

# Кулинарная энциклопедия

том 21



**М** (Минеральная вода – Морской язык)

Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.  
Том 21. М (Минеральная  
вода – Морской язык)**

«ИД Комсомольская правда»

2016

Кулинарная энциклопедия. Том 21. М (Минеральная вода – Морской язык) / «ИД Комсомольская правда», 2016 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская правда»))

ISBN 978-5-4470-0154-4

В 21-м томе «Кулинарной энциклопедии»: что приготовить из минтая, мойвы и морского окуня; всё о моркови, молоке и морошке; чем интересна молдавская кухня; рецепты супа мисо и соуса моле; что такое миш-маш, мокека и млинцы; чем моктейль отличается от коктейля; как сварить вкусный морс и многое другое.

ISBN 978-5-4470-0154-4

, 2016

© ИД Комсомольская правда, 2016

## Содержание

Минеральная вода	6
Кексы на минеральной воде	9
Минестроне	11
Мини-печь	13
Миного	14
Минтай	16
Сушёный минтай в остром соусе	18
Уха с минтаем	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Кулинарная энциклопедия. Том 21. М (Минеральная вода – Морской язык)**

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016

© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

## Минеральная вода

Подземные воды с повышенным содержанием биологически активных компонентов.

История употребления минеральных вод насчитывает несколько тысячелетий. В античные времена у целебных источников греки строили святилища в честь покровителя медицины – бога Асклепия, а римляне в подобных же местах возводили храмы в честь Эскулапа. Самая древняя водолечебница была построена в Греции примерно в VI веке до н. э.

Культуру лечения подземными водами в России начал Пётр I. По его указу были проведены изыскания лечебной воды, и в 1719 году императором был основан первый российский курорт «Марциальные воды» в Карелии. Кавказские минеральные воды стали изучать в 1803 году по указу Александра I.

Сама по себе минеральная вода – это вода, самотёком прошедшая несколько слоёв земной поверхности и задержавшаяся в естественных подземных резервуарах, откуда её добывают выкачиванием. В состав минеральной воды входят разные комбинации шести основных элементов: натрия, кальция, магния, хлора, сульфатов и гидрокарбонатов, поэтому различают гидрокарбонатные, хлоридные, сульфатные и прочие минеральные воды.

Двуокись углерода также является важным компонентом минеральной воды, так как за счёт взаимодействия углекислого газа с подземными породами и формируются лечебные свойства воды. Углекислый газ, кроме того, смягчает вкус напитка и способствует лучшему утолению жажды.

По степени концентрации минеральных солей выделяют столовую, лечебно-столовую и лечебную воды. Только первая подходит для ежедневного употребления, остальные нужно пить строго по рекомендации врача.

Каждый вид минеральной воды обладает своими собственными целебными свойствами. Гидрокарбонатная эффективна для лечения мочекаменной болезни и для нормализации секреции желудочного сока. Хлоридная улучшает работу желудочно-кишечного тракта и в целом стимулирует обменные процессы в организме человека. Сульфатная благоприятно сказывается на работе печени и желчного пузыря.

Помимо того, что минеральную воду пьют как самостоятельный напиток, её также активно используют в кулинарии для маринования мяса, приготовления бисквитов, лепёшек, коктейлей. Её добавляют к мясному фаршу и в маринады для овощей.





## Кексы на минеральной воде

*На 10 шт.*

*Время приготовления: 2 часа*

1 ч. л. сухих дрожжей  
250 г пшеничной муки  
130 г сахара  
5 яиц  
80 г сливочного масла + для смазывания форм  
100 мл минеральной воды «Нарзан»  
3 ст. л. рома  
100 мл апельсинового сока

*Калорийность: 319 ккал*

- Дрожжи смешать с мукой и сахаром. В отдельной миске соединить яйца и растопленное сливочное масло, взбить до однородности. Постепенно, продолжая взбивать, добавить мучную смесь. Влить сразу всю минеральную воду и тщательно перемешать.
- Формы для выпечки кексов обильно смазать сливочным маслом, наполнить тестом на две трети объёма.
- Выпекать кексы в духовке при 190 °С в течение 25–30 минут, до того момента, когда они сильно поднимутся и станут светло-коричневыми.
- Ром смешать с апельсиновым соком. Достать кексы из духовки, немного охладить в формах.
- Полить кексы смесью рома и сока, оставить в формах ещё на 10 минут, затем извлечь и полностью остудить на решётке.



## Минестроне

(от ит. *minestra* – суп)

Итальянский густой овощной суп, в переводе его название звучит как «большой суп», «супище». Стандартный набор для приготовления минестроне включает в себя бобы, сельдерей, морковь, фенхель, картофель, помидоры, чеснок, тыкву, цуккини и лук.

Интересно, что по изменению рецепта этого супа можно изучать историю Италии. Изначально, приблизительно в XVI веке, минестроне был простой крестьянской бобовой похлёбкой, итальянские семьи никогда не покупали продукты специально для приготовления этого супа, в него добавлялись лишь овощи, оставшиеся от предыдущих трапез. Спустя век в него стали класть завезённые в Италию из Америки картофель и помидоры. Ещё через полвека из-за засухи часть бобов и овощей в минестроне заменили мелкой пастой.

Сегодня минестроне – «визитная карточка» кухни Италии, его рецепт постоянно совершенствуется. Идеальным в Италии считается сложный рецепт минестроне, в котором присутствуют 7 овощей и 7 приправ.

Варить минестроне на один раз в Италии не принято, более того, считается, что готовить это блюдо следует исключительно в большой кастрюле, а есть – на следующий день, чтобы суп успел настояться.

*На 4 порции*

*Время приготовления: 30 мин*

2 небольшие моркови  
150 г пастернака  
1 маленький стебель лука-порея  
1 зубчик чеснока  
2 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. томатного пюре  
1,2 л овощного бульона  
1 стакан мелкой пасты (орзо, колечек или звёздочек)  
400 г консервированной белой фасоли  
2 ст. л. рубленого базилика  
соль и перец по вкусу

*Калорийность: 66 ккал*

- Морковь и пастернак очистить, нарезать на крупные кубики. Лук-порей тщательно промыть и мелко нашинковать. Очистить и мелко нарезать чеснок.
- Выложить в сотейник с разогретым оливковым маслом нарезанные овощи и слегка обжарить.
- Добавить томатное пюре, влить бульон и варить около 5 минут.
- Всыпать в суп пасту и варить согласно инструкции на её упаковке.
- Фасоль откинуть в дуршлаг, дать стечь жидкости и выложить её в суп. Посолить и поперчить по вкусу. Варить ещё 10 минут.
- Разлить готовый суп по тарелкам и посыпать рубленым базиликом.



## Мини-печь



Электрическая духовка небольшого размера. Мини-печь может выполнять функции гриля, тостера, духовки и разморозки. Придуманы эти устройства относительно недавно, всего около 30 лет назад. Впервые они появились в Японии, и связано это с тем, что по японским традициям очаг не должен находиться в доме, и, если уж и пришлось его там разместить, то лучше, если он будет компактным и изолированным. Скорее всего, это не более чем красивая легенда, просто места в домах рядовых японцев не так уж много, и для них очень удобно иметь подобный компактный и многофункциональный прибор. По той же причине в Японии появилась и мультиварка (см. *Мультиварка*).

Объём рабочей камеры мини-печи может варьироваться от 8,5 до 40 литров. Мелкогабаритные печи (до 12,5 л) подойдут для разогрева маленьких порций и для приготовления горячих бутербродов. Мини-печи средних и крупных размеров обеспечивают полноценное приготовление блюд.

Мощность мини-печи зависит от размеров и функциональных возможностей. Внутреннее покрытие рабочей камеры может быть выполнено как из эмалированного металла, так и из нержавеющей стали. Все печи оснащаются верхним и нижним нагревательными элементами, оба они работают в режиме «электродуховка». При режиме «гриль» включается только верхний подогрев, а при режиме «выпечка» – только нижний. Помимо основных режимов нагревания, существуют и дополнительные: «пицца», «тосты» (односторонние или двусторонние), «обжарка», «подогрев», «быстрый подогрев» и некоторые другие.

Выпускают мини-печи с механическим или сенсорным типом управления, с откидной или боковой дверцей. Также мини-печь может быть дополнена функциями разморозки, подогрева и конвекции.

## Минога

Несмотря на внешность, минога – не рыба, а примитивное позвоночное класса круглоротых. Всего известно 40 видов миног, они живут как в пресной, так и в солёной воде. Чаще всего миноги – паразиты, и выживают за счёт присасывания к крупным представителям других видов. Это одно из древнейших животных, её останки находят на раскопках тех мест, где когда-то были океаны. Минога – уникальное животное, у неё 3 глаза (один из них на лбу), 7 пар жабр и до 20 круговых челюстей. Ещё одна особенность животного – у миноги нет системы пищеварения. Поскольку она питается за счёт высасывания пищевых соков из жертвы, все вещества попадают в её мышцы и органы напрямую.

Миногу ели и разводили ещё древние римляне, здесь она считалась особым деликатесом. В настоящее время минога относится к важным промысловым видам, и из-за популярности некоторые её виды находятся на грани исчезновения. Особо ценится минога в странах Юго-Западной Европы (в Испании, Португалии), очень популярна она и во Франции.

Мясо миноги содержит довольно много жира, при этом калорийность его составляет всего 88 ккал на 100 г продукта. В мясе много микроэлементов: фтора, хлора, серы, хрома и редкого молибдена. В миноге много витаминов РР и D – последнего в 100 г продукта содержится суточная норма для человека.

Миногу можно жарить, запекать, варить, но чаще всего её употребляют в консервированном или маринованном виде.



### *Как выбирать*

Выбирайте блестящую тушку с ясными глазами.

### *Как хранить*

Свежую миногу – в холодильнике не более суток, а замороженную – в морозильной камере в течение 6 месяцев.

### *Подготовка*

Свежая минога покрыта ядовитой слизью, поэтому её нужно вымачивать в слабом растворе соли.

## Минтай



Рыба семейства тресковых. Минтай ведёт придонный образ жизни, обитает в холодной воде. Это довольно крупная рыба, в длину особи могут достигать 90 см, а вес крупных экземпляров составляет более 3 кг. У минтая крупные глаза, вытянутая морда и пятнистый окрас. Питается он, в основном, планктонными ракообразными, но по мере роста его добычей становятся мелкая рыба и кальмары. Ареал обитания достаточно широк, поэтому промысел минтая ведётся во многих странах мира. Он водится у побережья Японского, Охотского и Берингова морей, Баренцева моря, а также в заливах Аляска и Монтерей у берегов США.

В наши дни минтай можно найти в продаже практически в любом регионе мира. Помимо замечательных вкусовых качеств, рыба отличается богатым витаминно-минеральным составом. В её нежной мякоти содержатся витамины А, РР, минеральные вещества, в числе которых кобальт, фтор, сера, калий, фосфор. Как и большинство даров моря, минтай богат йодом, а количество витамина А в этой рыбе выше, чем в печени трески. Особенно полезным данный продукт будет для детей, беременных и кормящих женщин, ослабленных людей, страдающих недостатком витаминов. Белок, содержащийся в минтае, легко усваивается, поэтому рыбу можно отнести к категории диетических. По питательности минтай ничуть не уступает дорогим сортам рыбы, при этом стоимость его сравнительно невысока.

Из минтая можно приготовить множество вкуснейших блюд. Его жарят, тушат, отваривают, запекают, готовят закуски и первые блюда. Он прекрасно сочетается с овощами и рисом.

### *Как выбирать*

В свежем виде минтай практически не продаётся. При покупке замороженной рыбы обратите внимание на следующие факторы: толщина ледяной глазури на филе должна быть минимальной (согласно стандартам масса льда не должна составлять более 4 % от массы рыбы).

В России встречается минтай отечественного и китайского производства, предпочтение следует отдавать российскому, так как он экологически более безопасен. Если в продаже вы нашли филе менее 20 см в длину, оно от китайского производителя, так как в России запрещён вылов молодняка минтая.

Качественное филе должно иметь чисто белый цвет, без розового и жёлтого оттенков и пятен.

### *Как хранить*

Замороженную рыбу следует хранить при температуре не выше -18 °С до 6 месяцев. Размороженную рыбу повторно замораживать нельзя.



## Сушёный минтай в остром соусе

*(рецепт корейской кухни)*

*На 3 порции*

*Время приготовления: 30 мин*

1 сушёный минтай

5–7 пёрышек зелёного лука

5 зубчиков чеснока

2–3 ст. л. растительного масла

2–3 ч. л. молотого красного перца

0,5 ч. л. сахара

*Калорийность: 235 ккал*

- Минтай очистить, удалить кости. Филе разобрать на волокна, выложить в миску.
- Лук вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить.
- Приготовить заправку: в масло высыпать красный перец, перемешать до однородности.

Полить смесью рыбу.

- Посыпать рыбу сахаром, добавить лук и чеснок, перемешать. Оставить на 15 минут, подавать к столу.



## Уха с минтаем

*На 8 порций*

*Время приготовления: 45 мин*

600 г минтая  
1 луковица  
1 морковь  
2 картофелины  
2,5 л воды  
2 лавровых листа  
4 горошины чёрного перца  
1 ст. л. приправы для ухи  
пучок зелени  
соль по вкусу

*Калорийность: 40 ккал*

• Рыбу вымыть, удалить внутренности и плавники. Разрезать на порционные куски. Лук очистить, мелко порубить. Морковь вымыть, мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать кубиками.

- Воду довести до кипения, выложить картофель, варить 15 минут.
- Посолить, добавить куски рыбы, лук и морковь. Варить ещё 15 минут.

## **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.