

Д23 **200** кулинарных навыков, которые помогут вам правильно и вкусно готовить. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 192 с. – (Кулинария. 200 необходимых навыков).

Не получается разделить курицу, замесить тесто необходимой консистенции, приготовить яйцо-пашот? С нашей книгой вы можете забыть о подобных трудностях! Здесь собраны и раскрыты секреты кулинарного мастерства, которые помогут вам усовершенствовать свою технику и превратить любое блюдо в маленький шедевр.

Эта книга – не скучная многотомная теория, это практические навыки, изложенные кратко, емко и ярко проиллюстрированные. От советов до полноценных рецептов, от выбора кухонной утвари до разделки мяса и приготовления изысканного соуса. Все, что вы хотели знать о поварском искусстве, под одной обложкой!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-81381-0 (оф. 1)
ISBN 978-5-699-85443-1 (оф. 2)

© ИП Пухов, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 200 НЕОБХОДИМЫХ НАВЫКОВ

200 КУЛИНАРНЫХ НАВЫКОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО ГОТОВИТЬ

Ответственный редактор А. Сидорова

Художественный редактор С. Власов

Во внутреннем оформлении использованы фотографии: AD_photo, ajafoto, ajt, Alena Dvorakova, AlenaKogotkova, AlexRaths, AlinaMD, ALLEKO, Alvin Teo, AndrewScherbackov, AndreyGorulko, AnjelaGr, annabobrowska, antpkr, astrall232, Atide, AVNphotolab, Barbro Bergfeldt, bhofack2, BSANI, BugTiger, CGisseman, ClaudioVentrella, cosmin4000, daffodilred, darkbird77, Dmytro_Skorobogatov, DundStock, Edith64, Edward Westmacott, Elena Schweitzer, Elenathewise, etienne voss, ffolas, FreezeFrameStudio, GerEug, gkrphoto, gresei, Guy45, HaHaHam8, HandmadePictures, hanhanpeggy, harmony, ilker can-ikligil, jenifoto, JMLPYT, jocic, Jörg Beuge, JPC-PROD, Kai_Wong, karandae, kazoka30, kojihirano, Korovin, ksushachmeister, ktasimarr, larik_malasha, Lesyy, letterberry, Magone, manyakotic, margouillatphoto, MKucova, monticello, mpessariz, msk.nina, mybean, Myper, Natikka, Nic_Oi, Nikolay_Donetsk, Okea, OLEKSANDR PEREPELTSIA, olgakr, olgna, Oliver Hoffmann, oohtee, Paul Cowan, peredniankina, photopicturesproject, Phrompas, PicLeidenschaft, popovaphoto, Preto_perola, ratmaner, repOrter, Richard Griffin, rob_lan, robynmac, Rocter, Roel Smart, Roman Rybaleov, ruzanna, Sasajo, serezhny, serezhny, Sergei Vinogradov, sopolbiz, Stramyk, Studio-Annika, svetlana foote, Szakaly, Taifin, tbaeff, Teerasak Arbusuan, ThanakonHD, thesomegirl, thumb, Tina_Rencell, tinalarsson, tolisma, Tony1946, Tuned_In, ulkan, urfinguss, venusphoto, Veronika111, vi-mart, vikif, Volga2012, wasja, YelenaYemchuk <YelenaYemchuk>, zkruger, Анна Курзаева, z10e / Istockphoto / Thinkstock / Getty Images; Martin Poole / Digital Vision / Thinkstock / Getty Images; Brett Mulcahy, Lyudmila Suvorova, Barbro Bergfeldt / Hamera / Thinkstock / Getty Images; carafe, Hue, RYO / amanaimagesRF / amana images / Thinkstock / Getty Images; Wavebreakmedia Ltd / Wavebreak Media / Thinkstock / Getty Images; P.Jilek, O.Kovach / Zoonar / Thinkstock / Getty Images; Laurence Mouton / Photick / Thinkstock / Getty Images; Stockbyte / Stockbyte / Thinkstock / Getty Images; Fuse / Fuse / Thinkstock / Getty Images; Dave King / Dorling Kindersley R / Thinkstock / Getty Images; Jupiterimages / Pixland / Thinkstock / Getty Images

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Өндүрүш: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндүрүші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндүрген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 21.10.2015. Формат 84x108¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,16.

Тираж 3000 (1500 (оф. 1) + 1500 (оф. 2)) экз. Заказ



В электронной форме книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
СДЕЛАЙТЕ КНИГУ ВАШЕЙ



200

кулинарных навыков,

которые помогут
вам правильно
и вкусно готовить

1

КУХОННАЯ УТВАРЬ

Как мы добиваемся успеха? Изучаем в теории, что нужно сделать, запасаемся необходимыми инструментами, а затем переходим к практике.

с. 14–23

2

ОВОЩИ И ГРИБЫ

Прочитав в рецепте про тот или иной овощ, откройте на нужной странице раздела книги.

Не откладывая – закрепляйте знания!

с. 26–53

3

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Как удалить сердцевину из яблок и груш, косточки из вишни, очистить ананас – здесь без основных кулинарных навыков не обойтись.

с. 54–61

4

ПТИЦА

Освоив несколько полезных навыков, вы всегда сможете быстро приготовить любимое блюдо.

с. 82–91

МЯСО И СУБПРОДУКТЫ

На вкус блюда из мяса влияет множество факторов: время приготовления, способ разделки и хранения, правильный подбор специй. На помощь приходят опыт и приобретенные навыки.

с. 62–81



готовим отбивные, с. 78



солим огурцы, с. 50

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Рыбу можно отварить, зажарить, запечь целиком, замариновать и даже... есть сырой в замороженном виде.

с. 92–105



маринует курицу, с. 88

7

КРУПЫ И БОБОВЫЕ

Порция тушеной фасоли – и заряд энергии на целый день обеспечен.

с. 106–113



готовит яйца-пашот, с. 121

8

ЯЙЦА

Блюда из яиц – это и салат, и завтрак, и ужин, а иногда и легкий крем или основа бисквита.

с. 114–123

9

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Изучите несколько навыков по нарезке и обжариванию сыра и применяйте их на практике.

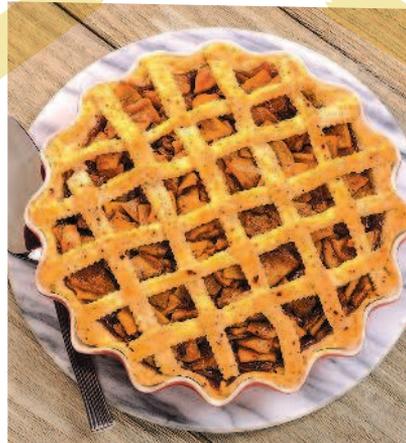
с. 124–131

10

МУКА И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Работа с мукой – это целое искусство. Какое удовольствие наблюдать, как тесто начало подниматься, блины получаются кружевные, воздушные; почувствовать восхитительные запахи свежей выпечки из духовки!

с. 132–157



печет открытый пирог, с. 151

11

ПРЯНОСТИ И ОРЕХИ

Особый вкус блюду придают специи и пряности.

с. 158–163

12

КУЛИНАРНЫЕ ЖИРЫ

Знание, где какое масло лучше использовать, является крепким кирпичиком в фундаменте кулинарного опыта.

с. 164–165

13

МАРИНАДЫ, СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

Изучив способы приготовления классических соусов, маринадов и приправ, вы всегда сможете разнообразить уже знакомые кушанья.

с. 166–174



готовит шоколадный крем, с. 182

14

И НА ДЕСЕРТ

Наконец настало время десертов. Тут уж есть где развернуться фантазии!

с. 176–185



содержание

предисловие _____ 10

ОСНОВЫ

1 кухонная утварь _____ 14

инструменты _____ 14

держим нож правильно _____ 19

подготавливаем рабочее место _____ 20

определяем уровень огня _____ 21

и температуру духовки _____ 21

порядок мытья посуды _____ 23

УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ

2 овощи и грибы _____ 26

чистим чеснок _____ 26

нарезаем белокочанную капусту _____ 26

подготавливаем листья капусты для голубцов _____ 28

запекаем капусту _____ 29

подготавливаем брюссельскую капусту _____ 30

подготавливаем брокколи и цветную капусту _____ 30

варим брокколи и цветную капусту _____ 31

чистим лук без слез _____ 31

основные виды нарезки овощей _____ 32

нарезаем репчатый лук _____ 33

карамелизуем лук _____ 34

где используется лук-шалот _____ 35

нарезаем корнеплоды _____ 35

чистим помидоры от кожицы _____ 36

нарезаем помидоры конкассе _____ 36

подготавливаем кабачки и патиссоны _____ 37

фаршируем кабачки и цукини _____ 37

подготавливаем баклажаны _____ 38

сворачиваем рулетики из баклажанов _____ 38

удаляем перегородки и семена у перца _____ 40

фаршируем сладкий перец _____ 40

нарезаем перец чили и сладкий перец _____ 42

готовим стручковую фасоль _____ 43

варим свеклу _____ 44

запекаем свеклу _____ 44

готовим спаржу _____ 46

чистим картофель _____ 47

нарезаем картофель _____ 47

картофель «в мундире» _____ 48

картофельное пюре _____ 48

картофель фри _____ 49

нарезаем огурцы _____ 50

малосольные огурцы _____ 50

готовим замороженные овощи _____ 52

замачиваем сушеные грибы _____ 53

варим кукурузу в початках _____ 53

3 фрукты и ягоды _____ 54

чистим ананас _____ 54

чистим цитрусовые _____ 54

выжимаем сок из лимона _____ 55

нарезаем кусочками цитрусовые _____ 56

чистим гранат _____ 56

бланшируем персики или абрикосы _____ 57

удаляем сердцевину из яблока или груши _____ 58

удаляем косточку из вишни _____ 58



правильно режем арбуз	59
правильно режем дыню	59
замачиваем сухофрукты	60
варим кисель	60
ягодный компот	60
фруктовое желе	61

4 МЯСО и субпродукты	62
правильно размораживаем мясо	62
бульон из мякоти мяса	63
мясо-костный бульон	64
снимаем пену с бульона	64
придаем бульону красивый цвет и аромат	65
готовим мясной фарш	66
мясные котлетки	67
выбираем говядину	68
проверяем степень готовности мяса	69
нарезаем говядину	70
отбиваем мясо	70
жарим стейк	71
готовим сердце	72
жарим котлеты из печени	73
выбираем свинину	74
гуляш из свинины	75
варим свинину	76
запекаем свинину: буженина	76
отбивные	78
тушим свинину	79
отвариваем язык	80
готовим свиную печенку	80
особенности приготовления баранины	81

ПТИЦА	82
правильно размораживаем птицу	82
разделяем курицу на 4 части	83
разделяем курицу на 8 частей	83
снимаем с курицы кожу	84
разделяем готовую курицу	84
куриное филе в сметане	85
удаляем кости бедра и голени курицы	86
фаршируем птицу	87
маринуем курицу	88
готовим жульен	89
разделяем запеченную курицу	90
куриный шашлычок	91

рыба и морепродукты	92
основные виды рыбы	92
размораживаем рыбу	94
чистим рыбу	94
разделяем рыбу на филе	95
запекаем рыбу целиком	96
запекаем рыбу в фольге	97
солим красную рыбу	98
маринад для рыбы	99
варим рыбу на пару	100
запекаем рыбу на решетке	100
жарим рыбу	101
готовим уху	102
варим и чистим креветки	103
чистим кальмары	104
варим кальмары	104
варим раков	105



7 крупы и бобовые

варим гречневую кашу	106
варим рассыпчатую пшеничную кашу	106
готовим овсяную кашу на молоке	107
варим ячневую кашу	107
замачиваем фасоль и бобы	108
готовим чечевицу	109
варим манную кашу без комочков	110
варим рис	112
рис для суши	113

9 яйца

варим яйца вкрутую	114
варим яйцо «в мешочек»	114
хранение яиц	115
проверяем пригодность яиц в пищу	115
жарим яичницу	116
запекаем яйца	117
омлет	118
отделяем желтки от белков	119
в чем польза перепелиных яиц	120
готовим яйца-пашот	121
взбиваем белки для теста	122
сколько могут храниться взбитые белки	122
делаем безе	123

8 молоко и молочные продукты

кипятим молоко	124
йогурт	124
если молоко прокисло	125
хранение молока	125
домашний творог	126
делаем топленое масло	127
нарезаем сыр	128
натираем твердый сыр на терке	129
если брынза слишком соленая	130
жарим сыр	131

10 мука и мучные изделия

правильно варим макароны	132
взвешиваем муку без весов	134
просеиваем муку для теста	135
готовим сдобное тесто	136
чтобы тесто поднималось	137
разводим дрожжи	138
обновляем дрожжи	138
заменяем дрожжи	138
тесто для блинов	140
готовим блины	141
готовим пельменное тесто	142
делаем домашнюю лапшу	143
песочное тесто	144
песочные тарталетки	145
делаем бисквит	146



делаем рулет	147
тесто для пиццы	148
укладываем тесто на противень	149
правильно раскатываем тесто	149
делаем закрытый пирог	150
делаем открытый пирог	
с высокими бортиками	151
проверяем степень готовности выпечки	152
смазываем пирог яйцом или маслом	152
украшение выпечки	153
делаем домашние панировочные сухари	154
используем вместо панировочных сухарей	
кукурузные хлопья	154
используем черствый хлеб – хлебный суп	155
делаем классические тосты	156
тосты с добавками	157

пряности и орехи	158
правильно храним специи и пряности	158
используем пряности	159
обжариваем пряности	160
добавляем в блюдо пряности	160
измельчаем пряности	161
снимаем кожицу с орехов	162
измельчаем орехи	162
обжариваем орехи	163

кулинарные жиры	164
основные виды кулинарных жиров	
и их применение	164

маринады, соусы и приправы

домашний майонез	166
чесночный соус	167
маринад универсальный	168
принципы приготовления маринада	168
готовим приправу из цедры,	
чеснока, мяты и соли	169
томатный соус	170
сметанный соус	171
делаем горчицу	172
домашний сырный соус	173
заправляем салаты	174
разводим уксусную эссенцию	174

и на десерт

готовим сахарный сироп	176
готовим сахарную глазурь	177
пропитываем торт сиропом	177
карамель	178
правильно взбиваем сливки	179
распускаем желатин	180
извлекаем желе из формы	180
используем кондитерский мешок	181
шоколадный крем	182
растапливаем шоколад	183
варим какао	183
заварной крем	184
заменители сахара	185
предметный указатель	186

предисловие

В ПРЕКРАСНОМ СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ЧЕЛОВЕКУ СОВСЕМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО УМЕТЬ ГОТОВИТЬ. Магазины заполнены полуфабрикатами в ярких упаковках. Пиццерии, кафе, закусочные, столовые, распахнув двери, ждут голодных посетителей на завтрак, бизнес-ланч и ужин. Потраченное у плиты время можно с пользой и удовольствием пустить на любимое хобби или работу. Но что делать людям, которые не хотят питаться по шаблону? Тем, кто хочет накормить своих родных и близких любимым, собственноручно сделанным блюдом, и тем, кто предпочитает знать, из чего состоит его завтрак. Тем думающим и заботящимся о своем здоровье людям, которые выбирают полезную домашнюю кухню вместо набирающего обороты общепита. Ведь еще древние греки сказали: «Мы то, что мы едим». Ответ прост – учиться готовить.

Освоить несложную науку домашней стряпни, превратить в любимое занятие приготовление вкусной еды для своей семьи, гордиться собой, подавая на стол пышные блинчики или поджаристые отбивные. И открыть удивительный, волшебный мир превращения продуктов во вкуснейшее, источающее соблазнительные ароматы блюдо, отправиться в кругосветное путешествие национального кулинарного

искусства, самому стать хозяином своего меню. Сайты, книги, разнообразные источники информации пестрят готовыми рецептами, только успевай готовить и подавать, на зависть шеф-повару из соседнего ресторана. Но не все так просто. Попробуй разобраться во всех этих терминах, инструкциях или пропорциях, смысл написанного не всегда бывает ясен, возникают вопросы. Некоторые рецепты вообще

рассчитаны на профессионалов или людей с многолетним кулинарным стажем. А если, скажем, человек находится только в начале дороги в мир самостоятельного приготовления еды? Откуда ему знать, что нарезать лук можно десятком различных способов, что листья капусты для голубцов нужно сначала немного проварить или что суп лучше солить в конце варки, а не в начале.

Практика и еще раз практика? Конечно, бесценный практический опыт никто не отменял, десятый блин обязательно будет не комом, а поджаренная в сухариках рыбка всего через месяц кухонных мучений будет именно золотисто-хрустящей, а не подгорелой. В этом случае только самые настойчивые добьются

идеально взбитого сливочного крема или легко вынут косточку из голени птицы для наполнения фаршем. Однако для рациональной экономии усилий целесообразнее воспользоваться специальной книгой для поваров-новичков «200 кулинарных навыков». Это красочное полезное издание непременно займет место настольной книги на кухонном столе, станет путеводителем в выборе, хранении, правильной нарезке и подготовке продуктов. Оно содержит классические рецепты, такие как приготовление каш, мясных бульонов, соусов, некоторых гарниров и десертов; включает в себя сопутствующие подсказки-советы и пошаговые иллюстрации, формирует базовые кулинарные навыки, с которыми любому под силу приготовить гастрономический шедевр.



Применяйте на практике полученные знания и наслаждайтесь вкусной и здоровой домашней пищей!

ОСНОВЫ

инструменты | порядок работы | кухонные правила



Удобное рабочее место, где все под рукой и ничего лишнего, – залог отличного настроения и успешного результата. Какие инструменты понадобятся в первую очередь, а что можно прибрать подальше, в какой кастрюле лучше готовить кашу, а в какой – суп, что из кухонной техники необходимо купить, а без чего легко обойтись – именно с этого начинается азбука кулинарного мастерства.

ИЗ ЭТОГО РАЗДЕЛА ВЫ УЗНАЕТЕ:

1 ЧТО ИЗ КУХОННОЙ УТВАРИ НЕОБХОДИМО ПРИОБРЕСТИ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ,

а что понадобится только в редких случаях, узнаете на с. 14–18.



держит нож правильно, с. 19

2
ТАКОЕ ПРОСТОЕ ДРЕВНЕЕ ОРУДИЕ ТРУДА, КАК НОЖ, ОКАЗЫВАЕТСЯ, НУЖНО УМЕТЬ ДЕРЖАТЬ ПРАВИЛЬНО, тогда и усилия будут экономиться, и результат порадует. Делимся опытом на с. 19.



подготавливает рабочее место, с. 20

3 ПРОДУКТЫ ЗАГОТОВЛЕНЫ, КУХОННЫХ ИНСТРУМЕНТОВ ТОЖЕ ХВАТАЕТ, С ЧЕГО НАЧАТЬ?

С подготовки рабочего места! Узнаете, как сделать, чтобы все было под рукой и ничего лишнего, на с. 20.

4
В РЕЦЕПТАХ ЧАСТО ВСТРЕЧАЕТСЯ: «ПОСТАВЬТЕ НА СЛАБЫЙ ОГОНЬ». Определить, какой огонь слабый, а какой – сильный, поможет совет со с. 21.

5
БЛЮДО ПРИГОТОВЛЕНО, ГОСТИ СЫТЫ, А ВОТ ПОСУДУ МЫТЬ НИКТО НЕ ХОЧЕТ. Оптимизируйте это скучное занятие с навыком со с. 23 и убедитесь, что теперь процесс мытья стал более легким.

Кухонная утварь

Как мы добиваемся успеха? Изучаем в теории, что нужно сделать, запасаемся необходимыми инструментами, а затем переходим к практике. Теорией мы займемся немного позже, а пока позаботимся об основных кухонных инструментах, чтобы было чем готовить. Сейчас кухни просто переполнены различными устройствами, облегчающими готовку и экономящими время. И все же большинство блюд можно приготовить с помощью основного набора кухонной утвари, а дальше уже решить, что в хозяйстве нужно, а что точно использоваться не будет.

Инструменты

КАСТРЮЛИ

Несколько кастрюль разного размера (минимальное количество 3 шт.): **большая** – для супов, **средняя** – для каш, компотов, киселей, тушения мяса, рыбы, овощей, **маленькая** – для кипячения молока, приготовления сахарного сиропа и т. д. При выборе руководствуйтесь не только эстетической стороной, продумайте, в каких условиях и для чего будет использована данная посуда. Кастрюли из **нержавеющей стали** или **эмалированные**, с высокими и низкими стенками, **стеклянные**, **керамические** – все виды имеют свои преимущества и недостатки.

Из **нержавеющей стали** – долговечные и многофункциональные. Обратите внимание на толщину дна – чем оно толще, тем равномернее будет прогреваться блюдо.

Эмалированная посуда отлично подходит для первых блюд, а вот вторые блюда и каши в ней лучше не готовить, так как есть риск, что продукты прилипнут к стенкам и пригорят, а при мытье может отколоться эмаль. Керамические, стеклянные кастрюли имеют свойство надолго удерживать тепло и сохранять вкус пищи, но они не предназначены для использования на открытом огне, поэтому если у вас газовая плита, то такой вид посуды лучше не выбирать. Для современных индукционных плит подходят кастрюли из чугуна и нержавеющей стали или специальные, со слоем ферромагнитного металла.



Размер кастрюли определяйте в зависимости от количества людей, которым вы собираетесь готовить. Удобно иметь подходящую по диаметру металлическую вставку для варки на пару, она позволяет быстро готовить многие полезные блюда.



СОТЕЙНИКИ

Большой – для жарения или тушения и **малый** – для приготовления соусов, кремов, подливок.

СКОВОРОДЫ

Одна **большая сковорода** с высокими бортиками и толстым дном – для жарения, тушения и запекания. **Сковорода-вок** – для быстрой обжарки и блинница – с низкими бортиками и антипригарным покрытием. И еще должна быть **средняя сковорода** универсального назначения.



Целесообразно
иметь под рукой
**НЕСКОЛЬКО ФОРМ
ДЛЯ ВЫПЕЧКИ**
различного диаметра
и формы.



ТАЙМЕР

Приспособление, позволяющее контролировать время приготовления блюда. Бывает **стационарным, встроенным в плиту**, а может быть **переносным**. Особенно необходим начинающим кулинарам.

РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ

Нужно иметь не меньше трех. Одну **большую** для изделий из муки, размером 70×50 см, и две **средние**, размером 40×30 см, для мясных продуктов и всех остальных. Можно использовать как **деревянные**, так и из **пищевого пластика, стеклянные, силиконовые**.

УСТРОЙСТВА ДЛЯ ИЗМЕЛЬЧЕНИЯ ПИЩИ

Блендер, миксер, кофемолка или ручная мельничка для специй.

