым, а соус безвкусным, нужно дать содержимому пробной ложки остыть, и тогда станет ясно, действительно ли со вкусом блюда что-то не так.

► Весьма осторожно нужно дозировать **кайенский перец**. Им приправляют в основном мясные блюда и тушеные овощи.

► Ряд полезных трав – **шалфей, базилик, эстрагон, майоран** – можно выращивать на огороде и даже на обыч-

ном балконе. Они не требуют особого ухода, а зелень «с грядки» всегда самая вкусная и ароматная.

► Трудно назвать хотя бы одно блюдо, к которому не подходил бы порошок, приготовленный из индийской травы **карри**. Эта приправа завоевала в Европе большую популярность. Она хорошо сочетается с корицей и кинзой (для рыбных супов и мясных котлет), а также с горчицей, гвоздикой, черным и красным перцем.

► Своеобразный вкус сладким блюдам, выпечке, многим мясным блюдам придает щепотка **корицы**. В больших количествах употреблять корицу не рекомендуется – она может вызвать бессонницу и расстройство желудка.

► **Шафран и розмарин** имеют интенсивный запах и своеобразный вкус, поэтому их рекомендуется использовать в небольших количествах.

Есть свои особенности и в хранении специй. Чем они меньше измельчены, тем больше сохраняется их аромат. В сухом, темном, хорошо проветриваемом месте специи могут храниться от двух до пяти лет. Измельченные специи теряют свою пикантность уже через несколько недель. Специи без примесей хранятся дольше, чем смеси. Поэтому рекомендуется измельчать специи непосредственно перед употреблением. Для этого хорошо иметь в хозяйстве металлические или керамические ступки и ручные мельницы. Сухую траву, лавровый лист и гвоздику рекомендуется размельчать вме-

сте с небольшим количеством соли.

Ну вот, теперь ты узнала, какую огромную роль в приготовлении блюд играют пряности, приправы и пряно-ароматические смеси.

Конечно, с первого раза запомнить такой объем информации немного сложно, поэтому **давай повторим самое основное с помощью маленькой кулинарной шпаргалки.**

Основные правила использования пряностей

1. Пряности можно использовать для нейтрализации постороннего запаха и для придания нового аромата блюду.
2. Пряности можно использовать и для усиления природного аромата и вкуса продукта.
3. Пряности следует использовать крайне осторожно, потому что ошибку в их применении, а точнее – передозировку, исправить нельзя. Применяют их в очень малых количествах и всегда в самом конце приготовления, часто после снятия блюда с огня или за 5 минут до готовности.
4. Пряности нельзя вторично подогревать и долго оставлять в составе блюд. Поэтому блюда, приготовленные с пряностями, желательно съесть сразу, на завтра они приобретут неприятный вкус.

Основные правила использования приправ

1. Кисло-молочные приправы (сметана, кефир, ряженка и т. д.) применяются к овощным блюдам и изделиям из теста.
2. Кисло-растительные приправы (томат, ткемали, барбарис, гранат) и кисло-сладко-растительные приправы (айва, кетчуп) – используют для приготовления мясных блюд.
3. Солено-растительные приправы (каперсы, маслины, оливки) добавляют к рыбным блюдам.
4. Приправы никогда нельзя разводить водой.
5. Молочные приправы разбавляют сывороткой, а растительные – яблочным или сливовым соком.

В следующей главе, которая называется «Полезные кулинарные таблицы», ты познакомишься с очень важной для хорошей хозяйки информацией и узнаешь, какие конкретно специи и пряности нужно использовать в приготовлении различных блюд.

Глава 3

Полезные кулинарные таблицы

В кулинарном искусстве используется масса полезных таблиц, касающихся мер объема, веса и калорийности различных продуктов, их соответствия друг другу, и т. д. и т. п. Более подробно мы будем говорить об этом на очередных мастер-классах, а сейчас я познакомлю тебя с двумя самыми необходимыми на первых порах таблицами, которые понадобятся для овладения азами кулинарного мастерства.



Таблица 1

Сравнительная таблица мер продуктов (в граммах)

Продукт	Тонкий стакан	Гране- ный стакан	Столо- вая ложка	Чайная ложка	1 штука
Арахис очищенный	175	140	20		
Варенье	330	270	50	17	
Вишня свежая	190	150	30		
Вода	250	200	18	5	
Горох лущеный	230				
Горох не лущеный	200				
Желатин гранулированный			15	5	
Изюм	190	155	25	7	
Какао порошок			25	9	
Капуста свежая (средняя)					1500
Картофель (средний)					100
Кислота лимонная сухая			25	8	
Клубника свежая	150	120	25		
Корица молотая			20	8	
Кофе молотый			20	7	
Крупа «Геркулес»	90		12		
Крупа гречневая	210	165	25	7	
Крупа манная	200		25		
Крупа перловая	230		25		
Крупа ячневая	180		20		
Кукурузная мука	160	130	30	10	

Продукт	Тонкий стакан	Гране- ный стакан	Столо- вая ложка	Чайная ложка	1 штука
Малина свежая	140	110	20		
Маргарин растопленный	230	180	15	4	
Масло (жир) животное растопленное	240	185	17	5	
Масло сливочное растопленное	240	185	17	5	
Масло растительное	240	190	17	5	
Миндаль очищенный	160	130	30	10	
Молоко сгущенное			30	12	
Молоко сухое	120	100	20	5	
Молоко цельное	255	204	18		
Морковь (средняя)					75
Мука картофельная	180	150	30	10	
Мука пшеничная	160	130	30	10	
Огурец (средний)					100
Орех фундук очищенный	170	130	30	10	
Перец молотый				5	
Петрушка корень					150
Помидор (средний)					100
Пшено	220		25		
Пюре ягодное	350	290	50	17	
Рис	240	180	30	10	
Саго	180	160	20	6	
Сахар кусковой	200 (22 шт.)	140 (16 шт.)			9
Сахарный песок	230	180	25	10	
Сахарная пудра	180	140	25	10	
Сливки	250	200	14	5	
Свекла					50

Продукт	Тонкий стакан	Гран- ный стакан	Столо- вая ложка	Чайная ложка	1 штука
Сметана	250	210	25	10	
Сода питьевая			28	12	
Соль	60	50	30	10	
Сухари молотые	125		15	5	
Томат-пюре	220		25	5	
Уксус			15	5	
Хлопья кукурузные	50	40	17	2	
Хлопья овсяные	100	80	14	4	
Хлопья пшеничные			9	2	
Чечевица	210				
Черная смородина	180	130	30		
Яичный порошок	180	100	25	10	
Яйцо без скорлупы	6 шт.				43
Яичный белок	11 шт.	9 шт.			23
Яичный желток	12 шт.	10 шт.			20

Таблица 2

Применение специй в различных блюдах

Специи	Салаты	Супы	Блюда из яиц	Мясо	Рыба
Базилик	из помидоров и огурцов	томатные, рыбные	яичница	жаркое из телятины и свинины	жареная и отварная рыба
Кайенский перец	из крабов, тунца, помидоров	мясные, из говяжьих хвостов	омлет, глазунья	гуляш, антрекот, эскалоп	морепродукты, запеченная в духовке рыба

Специи	Салаты	Супы	Блюда из яиц	Мясо	Рыба
Карри	рисовые, яичные, из мяса, птицы	мясные, грибные	омлет	печень, телятина, баранина	отварная рыба
Корица	фруктовые	молочные, фруктовые, рыбные	безе		
Майоран	картофельные, из бобовых, рыбные, мясные	картофельные, гороховые, томатные, овощные	сырный омлет	свинина, баранина, мясной фарш, почки, печень, гуляш	заливное
Перец красный	мясные, рисовые, картофельные, из помидоров	мясные, из говяжьих хвостов	глазунья, фаршированные яйца	говядина, телятина, свинина	жареная рыба
Перец черный	листовые, овощные, мясные	мясные		говядина, телятина, свинина, баранина	угорь, жареная и отварная рыба
Перец белый	все салаты из маринованных овощей	все заправленные крахмалом супы	глазунья, омлет	свинина, говядина, телятина, баранина, мясной фарш	жареная и отварная рыба
Тимьян	свекольные, картофельные, из помидоров	гороховые, картофельные, томатные, рыбные	омлет	говядина, телятина, свинина, баранина, мясной фарш	жареная и отварная рыба, морепродукты

Специи	Салаты	Супы	Блюда из яиц	Мясо	Рыба
Тмин	свекольные, сырные, из белокочанной капусты	картофельные, грибные		свинина, баранина	отварная рыба, особенно — тунец, раки
Шалфей	рыбные, куриные	рыбные супы, мясные и куриные бульоны	омлет	жаркое из свинины, телятины, баранины, ветчина, печень	жареная морская рыба, жареная сельдь
Шафран	рисовые, рыбные	рыбные супы, мясные бульоны		баранина, печень	отварная рыба
Эстрагон	огуречные, картофельные, из сельдерея	картофельные супы, куриные и мясные бульоны	омлет, блинчики	телятина, баранина, печень	крабы, тунец, рыбные рагу

Специи	Соусы	Птица	Овощи	Гарнир	Десерт/Выпечка
Бasilik	томатный, белый соус со свежей зеленью	курица	помидоры, картофель, краснокочанная капуста	макаронные изделия	пицца
Каиенский перец	заправки для салатов	тушеное мясо птицы	цветная капуста		

Специи	Соусы	Птица	Овощи	Гарнир	Десерт/ Выпечка
Карри	соус «Карри»	куриное фрикассе	баклажа- ны, поми- доры, сладкий перец	рис	
Корица	винные фрукты				запеканки, выпечка, яблочные блюда
Майоран	молочные соусы со свежей зеленью	курица, утка, гусь, рагу из потрохов	овощная солянка, морковь	жареный картофель	
Перец красный	томатный	жареное мясо птицы, фрикассе	квашеная капуста, сладкий перец, огурцы	жареный картофель, рис, мака- ронные изделия, творог	сырное печенье
Перец черный	мясные	курица, утка, гусь, индюшка	цветная, белокочан- ная капу- ста, слад- кий перец		
Перец белый	заправки для сала- тов, сыр- ные соусы	курица, утка, гусь, индюшка, рябчики	цветная капуста, морковь, грибы, кольраби	макарон- ные изде- лия	
Тимьян	томатный, заправки для салатов	курица, индюшка	морковь, грибы, помидоры	блюда из картофеля	пицца

Специи	Соусы	Птица	Овощи	Гарнир	Десерт/ Выпечка
Тмин		гусь	квашеная, савойская, красно-кочанная капуста	жареный картофель, творог	луковый пирог, сырное печенье
Шалфей	заправки для салатов	курица, утка, гусь, индюшка	горох, помидоры, овощная солянка	макаронные изделия, пельмени, творог	
Шафран			помидоры, спаржа	рис	пудинги, печенье
Эстрагон	рассолы	курица, утка, гусь	морковь, белые грибы, помидоры	макаронные изделия, картофель	фруктовые салаты

Глава 4

Как правильно замораживать и размораживать продукты в холодильнике

Общеизвестно, что лучше всего питаться свежими продуктами. К сожалению, для большинства из нас мечта о том, чтобы делать это постоянно, несбыточна. Поэтому люди изобрели различные технологии для длительного сохранения продуктов: консервирование, соление, высушивание, тепловая обработка и охлаждение, хранение продуктов в различных газовых средах, предотвращающих порчу. В бытовых условиях наилучшим средством сохранения питательных и вкусовых качеств продуктов является холод. Длительное хранение продуктов становится возможным только после его замораживания. Поэтому одним из главных предметов на твоей кухне будет являться холодильник.

Из этой главы ты узнаешь о том, как можно максимально сохранить питательные и вкусовые качества мяса и рыбы, овощей и фруктов, как нужно упаковывать продукты перед замораживанием и какие правила при этом нужно соблюдать.

Подготовка к замораживанию. Перед замораживани-

ем продукты должны быть очищены и подготовлены к употреблению после размораживания так, чтобы не нужно было их мыть. Теплые продукты рекомендуется предварительно охладить сначала на воздухе до комнатной температуры, затем в холодильной камере.

Для замораживания необходимо отбирать только доброкачественные продукты. Гнилой внутри продукт после замораживания не станет лучше. Никогда нельзя забывать, что холод только помогает сохранить питательные и вкусовые качества продукта, но не может их улучшить. Если на замораживаемом продукте имеются вредные бактерии, то после замораживания они не погибнут. Холод лишь замедлит их жизнедеятельность. При -18°C жизнедеятельность бактерий замедляется настолько, что после хранения продуктов в течение нескольких месяцев их количество практически остается на первоначальном уровне. Но если температура в камере будет повышаться, то бактерии начнут активизироваться и размножаться.

Замораживать продукты лучше тонкими порциями. Скорость замораживания зависит не только от температуры, но и от размеров замораживаемой порции продукта. Поэтому предпочтительно замораживать продукты порциями для разового использования. Чем тоньше и мельче замораживаемая порция, тем быстрее она промерзнет на всю глубину.

Замораживать продукты нужно в упаковке. Замораживаемые порции следует упаковать в герметичные пакеты или фольгу с целью предотвращения нежелательной усушки при низких температурах, а также передачи запахов и контактов между собой разных продуктов. Форма пакета должна быть удобна для укладки и рационального использования объема морозильной камеры. При неправильной форме продукта (например, тушка цыпленка) предпочтительно использовать алюминиевую пищевую фольгу, которую следует плотно обжать по форме тушки, чтобы удалить воздух. При замораживании жидких продуктов в пакете следует оставлять свободное пространство в 2–3 см для расширения.

Упаковка продуктов должна быть герметичной. Полиэтиленовые пакеты рекомендуется плотно стягивать пластмассовым шнуром или туго завязывать.

Карточки с наименованием продукта – это удобно! При длительном хранении большого количества продуктов на пакеты целесообразно прикрепить карточки с указанием содержимого и даты, до которой продукт следует использовать. Карточки могут быть бумажными или картонными, но лучше использовать специальные самоклейки, примерзающие к упаковке. Надписи делают фломастером, поскольку чернила и карандаш легко стираются.

Для быстрого узнавания продукта рекомендуется применять цветные карточки или пакеты. Например, для мясных продуктов – красные карточки, для рыбных – синие, для мясных блюд домашнего приготовления и полуфабрикатов – желтые, для молочных – белые, а для фруктово-овощных – зеленые.

Место заложенного на длительное хранение продукта следует отметить в календаре хранения. В наиболее распространенных моделях современных холодильников и морозильных камер это делается с помощью ползунка на переднем щитке корзины или ящика в морозильной камере.

Что делать, если продукты оттаяли? Если возникла проблема (например, техническая поломка или длительное отключение электроэнергии) и продукты оттаяли, то их уже нельзя долго хранить без опасности навредить здоровью. Если продукты невозможно использовать сразу или в ближайшее время, приготовьте из них полуфабрикаты и заморозьте, а затем храните уже по новым условиям для готовых блюд.

Особенности замораживания разных продуктов и сроки хранения

Свинину и телятину рекомендуется замораживать в парном состоянии сразу же после убоя, говядину – через 4–5 дней, баранину – через 6 дней после выдержки при темпера-

туре 4–7 °С.

Перед замораживанием мясо нужно разрезать на куски для разового использования и вырезать жир.

Небольшие куски мяса, бифштексы, отбивные, рубленое мясо целесообразно разделить между собой целлофановыми прокладками, чтобы они не смерзались.

Рекомендуемые сроки хранения: фарш и сосиски – 2 месяца, ливер – 3 месяца, бифштексы и отбивные из свинины и баранины – 6 месяцев, телятины – 8 месяцев, говядины – 9—10 месяцев, мясные блюда домашнего приготовления – 3–4 месяца, а готовые продукты промышленного приготовления – 4—12 месяцев.

Кроликов, домашнюю птицу и дичь перед замораживанием рекомендуется выдерживать 2–3 дня в холодильной камере при температуре 4–7 °С.

Внутренности тушек нужно упаковывать отдельно, поскольку сроки хранения их значительно меньше, чем тушек.

Не рекомендуется фаршировать тушки перед замораживанием.

Рекомендуемые сроки хранения: гуси, утки, зайцы и кролики – 6 месяцев; куры, индейка, дичь и оленина – 9 месяцев.

Рыбу рекомендуется замораживать не позднее, чем через 3 часа после улова. При этом лучше всего сохраняются ее

вкусовые качества.

Крупную рыбу нужно разрезать на небольшие куски и разделить их пленкой или жиронепроницаемой бумагой.

Рыбу небольшого размера можно заледенить. Для этого сначала ее выдерживают 2–3 часа в морозильной камере, а затем на несколько секунд окунают в холодную воду. После образования ледяной корки рыбу упаковывают и снова возвращают в морозильную камеру.

Рекомендуемые сроки хранения: мелкая рыба – 2–3 месяца; рыбные блюда домашнего приготовления – 3–4 месяца, а промышленного приготовления – 5–9 месяцев; крупная рыба и жареная – 4–6 месяцев.

Крабов, раков и креветок замораживают после отваривания. **Рекомендуемые сроки хранения** – 2–3 месяца.

Сливки, сметану и майонез лучше не замораживать. При замораживании эти продукты свертываются. Сметана после размораживания расслаивается и теряет свои гастрономические качества.

Твердые сыры предпочтительно замораживать готовыми к употреблению и натертыми на терке.

Мягкие сыры и прессованный творог можно замораживать для непродолжительного хранения.

Грибы предпочтительно замораживать как можно быстрее после сбора. **Рекомендуемые сроки хранения** – 5–6

месяцев.

Овощи предпочтительно замораживать через 2–3 часа после сбора.

Перед замораживанием их рекомендуется бланшировать в кипящей воде. Вместо бланширования овощи можно опустить на несколько секунд в кипящую подсоленную воду (30 г соли на 4 л воды) и затем сразу же охладить под струей воды. Дать воде стечь, просушить, разделить на порции для разового использования и упаковать перед замораживанием. Овощи с большим содержанием влаги и салаты лучше не замораживать.

Рекомендуемые сроки хранения: суповых наборов – 6–7 месяцев, отдельных овощей – 10–12 месяцев.

Фрукты и ягоды можно замораживать разными способами.

Нарезанные и мелкие фрукты и ягоды в натуральном виде замораживают в пакетах в форме брикетов толщиной 2–3 см.

Мелкие фрукты и ягоды в сахаре замораживают на неглубоком поддоне и затем упаковывают. Плоды в сахаре не смерзаются, остаются твердыми и пригодны для употребления в слегка подмороженном виде.

Ломтики фруктов (яблок, груш и абрикосов) можно заморозить в сахарном сиропе (100–200 г сахара на 0,5 л воды). Сироп нужно медленно нагреть до полного растворения са-

хара и затем охладить. На каждый килограмм фруктов заливают 0,5 л сиропа, оставляя в пакете свободное пространство для расширения объема при замерзании. Чтобы фрукты не всплывали, сверху укладывают скрученную вощеную бумагу.

Фруктовое пюре из крупноплодных яблок и груш позволяет максимально сохранить витамины и микроэлементы после длительного хранения. Для приготовления пюре можно использовать крупные плоды с дефектами, предварительно удалив поврежденные части. Плоды нужно очистить и удалить сердцевину, затем протереть и добавить сахар по вкусу. При заполнении пакетов нужно оставить место для расширения объема при замерзании.

Рекомендуемые сроки хранения фруктов и ягод – 10–12 месяцев.

Размораживание

Существует несколько способов размораживания продуктов. С целью лучшего сохранения вкуса и экономии электроэнергии большинство продуктов рекомендуется начинать размораживать в холодильной камере холодильника, а не на открытом воздухе. Лучше всего питательные и вкусовые качества сохраняются при быстром размораживании в микроволновой печи.

Мясо можно размораживать при комнатной температуре,

в холодильной камере или микроволновой печи. Размораживание на глубину 1 см от поверхности происходит в холодильной камере за 3–4 часа, на воздухе при комнатной температуре за 2–2,5 часа, а в духовке при 50 °С за 30 минут. Куски мяса весом 500 г размораживаются в холодильной камере за 5–6 часов. При размораживании в микроволновой печи мясо прогревается равномерно по всему объему куска, а общее время на размораживание и приготовление блюда сокращается в десятки раз.

Не рекомендуется размораживать распакованное мясо в воде, поскольку при этом будут вымываться соки и питательные вещества.

Быстрозамороженные мясные полуфабрикаты и готовые блюда можно размораживать и разогревать на газовой или электрической плите, а также в духовке при 150–220 °С.

Порционное мясо и птицу можно использовать для приготовления традиционными методами без предварительного размораживания.

Птицу перед приготовлением нужно обязательно полностью разморозить.

Рыбу предпочтительно размораживать в упаковке при комнатной температуре или в проточной воде за 2–3 часа до приготовления. Время размораживания в холодильной камере составляет 3–4 часа на каждые 500 г.

Сыры и творог размораживают при комнатной темпера-

туре 2–3 часа или в холодильной камере 4–5 часов.

Овощи, как и мясо, можно размораживать при комнатной температуре, в холодильной камере или микроволновой печи. 0,5–1 кг овощей при комнатной температуре размораживаются за 3–4 часа, в холодильной камере за 10–12 часов, а в микроволновой печи за 4–6 минут.

Овощи, а также ягоды и фрукты, предназначенные для употребления в сыром виде, рекомендуется размораживать в упаковке в горячей проточной воде при 35–45 °С или в кастрюле, частично заполненной водой, при закрытой крышке. Размораживать их в воде без упаковки не рекомендуется, поскольку будут вымываться питательные вещества.

Овощи, а также ягоды и фрукты, рекомендуется размораживать только к моменту употребления. В размороженном состоянии они через несколько часов темнеют, размягчаются, впитывают в себя посторонние запахи и привкусы даже при условии хранения в холодильной камере.

Все замороженные овощи можно готовить без размораживания, увеличив время обычной варки примерно на $\frac{1}{3}$. Свежезамороженные бланшированные овощи доводятся до готовности быстрее незамороженных. При варке быстрозамороженных овощей потери витаминов намного меньше, чем при варке свежих. После продолжительной варки овощи теряют вкус, аромат и свои питательные свойства.

Фрукты и ягоды тоже размораживают различными способами: 0,5–1 кг веса при комнатной температуре разморажи-

ваются за 4–6 часов, в холодильной камере за 12–15 часов, а в микроволновой печи за 4–6 минут.

Некоторые фрукты можно готовить без размораживания, хотя при этом они будут терять свою форму.

Замороженные фрукты и ягоды можно использовать в качестве начинки для различных кулинарных изделий или для употребления с горячим сиропом. Ягоды в сахарной пудре подают на десерт, как драже.

Глава 5

Что подразумевается под предварительной подготовкой продуктов

Предварительная подготовка продуктов подразумевает устранение грязи и неиспользуемых частей продуктов, а также тех частей, которые имеют пониженную биологическую ценность. Для этого продукты моют, чистят, перебирают, вырезают подпорченные места, после чего используют для приготовления.

Продукты измельчают – *нарезают, рубят или мелют*, например такие продукты, как мясо, овощи, картофель, мак, сахар, фрукты и зелень. Обработанные таким образом, они быстрее проходят тепловую обработку, а приготовленные из них блюда лучше усваиваются. Мясо *отбивают*, при этом разрушаются мышечные волокна и таким образом ускоряется его тепловая обработка. *Вымешиванию* подвергается тесто. *Обваливанием, фаршировкой, формовкой и подкраской* вносится разнообразие в запах, цвет и вкус пищи.

Продукты, содержащие высокое количество витаминов, не должны соприкасаться с медью, железом и т. п., поскольку при этом существенно снижается их витаминная ценность. Желательно готовить пищу в нержавеющей или эмалированной посуде.

ной посуде. Можно использовать посуду из специальных видов пластмассы.

При подготовке к приготовлению пищи часто приходится иметь дело с замороженными *продуктами*: мясом, рыбой, дичью, овощами, фруктами, ягодами и т. п. Нельзя размораживать такие продукты в проточной или налитой в емкость воде, поскольку при этом, как мы уже говорили, теряются белки, минералы, витамины и прочие питательные вещества.

Продукты следует размораживать во время тепловой обработки. Лучше всего, когда замороженные продукты после мытья быстро обрабатываются соответствующим тепловым способом. Тогда потери питательных веществ будут незначительными.

К предварительной подготовке относятся и некоторые более сложные операции, например подготовка теста. Перед его приготовлением следует просеять муку. При этом речь идет не только об устранении примесей, а главным образом – о проветривании муки, чтобы она стала более воздушной. При приготовлении теста следует строго придерживаться рецептуры, главным образом, в количестве муки, воды, соли, дрожжей и прочих добавок, а также технологического процесса. Тесто нужно хорошо вымесить и оставить подходить. Важно при этом правильно применять разрыхляющие средства. Считается, что чем более жидкое и однородное тесто (по составу), например, из муки и воды, тем меньшее количество дрожжей требуется для того, чтобы оно стало рых-

лым. Тяжелое тесто, которое имеет более насыщенный состав, требует больше разрыхляющих средств (порошка для выпечки). Если не придерживаться этих правил, трудно добиться желаемой легкости и воздушности изделия.

Особой предварительной подготовки требуют и некоторые виды мяса. Чтобы снизить жесткость, мясо старых животных часто маринуют. Для маринования используется рассол, в котором мясо выдерживается несколько дней. К изысканным маринадам часто добавляют белое вино и высококачественное растительное масло, предохраняющее мясо от высыхания. Иногда мясо животных обрабатывается так: после удаления пленок его просаливают, насаживают на шампуры и коптят на дровах. После этого из него готовят разные блюда.

Предварительная подготовка продуктов облегчает их последующую обработку. Например, вымачивание в воде (фасоли, гороха, чечевицы) приводит к набуханию бобовых, они становятся мягче и быстрее обрабатываются. Аналогичным образом предварительному замачиванию в воде иногда подвергаются некоторые крупы, например, рис и даже овсянка.

Кстати, возьми на заметку **экспресс-рецепт для сытного и полезного завтрака**: на ночь залей водой 2–3 ст. ложки овсянки (известной тебе под названием «Геркулес»), а утром залей ее горячим молоком и добавь 1 чайную ложку меда. Быстро, вкусно и полезно!

Есть другие варианты – овсянку можно залить любым соком, йогуртом или кефиром. В готовое блюдо можно добавить изюм, орехи или курагу.

Такой завтрак еще называют салатом красоты, поскольку овсянка в сочетании с перечисленными добавками очень благотворно влияет на организм, способствует хорошему пищеварению, улучшает внешний вид кожи, заряжает энергией.

Этим рецептом пользуются многие звезды шоу-бизнеса, заботящиеся о своем здоровье и внешности. Время приготовления такого завтрака поистине рекордное – 3 минуты!

Глава 6

Как выбирать и обрабатывать мясо, птицу и рыбу

Мясо

Мясо – богатый источник белка, витаминов и минералов, особенно железа, – важнейший элемент здорового питания. Хотя мясо и содержит определенное количество жира, он, как правило, располагается в куске слоями, так что перед приготовлением или после него жир можно аккуратно срезать.

Как покупать говядину, баранину и свинину

Говядина при покупке должна быть плотной на ощупь. Цвет ее может варьировать от ярко-красного до красно-коричневого. Это говорит лишь о том, как давно ее разделали. Правда, если мясо слишком темное и сухое, это может означать, что оно уже долго лежит на прилавке. По внешнему виду говядина должна быть с кремовыми прожилками жира и напоминать срез мрамора.

Если внешний слой жира отделен от мяса пленкой, это

означает, что забитое животное было старым.

Баранина варьирует в цвете от бледно-розового (ягненок) до более темных оттенков (мясо взрослых животных). Желтоватый оттенок жира может свидетельствовать о возрасте забитого животного. Если же жир белый, но ломкий, значит, мясо слишком долго держали в морозильнике.

Свинина должна быть плотной и матовой, практически без пленок.

Мясо молодых животных светло-розовое, старых – более насыщенных оттенков. Если свинина совсем темная и покрыта пленками, блюдо будет жестким и сухим. Внешний слой жира должен быть белым и плотным, а само мясо – в тонких жировых прожилках, как мрамор.

Птица и дичь

Птица давно служит основой нашего меню, да и дичь, которую раньше было негде купить, теперь все чаще появляется на прилавках магазинов. Из этих продуктов можно приготовить множество сытных и изысканных блюд. Мясо курицы и индейки постное, нежное, с низким содержанием жира, поэтому оно часто служит сытной, но более легкой заменой красному мясу. Оно подойдет и для воскресного жаркого, и для праздничного угощения, поскольку прекрасно сочетается

ся практически с любыми овощами, бобовыми и зерновыми.

Как выбирать птицу и дичь

В магазинах и на рынках продается свежая, мороженая или охлажденная птица. Куры, индейки, утки и гуси продаются как целиком, так и (за исключением цыплят) готовыми порциями, различными частями, а также в виде фарша.

Куры и индейки, выращиваемые в частном секторе, безусловно, вкуснее, чем с птицеферм. Кур для варки найти труднее, хотя именно из них получается наилучший куриный бульон. Мясо у них более жесткое, чем у молодых птиц, и требует долгой варки на медленном огне, но вкус при этом сохраняется.

Птица, которая продается в магазинах, часто предварительно упакована, уложена на пластиковые поддоны и обернута в прозрачную пленку. Для приготовления всех без исключения блюд надо постараться приобрести более молодую птицу и дичь. Возраст покупаемого продукта можно определить по цвету кожи, жира и состоянию ножек. Тушки молодой птицы покрыты белой нежной кожей, ее жир также более светлый, а лапки покрыты мелкими чешуйками.

Покупая мороженую дичь или птицу, проверьте, чтобы упаковка и содержимое не были повреждены; не берите мягкие, содержащие розоватые кристаллики льда упаковки. Это признак того, что дичь могла быть разморожена и замороже-

на снова, что ведет к развитию бактерий.

Как сохранить птицу и дичь свежими

Свежую птицу следует хранить в холодильнике, не заворачивая, а мороженую птицу надо поместить в морозильник по возможности сразу же после покупки. Свежую птицу можно хранить в холодильнике до двух дней.

Любую птицу и дичь следует вынуть из упаковки, промыть проточной водой и обсушить салфеткой. Затем ее нужно уложить на чистое блюдо и закрыть фольгой или миской. Это позволяет воздуху циркулировать, но не дает птице высыхать. Потроха индейки или утки необходимо извлечь и хранить отдельно, если ты собираешься использовать их в приготовлении каких-либо блюд. Сырую птицу храни подальше от молочных продуктов, выпечки и полуфабрикатов.

Предварительно упакованная птица может испускать довольно сильный запах, хотя он должен исчезнуть вскоре после того, как ты развернешь упаковку. Прежде чем заморозить птицу, убедись, что она свежая и раньше не подвергалась замораживанию. Крупную птицу разрежь на части или сними мясо с костей, чтобы оно заморозилось быстрее.

Чтобы разморозить птицу или дичь, надо поместить ее на ночь в холодильник или в прохладное место, следуя инструкциям на упаковке. Упаковку нужно слегка приоткрывать для доступа воздуха, а кулинарную обработку птицы начинать

сразу после того, как она оттаает.

Подготовка птицы и дичи для кулинарной обработки

Любую птицу и дичь следует тщательно промыть холодной водой до начала готовки. Очень важно тщательно промыть внутреннюю часть птицы и убедиться в ее чистоте, особенно если ты собираешься готовить фаршированное блюдо. Затем удали все оставшиеся «пеньки» от перьев и опали на огне все видимые волоски.

Кожу птицы не следует употреблять в пищу тем, кто придерживается диеты с низким содержанием жиров, ее лучше удалять перед запеканием или приготовлением жаркого. Если ты собираешься готовить жареную курицу или индейку, во время жарки кожу не снимай, чтобы мясо осталось сочным, а удали ее непосредственно перед подачей на стол.

У уток и гусей более толстый слой подкожного жира, чем у кур и индеек. Прежде чем жарить такую птицу, проткни ее кожу в нескольких местах вилкой, чтобы стек подкожный жир. Жарь утку и гуся на решетке, установленной над жаровней, куда будет стекать вытапливающийся жир. Поскольку мясо дичи очень постное, во время готовки его необходимо увлажнять. Это можно сделать, протянув через мясо при помощи кулинарной иглы полоски свиного жира либо, накрыв мясо дичи тонкими ломтиками свиного жира или грудинки.

Маринование птицы или дичи активно выявляет ее естественный вкус. Сначала удали кожу, чтобы маринад мог пропитать мясо. Винные маринады особенно подходят для взрослой дикой птицы и кур для варки, так как содержащиеся в маринадах кислоты делают жестковатое мясо более нежным.

Разделять целую птицу самостоятельно куда дешевле, чем покупать уже разделанные куски, такие, как ножки и бедра, крылья, голени и грудки. Сочетание белого и темного мяса равных порционных кусков придает жареным и запеченным блюдам из птицы более богатый вкус, а для приготовления бульона ты можешь использовать обрезки, спинку, шейку.

Для разделки птицы тебе понадобится острый нож и прочная разделочная доска. Чтобы рассечь ножом хребтовую кость, прикрой тыльную сторону лезвия прихваткой и с силой ударь по ней гнетом или скалкой.

Рыба

Рыба – ценный пищевой продукт. Как я уже упоминала, по своим вкусовым и питательным качествам она соперничает с лучшими сортами мяса. Но, в отличие от последнего, легче усваивается организмом. Обитатели глубин содержат необходимые нашему организму витамины (особенно А и D), жиры, белки: по количеству содержания белков, напри-

мер, судак превосходит курятину, а сазан — говядину. Кроме того, в рыбе содержится практически полный набор микро- и макроэлементов, без которых наш организм не мог бы нормально функционировать.

Общие рекомендации по подготовке и разделке рыбы

Разделка рыбы. С чешуйчатых рыб сначала удаляют чешую, с помощью ножа или специальной терки. Рыбу с плотной прилегающей чешуей предварительно ошпаривают, т. е. на 15–30 секунд погружают ее в кипяток, и, вынув, соскабливают чешую тупой стороной ножа.

После снятия чешуи с рыбы удаляют все плавники, с помощью ножниц, если плавники мягкие, и с помощью ножа, если колючие и большие.

Потрошение рыбы. Рыбу потрошат либо через разрезанное брюшко, либо через надрез у головы или через спинку. Но чаще всего потрошат через брюшко. На брюшке рыбы, начиная с головы и до анального отверстия, делают разрез. Через него осторожно вынимают внутренности, чтобы не повредить желчный пузырь, т. к. если желчь выльется, то рыба приобретет горький вкус. После удаления внутренностей снимают пленку, покрывающую снизу позвоночную кость, зачищают почки и темную пленку, выстилающую брюшко.

У камбалы и палтуса при разделке снимают кожу с темной стороны тела рыбы (там, где глаза), но предварительно косым срезом отделяют голову, одновременно вскрывая брюшко для удаления внутренностей. Затем соскабливают чешую со светлой стороны и обрезают плавники.

У рыб без чешуи, но с толстой кожей (налим, сом, угорь) иногда при разделке удаляют кожу. Для этого надрезают кожу вокруг головы рыбы. Затем, захватив ее пальцами, сдирают. После этого разрезают брюшко, удаляют внутренности и отрезают голову.

Рекомендуется удалять кожу и с наваги. Для этого надрезают кожу вдоль спинки, отрезают нижнюю челюсть рыбы с частью брюшка для удаления внутренностей, а затем сдирают кожу так, как описано выше.

Через надрез у головы рыбу потрошат в том случае, если ее готовят для фарширования или хотят приготовить в неразрезанном виде.

Через прорезанную спинку рыбу потрошат в тех случаях, когда ее подготавливают для рулета или фарширования.

Мелкую рыбу и рыбу средних размеров потрошат, не вскрывая брюшка. Для этого отделяют голову и вместе с ней внутренности, а через образовавшееся отверстие зачищают брюшную полость.

Если рыбу используют для приготовления рубленых изделий, то ее сначала потрошат, не снимая чешуи, потом разделяют на филе. С каждого кусочка филе удаляют кожу

вместе с чешуей.

Необходимо помнить, что при любом способе разделки рыбы – жабры обязательно удаляют, т. к. они придают горьковатый привкус.

Разделанную рыбу тщательно промывают холодной водой, стараясь не мять и не повредить ее.

Порционирование. Промытую рыбу нарезают на порционные куски.

Крупную рыбу предварительно разрезают вдоль позвоночника на 2 части, а затем каждую часть нарезают поперек кусками. Мелкую рыбу не разрезают, а готовят целиком.

Подготовка рыбы для варки и жаренья. Мороженую рыбу перед разделкой оттаивают, а соленую – вымачивают.

Оттаивание мороженой рыбы. Крупную мороженую рыбу обычно оттаивают в воде комнатной температуры, добавив 10 г поваренной соли на 1 литр воды. Длится оттаивание от 1 до 4 часов в зависимости от размера рыбы и температуры воды. Рыбу небольших размеров и филе лучше оттаивать на воздухе. Мелкую мороженую рыбу рекомендуется разделять не размораживая.

Вымачивание соленой рыбы. Сначала целую рыбу за-

ливают холодной водой на 1 час. После этого ее разделяют, снимают чешую, обрезают голову, плавники, удаляют внутренности. Крупную рыбу можно разделить на куски. Затем рыбу заливают холодной водой (на 1 кг рыбы – 2 л воды). Длится вымачивание от 6 до 10 часов. В процессе вымачивания воду периодически меняют (примерно 3–4 раза). Слишком долго вымачивать рыбу не следует, т. к. при этом теряется ее пищевая ценность.

Для жаренья рыбу разрезают на порционные куски либо с кожей и костями, либо с кожей и без костей, либо разделяют на филейные порции без кожи и без костей. Разрезать рыбу на порционные куски следует в поперечном направлении, начиная от головы, держа нож под прямым углом. Филе рыбы, предназначенное для обжаривания, режут, держа нож под углом 30–40°, начиная от хвостовой части. Если филе рыбы готовят в кляре, то мякоть нарезают небольшими брусочками толщиной 1,5–2 см.

Для варки рыбу порционируют на куски с кожей и позвоночной костью, а филе – на куски с кожей и реберными костями, нож при этом держат под прямым углом. Кожу слегка надсекают в нескольких местах, чтобы куски рыбы не теряли формы. Порционируют филе для варки так же, как и для обжаривания.

Как мыть рыбу? Моют рыбу в чистой проточной воде и очень быстро, т. к. при длительном контакте с водой мякоть рыбы теряет свои полезные вещества.

Как правильно солить рыбу? Рыбу, используемую для варки, предварительно не солят, соль добавляют только в воду, предназначенную для отваривания рыбы. Рыбу, предназначенную для жаренья, солят сухой солью или методом выдерживания тушки в насыщенном солевом растворе от 5 до 10 минут.

Панирование. Перед обжариванием порционные куски рыбы обваливают в муке или молотых сухарях, покрывая поверхность кожи или мякоти тонким слоем панировки. Вместо муки и сухарей можно использовать для панирования жидкое тесто – кляр.

Панирование оказывает большое влияние на внешний вид, вкус и аромат обжаренной рыбы, предохраняет куски рыбы при жаренье от излишней потери влаги и ценных питательных веществ, а также, что немаловажно, придает рыбе приятную золотистую окраску.

Глава 7

Что такое субпродукты

Печень, почки, легкие, селезенка, сердце, мозг, зобная железа, кишки, вымя и язык – более дешевые части туши, чем мясо, однако для питания не менее ценные. Все они содержат важные минеральные вещества и витамины. Однако потребление субпродуктов рекомендуется ограничивать, так как именно эти органы относительно сильно перегружены тяжелыми металлами (например, свинцом и кадмием), поэтому их рекомендуется включать в меню не чаще двух раз в месяц.

Вымя

Вымя – это совершенно особенный вид мяса. Время его варки составляет 5–6 часов. Самым известным блюдом из вымени является *«берлинский иницель»*: отварное вымя для этого нарезают ломтиками, панируют и обжаривают.

Селезенка

Селезенка в основном используется и перерабатывается в колбасной промышленности, однако ее можно запечь в гри-

ле или обжарить.

Для большинства блюд берут говяжью селезенку. Этот орган окружен очень прочной кожей, которую обязательно следует удалить.

Селезенка подойдет и в качестве заправки для супа.

Легкие

Легкие – очень малокалорийны, легко усваиваются организмом.

При варке на них обязательно следует положить груз, чтобы они не всплывали на поверхность.

Мозги

Мозги – это богатый минеральными веществами, легко усваиваемый субпродукт. В кулинарии используются в основном телячьи мозги. Говяжьи и свиные мозги как правило являются сырьем для изготовления колбасных изделий. Мозги следует перерабатывать как можно быстрее, так как они не подлежат хранению. С мозгов перед приготовлением тоже следует снять кожицу. Сначала их вымачивают в чуть теплой воде, а затем бланшируют в кипятке и обдают холодной водой. Если мозги правильно приготовлены, то они считаются изысканным деликатесом, популярным среди гурманов.

Сердце

Сердце состоит из мышц с тонкими волокнами. В самой широкой своей части оно обернуто жировым «венком». Жир и жесткие трубки, как правило, удаляются уже в магазине. При покупке следует проследить за тем, чтобы в сердечных камерах оставались следы крови. Сердце имеет очень ароматный привкус, малокалорийно и богато витаминами. Самое нежное сердце у ягнят и телят. Однако свиное или говяжье сердце тоже весьма вкусное. Сердце можно нарезать ломтиками и быстро обжарить или запечь в гриле, его также можно запечь в духовом шкафу, потушить, отварить целиком или нарезав крупными кусками. Сердце можно также нафаршировать.

Из отварного сердца в сочетании с овощами и майонезом готовят вкусные салаты.

Сердце ягненка – самое маленькое по размеру. Его можно нарезать ломтиками или обжарить целым, запечь в гриле или нафаршировать.

Телячье сердце нарезают ломтиками, жарят, запекают в гриле, тушат или варят целым. У него изысканный аромат, оно чрезвычайно нежное и постное. Вес телячьего сердца ко-

леблется между 750—1000 г.

Говяжье сердце весит 1,5–2 кг. Лучше готовить сердце от молодых животных, поскольку его вкус намного нежнее. Говяжье сердце, как правило, нарезают кусочками, отваривают или тушат в подливе.

Свиное сердце относительно маленькое и весит всего 350–500 г. Его вполне можно приготовить целиком. Мясо твердое, однако не грубое, и обладает вкусом, напоминающим обычное мясо. Свиное сердце, как правило, варят или жарят.

Почки

Они богаты питательными веществами и обладают особым вкусом, который становится тем интенсивнее, чем старше животное.

Почки окутаны слоем жира, который перед приготовлением блюда обязательно удаляется.

Свиные почки или почки ягненка имеют форму бобов и гладкую поверхность. Поверхность телячьих или говяжьих почек, напротив, в трещинах и глубоких бороздках.

Почки молодых животных более нежные на вкус, в

них содержится значительно меньше вредных веществ. Перед обжариванием почки следует нарезать не слишком тонкими ломтиками, так как они быстро высыхают и становятся жесткими.

Телячьи почки нежные, сочные и имеют характерный вкус. Они весят 350–550 г и обжариваются в целом виде. Их можно также нарезать ломтиками или маленькими кусочками, как бефстроганов, и обжарить в духовом шкафу или запечь в гриле.

Говяжьи почки имеют темный красно-коричневый цвет и весят 750—1000 г. Перед приготовлением говяжьи почки следует разрезать вдоль и удалить трубки. Если их готовить щадящим образом, то они будут достаточно твердыми, сочными и иметь специфический вкус. Говяжьи почки годятся для жарки, запекания в гриле, тушения в подливке в духовом шкафу или на плите, а также для приготовления бефстроганов.

Свиные почки значительно меньшего размера и весят 130–150 г. Они имеют светлый красно-коричневый цвет и обладают ярко выраженным специфическим вкусом. Перед приготовлением свиные почки следует разрезать на две части и удалить пленки и трубки. Их можно вымачивать, бланшировать или мариновать в молоке. Почки ягненка темного

коричнево-красного цвета, твердые, сочные, со специфическим вкусом и весят около 60 г.

Печень

Чем моложе животное, тем нежнее будет печень. Этот субпродукт обладает не только приятным вкусом, но и имеет высокую питательную ценность: в печени содержится много минеральных и питательных веществ, в том числе витамины групп А и В.

Перед обжариванием печень следует, как и любое другое быстро обжариваемое мясо, посолить и приправить. Во время обжаривания на сильном огне у печени, как и у другого мяса, закрываются на поверхности поры клеток, так что ни соль, ни пряности во время жарки не могут проникнуть в мясо. Если же приправлять или солить мясо после жарки, это отразится на вкусе соуса!

Свежая печень хорошего качества в разрезе гладкая, влажная, имеет красно-коричневый или коричневый цвет. Телячья печень – самая нежная и вкусная. Она светло-коричневого с красным или светло-коричневого цвета, отличается рыхлой и нежной структурой.

Телячью печень можно жарить, запекать под грилем и

тушить. Телячью печень солят только после тушения, иначе она будет жесткой.

По той же причине ее не следует слишком долго готовить. Остатки и обрезки лучше всего измельчить и приготовить бефстроганов, клецки, паштеты или пирожки. Одна телячья печень весит 1,2–2,5 кг.

Говяжья печень темного красно-коричневого цвета и имеет наибольший вес 4–5 кг. Она обладает крепким и резким вкусом, иногда чуть горьковатым. Если в течение нескольких часов вымачивать ее в молоке, то вкус готового блюда будет более мягким. Лучше предпочесть для готовки телячью печень, так как она более нежная. Говяжья печень годится для жарки, запекания в гриле, обжаривания во фритюре и приготовления клецок.

Свиная печень темно-коричневого или красно-коричневого цвета, менее нежная, чем телячья, и имеет ярко выраженный специфический вкус. В разрезанном виде она имеет зернистую, пористую структуру. Ее вес колеблется от 1,3 до 2,5 кг. Свиная печень, как и печень других животных, годится для тушения в подливе, жарки, запекания на гриле и жарения во фритюре, а также для паштетов, пирожков и клецек.

Язык

В продажу поступают говяжьи, телячьи, свиные языки и языки ягненка. Их продают свежими, шпигованными, копчеными и отварными. Языки варят или тушат. С вареных языков после приготовления снимают кожу.

Если языки готовят для холодной закуски, то после окончания варки следует оставить их остывать в бульоне, в котором они варились, и слегка придавить прессом, чтобы удалить имеющиеся пустоты.

Толстый кусок языка – самая нежная часть этого субпродукта. Языки ягнят, телят и свиней разрезают вдоль, говяжьи языки обязательно нарезают ломтиками поперек.

Язык ягненка – самый маленький, он весит всего 150–250 г. Обладает нежным, своеобразным ароматом и продается в основном в свежем виде.

Телячьего языка по размеру хватает на 3–4 порции, он весит около 450–600 г. Блюдо готовится из свежего или шпигованного языка. Телячий язык мягкий и чрезвычайно нежный.

Свиной язык весит около 250–400 г и отваривается в свежем или шпигованном виде. Он имеет легкую структуру

и нежный вкус.

Говяжий язык считается наиболее вкусным и отличается специфическим привкусом.

Холодные или теплые копченые и отварные языки, нарезанные тонкими ломтиками, являются прекрасным добавлением к спарже, артишокам, грибам и соленым арбузам.

Глава 8

Основные способы тепловой обработки продуктов

Тепловая обработка продуктов преследует ряд целей:

- ▶ придает блюдам особый вкус и аромат;
- ▶ повышает усвояемость продуктов;
- ▶ имеет санитарное значение.

После первичной обработки в продуктах остается значительное количество микроорганизмов, среди которых могут быть и болезнетворные. При температуре 50 °С развитие большинства микроорганизмов приостанавливается, а при дальнейшем повышении температуры они погибают. Это обстоятельство требует строгого соблюдения установленных режимов тепловой обработки продуктов. Надо учитывать, что спорообразующие микроорганизмы при тепловой обработке погибают не полностью, их развитие только приостанавливается и в дальнейшем при благоприятных условиях может возобновиться.

Поэтому необходимо строго соблюдать сроки и условия хранения готовой пищи. Некоторые сырые продукты содержат в себе естественные яды (фасоль, горох, позеленевший

картофель и др.). Эти яды при тепловой обработке либо разрушаются, либо переходят при варке в воду и удаляются с ней. Как мы уже говорили, тепловая обработка повышает усвояемость продуктов. Многие из них при тепловой обработке размягчаются и легче разжевываются, а в итоге быстрее и полнее усваиваются. Усвояемость белковых продуктов (мяса, рыбы, мучных изделий) при тепловой обработке повышается по другим причинам. При нагревании белки теряют устойчивость против действия пищеварительных ферментов. (Нарушение режима тепловой обработки может привести и к прямо противоположному результату. Например, пережаренное мясо усваивается хуже, чем правильно приготовленное. Кроме того, некоторые продукты (яйца, картофель, фасоль и др.) содержат ингибиторы – вещества, тормозящие действие пищеварительных ферментов. Тепловая обработка разрушает эти вещества. Крахмал, содержащийся во многих продуктах, при нагревании с водой набухает, превращается в клейстер и становится доступным действию ферментов, расщепляющих его в пищеварительном тракте. Жиры при нагревании расплавляются и легче усваиваются. При тепловой обработке продуктов образуются новые вкусовые и ароматические вещества, которые возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи. Однако не надо думать, что тепловая обработка оказывает исключительно положительное влияние на пищевую ценность продуктов, – она может значительно снижать ее. При нагрева-

нии разрушаются многие биологически активные вещества, в том числе витамины, теряются ароматические и вкусовые вещества, длительное нагревание снижает ценность жиров, при жаренье продукты могут терять сочность, при варке в отвар переходят растворимые питательные вещества. Можно ли предотвратить негативные последствия тепловой обработки продуктов? Да, можно, но для этого необходимо правильно выбрать способ и режим тепловой обработки каждого конкретного продукта.

К основным способам приготовления продуктов относятся *варка, тушение, припускание, приготовление пищи на пару, жаренье и выпечка.*

Варка является одним из самых распространенных способов обработки, варить можно практически любые продукты, погрузив их полностью в воду.

Тушение отличается от варки тем, что продукты при этом варятся в собственном соку с добавлением небольшого количества воды и погружены в жидкость не полностью. При тушении образуется пар, который и способствует приготовлению пищи. Такая обработка очень распространена.

Припускание – это способ тепловой обработки, при котором продукт помещают в посуду (сотейник, низкую ка-

стрюлю), наливают жидкости столько, чтобы она покрывала продукт примерно на $\frac{1}{3}$ высоты, закрывают посуду крышкой и варят. Объем жидкости при этом невелик и потери питательных веществ незначительны.

Приготовление на пару – это особая обработка продуктов, при которой используется только пар, образующийся при кипении воды.

Во время варки и тушения из продуктов выходит часть полезных минералов и витаминов, продукты могут подвергаться окислению. Поэтому их не следует хранить на открытом воздухе. Время приготовления можно существенно сократить, если класть продукты, когда это допускает способ приготовления, прямо в кипящую воду и варить в посуде с закрытой крышкой. Отвар из овощей и очищенной картошки содержит большое количество витаминов и минеральных веществ, поэтому его можно использовать для приготовления супов, соусов и т. п. При обработке паром теряется меньше полезных веществ, поэтому данному способу чаще отдают предпочтение.

Под обработкой продуктов на жиру подразумевается жаренье и выпечка.

Этот способ обработки отличается тем, что на поверхности обрабатываемых продуктов образуется корочка. При этом жиры оказывают двойное воздействие: повышают энер-

гетическую ценность блюда и являются регулятором тепла. Слишком высокая температура нежелательна, поскольку при ней начинается распад жиров и появляются вещества, вредные для здоровья. Продукты жарят на небольшом количестве жира в открытой либо закрытой крышкой посуде. Их полностью опускают в разогретый жир.

Жаренье – это самый распространенный способ приготовления продуктов на нагретых поверхностях сковород, противней и другой посуды. Поверхность, чтобы продукты к ней не прилипали, смазывают жиром. Жир выполняет и другую функцию: предохраняет продукты от пригорания, обеспечивает равномерный нагрев. Сначала жир нагревают примерно до 150 °С, затем кладут на сковороду полуфабрикаты и жарят. На нагретых поверхностях без жира можно жарить блинчики и оладьи – для этой цели используют специальные сковородки с антипригарным покрытием. Второй способ – *жаренье во фритюре*

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.