

Полный
Курс
КУЛИНАРИИ
для
НАЧИНАЮЩИХ



Москва
2016



СОДЕРЖАНИЕ

.....

Для начала. Готовить — это просто!	7	ЯЙЦА, КИШИ, ПИРОГИ	33–79
Оборудование	8	МАКАРОНЫ, КРУПЫ, БОБОВЫЕ	80–139
Способы приготовления	10	ОВОЩИ И САЛАТЫ	140–235
Овощи	12	МЯСО И ПТИЦА	236–327
Мясо и птица	14	РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	328–417
Рыба и морепродукты	16	ДЕСЕРТЫ	418–517
Фрукты, ягоды, орехи	18	АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	518–527
Пряности	20		
Пряные травы	22		
Приемы и хитрости	24		
Глоссарий	26		





ДЛЯ НАЧАЛА. ГОТОВИТЬ — ЭТО ПРОСТО!

.....

Дорогой новичок, добро пожаловать в мир кулинарии!

Если вы читаете эту книгу, а ведь так оно и есть, значит, вы решились на этот шаг. С чем мы вас и поздравляем, ведь теперь вы откроете для себя волшебное искусство кулинарии. Предлагаем несколько основных советов, которые предостерегут от некоторых ошибок.

- Не делайте из еды культа! Конечно, порой случается заварить кашу (стоит признать это), но тем не менее чаще всего приготовление пищи — дело очень простое. Нужно смешать несколько ингредиентов, которые хорошо сочетаются друг с другом, уложить их в посуду и — оп! — на плиту или в духовку... Ничего сложного, достаточно следовать рецепту. Мало-помалу вы будете запоминать один рецепт за другим и спустя совсем немного времени с удивлением обнаружите, что умеете готовить!
- Не спешите импровизировать! Да, приготовление дает большой простор для творчества, но для вас, новичка, лучше в точности следовать рецепту, чтобы избежать неприятных сюрпризов, которые приведут вас в уныние и навсегда отобьют охоту готовить. Скрупулезно соблюдайте количество ингредиентов (особенно это касается выпечки), новшества вы сможете вводить, как только хорошенько освоитесь с рецептом!
- Если вы принимаете гостей, не беритесь за такой рецепт, с которым рискуете дать осечку. Лучше выберите что-нибудь попроще, что уж точно у вас получится. Возможно, у ваших друзей и не сложится впечатление, будто они побывали в трехзвездочном ресторане, но зато они будут вполне довольны и сыты, а ведь это главное.
- Наслаждайтесь! Кухня прежде всего должна приносить удовольствие, а не становиться источником стресса. Итак, наконец вы готовы пуститься в это прекрасное приключение, в котором мы шаг за шагом будем указывать дорогу. Вот увидите, вы не пожалеете об этом!

ОБОРУДОВАНИЕ

.....

Чтобы хорошо готовить, совсем не обязательно иметь огромную кухню, шкафы в которой буквально ломятся от суперсовременного оборудования. Конечно, это может помочь, но обычно вполне достаточно правильно организованной и свободной от всего лишнего рабочей поверхности, а также расположенного поблизости необходимого оборудования. Сейчас, когда вы только собираетесь заняться покорением кухни, не стоит тратить на его избыток!



НЕОБХОДИМОЕ

.....

КАСТРЮЛИ: первое время довольствуйтесь тремя кастрюлями — маленькой, средней и большой. С таким набором вы сможете и растопить немного шоколада, и сварить макароны на целое застолье. Выбирайте кастрюли из нержавеющей стали. Идеальным было бы купить кастрюли из толстого металла, не подверженного деформации, приспособленные к вашему типу варочной поверхности.

СКОВОРОДЫ: выбирайте их с антипригарным покрытием, это позволит уменьшить количество жира при жаренье. Вам понадобятся большая и маленькая сковороды.

ЖАРОВНЯ: она позволит томить блюда под крышкой на слабом огне. Этот предмет утвари идеально подходит для длительного тушения.

ПРОТИВЕНЬ: для всех продуктов, которые запекают в духовке.

Начните с противня, который подойдет для разных случаев. Позже вы сможете расширить свой арсе-

нал плоским круглым противнем, противнем для жаренья, блюдом для запеканок и т. д.

ФОРМА ДЛЯ ПИРОГА: если вы выберете стеклянную форму, то сможете наблюдать за приготовлением теста. Но они бывают и металлическими, и фарфоровыми и т. д.

НОЖ: конец полуфабрикатам! Пришло время самим нарезать мясо, овощи и рыбу. Вам понадобится разделочный нож с очень длинным лезвием для птицы и больших кусков мяса и маленький нож с острым концом и тонким лезвием для овощей.

НОЖ ДЛЯ ЧИСТКИ ОВОЩЕЙ: этот маленький нож с отверстием в лезвии сделает чистку овощей гораздо более быстрой и приятной.

МЕРНЫЙ СТАКАН: если у вас нет весов, он поможет вам отмерить нужное количество таких продуктов, как мука, рис, сахар или жидкости.

ДУРШЛАГ И СИТО: на дуршлаг откидывают продукты, сваренные в воде (макароны, овощи, рис и т. д.). Сито конической формы идеально подходит для того, чтобы процедить соусы и подливки либо просеять муку.

ВЕНЧИК: для смешивания, взбивания яичных белков, сливок и др.



РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА: деревянная или пластиковая, она послужит для нарезки мяса, рыбы или овощей.

ЛОПАТКИ, ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ, РАЗЛИВАТЕЛЬНАЯ ЛОЖКА, ТЕРКА, СКАЛКА...



ИДЕМ ДАЛЬШЕ

ВОК: это один из самых полезных предметов кухонной утвари! Вок позволит вам сэкономить время. С его помощью вы сможете пассеровать продукты, тушить их, жарить во фритюре и даже варить на пару. Шагнувшее далеко за пределы азиатской кухни это совершенное приспособление поможет вам приготовить что угодно, от жареного картофеля до омлета!

ПАРОВАРКА: кастрюля с крышкой и одной или несколькими корзинками с отверстиями, через которые проходит пар. В нижнее отделение наливают воду, сверху устанавливают корзинки. В отличие от скороварки, пароварка сохраняет все витамины, но готовит не так быстро. Возможно, вам подойдет электрическая модель.

БЛЕНДЕР: от ручного блендера (его также называют погружным), который опускают прямо в кастрюлю или миску, до кухонного комбайна, проблема лишь в выборе. С помощью этих устройств очень удобно измельчать и смешивать продукты. Блендеры, чаша которых закрывается сверху, идеальны для приготовления жидких блюд, таких как супы-пюре, молочные и другие коктейли или смузи. Они могут даже измельчать лед.



ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ МИКСЕР: может работать с разными скоростями. На самой высокой скорости взбивают яичные белки, на средней — майонезы, на низкой — пюре.

ПРЕСС ДЛЯ ОВОЩЕЙ: позволяет приготовить пюре. В комплекте обычно имеется несколько решеток с отверстиями разного диаметра, благодаря чему можно варьировать консистенцию продукта.

ВЫЕМКИ ДЛЯ ТЕСТА: выбирайте выемки разных форм и размеров. Они помогут вам быстро и аккуратно вырезать фигурки из теста.

КУЛИНАРНАЯ КИСТЬ: для смазывания продуктов и блюд. Позволяет дозировать количество жира, например при смазывании формы маслом.

По возможности пополняйте свой кухонный арсенал качественным оборудованием, иначе вам придется часто менять его. Обращайте внимание на современные материалы. К примеру, силикон обладает антипригарными свойствами, устойчив к жару, подходит и для обычной духовки, и для микроволновой печи, и для посудомоечной машины.

Из силиконовых форм гораздо легче достать пироги, маффины и кексы, к тому же они радуют глаз яркими красками.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

.....

Существуют разные способы приготовления, каждый из которых имеет свои достоинства и недостатки. Важно, чтобы способ приготовления соответствовал тому или иному продукту.



ВЫПЕКАНИЕ

.....

Это приготовление в духовке различных изделий из теста: тортов, сладких и несладких пирогов и другой выпечки.

ЖАРЕНИЕ НА СКОВОРОДЕ, В СОТЕЙНИКЕ ИЛИ ВОКЕ

.....

Такой способ подходит для приготовления порционных кусков мяса или тушек рыбы средней величины, например морского языка. Продукты жарятся с жиром. Использование сковороды с антипригарным покрытием позволит сократить количество жира. В сотейнике или воке можно приготовить, к примеру, жареные овощи.

ЖАРЕНИЕ В ДУХОВКЕ

.....

Это приготовление на противне или вертеле. Оно состоит в том, что продукт подвергают действию сильного прямого жара. Подходит для многих видов рыбы (сибас, дорада и др.), а также для птицы.

ВАРКА В ВОДЕ

.....

Приготовление в воде: припускание в малом количестве жидкости при слабом кипении (для нежных продуктов, таких как рыба); варка в кипящей воде (например, для овощей); варка на пару (для овощей или рыбы).

ПАКЕТИКИ

Приготовление в пакетиках сохраняет аромат блюда, позволяет обойтись без жира и препятствует распространению запахов. Этот способ подходит, например, для рыбы или белого мяса. Можно свернуть пакетики из пергаментной бумаги или купить силиконовые — они очень практичны, их можно использовать повторно и мыть в посудомоечной машине.

ВОДЯНАЯ БАНЯ

Ее используют, чтобы растопить такие продукты, как шоколад или сливочное масло, либо чтобы сохранить теплой приготовленную пищу, не допуская ее разваривания. Поместите продукт в жаропрочную миску и установите ее на кастрюлю с кипящей водой, так чтобы дно миски не касалось воды (вместо миски подойдет и кастрюлька меньшего диаметра).

ЖАРЕНЬЕ ВО ФРИТЮРЕ

Речь идет о приготовлении продуктов в большом количестве масла. Конечно, это далеко не самый диетический способ приготовления, но как вкусен продукт, хрустящий снаружи и нежный изнутри! Используйте фритюрницу или кастрюльку, наполненную маслом (в этом случае лучше выделить особую кастрюлю для фритюра). Отлично подойдет и вок.

ЖАРЕНЬЕ НА ГРИЛЕ

Приготовление на решетке или вертеле идеально подходит для мяса. Вы можете использовать духовку с грилем, чугунную сковороду-гриль, а с наступлением погожих деньков конечно же барбекю.

ТУШЕНИЕ

При этом способе продукт быстро обжаривают, а затем томят на слабом огне в небольшом количестве жидкости или на пару с добавлением жира.

СТАДИИ ГОТОВНОСТИ МЯСА, ЖАРЕННОГО НА СКОВОРОДЕ ИЛИ ГРИЛЕ

- **С КРОВЬЮ:** подходит лишь для говядины. Мясо на разрезе ярко-красное, из него выделяется кровь.
- **СЛАБОПРОЖАРЕННОЕ:** так готовят говядину и ягнятину. Разрезанное мясо должно быть розовым.
- **СРЕДНЕПРОЖАРЕННОЕ:** подходит для говядины, ягнятину и телятины. Разрезанное мясо остается розовым лишь в середине.
- **СИЛЬНОПРОЖАРЕННОЕ:** так готовят в основном свинину. На срезе совсем не видно розового цвета.





ОВОЩИ

Золотое правило хорошей кухни: используйте только качественные продукты. Действительно, готовое блюдо не может превзойти по качеству продукты, входящие в его состав. По возможности всегда покупайте сезонные овощи, выращенные в соответствии с природными циклами. Овощи, произведенные вне сезона, выращивают в теплицах с использованием удобрений. Они не такие вкусные, к тому же стоят дороже, ведь их производство более затратно. А к цене овощей, привезенных из стран с более теплым климатом, добавляются транспортные расходы. Так что, даже если вы можете купить помидоры круглый год, не всегда стоит это делать..

Съедобные части овощей могут быть различными: луковица (лук-шалот), корнеплод (морковь), клубень (картофель), плод (баклажан), лист (капуста), стебель (спаржа), цветок (артишок), зерно (горошек).



Помещенные в овощное отделение в нижней части холодильника свежие овощи следует использовать в течение 2–3 дней с момента приобретения, особенно если их подают сырыми. В противном случае они утратят питательные свойства.

ВРЕМЕНА ГОДА

В = весна, Л = лето, О = осень, З = зима

ОВОЩИ	КАК ВЫБИРАТЬ	В	Л	О	З
КАРТОФЕЛЬ	Существует много разновидностей, пригодных для различного использования (пюре, салаты...).				
ЛУК-ПОРЕЙ	Если вы слегка сожмете лист пальцами, он тихонько заскрипит.				
МОРКОВЬ	Должна быть ярко окрашенной, упругой, глянцевой, несморщенной. Ранняя морковь появляется в июне–июле.				
РЕДИС	Мелкий и упругий, с ярко-зелеными листьями.				
РЕПА	Ранняя летняя репа должна быть без пятен, с ярко-зелеными листьями. В остальные времена года — плотные тяжелые корнеплоды с гладкими листьями.				
САЛАТ	Листья не должны быть увядшими. Со временем кочан становится серым у основания.				
СВЕКЛА	Небольшие упругие ярко окрашенные корнеплоды.				
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА	Тяжелая, с плотными соцветиями и упругими зелеными листьями.				
ШАМПИньОНЫ	Упругие (коричневые пластинки скрыты), гладкие, без пятен.				

В продаже круглый год

ОВОЩИ	КАК ВЫБИРАТЬ	В	Л	О	З
АРТИШОКИ	Равномерно окрашены, без коричневых пятен.	●	●		
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	Гладкие блестящие зеленые стручки с не слишком крупными горошинками.	●	●		
КАБАЧКИ	Упругие, равномерно окрашенные.	●	●		
ОГУРЦЫ	Упругие, с гладкой или пупырчатой кожицей и однородной окраской.	●	●		
ПОМИДОРЫ	Упругие, блестящие, равномерного красного цвета.	●	●		
СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ	Упругий, с гладкой блестящей кожицей без пятен.	●	●		
СПАРЖА	Бывает зеленой, белой или фиолетовой, в любом случае стебель должен быть упругим, с нераскрывшейся верхушкой.	●			
СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ	Упругая, бархатистая на вид.	●	●		
ЩАВЕЛЬ	Листья ярко-зеленые, упругие, блестящие.	●			
БАКЛАЖАНЫ	С блестящей гладкой кожицей. Не стоит выбирать слишком крупные плоды.		●		
ЛИСИЧКИ (ГРИБЫ)	Выбирайте небольшие молодые лисички. Края шляпок не должны быть вялыми и темными.		●		
ФАСОЛЬ В ЗЕРНАХ	Упругие блестящие зерна без следов плесени.		●		
КАПУСТА (брокколи, белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская)	Очень тугие кочаны — для салатов, менее плотные — для горячих блюд.	●		●	●
СЕЛЬДЕРЕЙ (КОРНИ)	Тяжелый, но не слишком крупный корнеплод без коричневых пятен.			●	●
СЕЛЬДЕРЕЙ (СТЕБЛИ)	Стебли упругие, влажные при разломе, листья неувядшие, натурального цвета.		●	●	
ТЫКВА	Продается целиком или ломтиками. Мякоть должна быть сочной, ярко окрашенной.			●	
ШПИНАТ	Упругие листья красивого темно-зеленого цвета.	●		●	
ЭНДИВИЙ	Белый и очень плотный, без увядших листьев.			●	●

ЗАБЫТЫЕ ОВОЩИ

Топинамбур, пастернак, брюква, репа, капуста романеско, краснокочанная, брюссельская... Непривычные сорта и виды овощей дают возможность ощутить широкий диапазон вкусовых оттенков.

Почему бы не повеселиться немного, использовав картофель сортов «витагот» или «сиреневая дымка»? Устройте сюрприз для сотрапезников: приготовьте из него фиолетовое пюре!

МЯСО И ПТИЦА

.....

Приготовление мяса сводится для вас к тому, чтобы положить рубленый бифштекс на сковороду? Не ограничивайтесь этим. Освойте другие блюда, научитесь выбирать подходящий кусок и готовить его соответствующим способом. Совет: храните охлажденное мясо в самой холодной части холодильника максимум 2–3 дня. Если вы собираетесь подавать мясо сырым, в виде тартара или карпаччо, то покупайте его только в проверенной мясной лавке, убедившись, что оно наисвежайшее.

ПТИЦА

.....

Готовить птицу довольно легко, преимущество блюд из нее состоит в том, что их любит большинство. Если вы пригласили в гости друзей, но не знаете их кулинарных пристрастий, вы будете иметь больше всего шансов попасть в точку, приготовив курочку. Проще всего купить обработанную тушку без головы, шейки и лапок. Если купите птицу, разрубленную на кусочки, можете поджарить ее на сковороде или в духовке. Целую тушку готовьте в духовке или в жаровне. Отлично подходит для птицы и приготовление в папильотке.

ГОВЯДИНА

.....

Говядина — весьма вкусное мясо, которое готовят разными способами. Однако следует очень внимательно выбирать куски в соответствии с рецептом. Так, было бы ошибкой готовить говядину по-бургундски из отличного тонкого края!

Говядина должна быть блестящей, ярко-красной, плотной и эластичной. Мясо качеством похуже более бледное, сухое и зачастую не такое нежное.

Хорошие куски говядины, такие как филейная часть или вырезка, обычно дороговаты. Но зато они очень нежные и прекрасно подходят для жаренья на гриле, сковороде или в духовке. Менее «благородные» куски, например рулька или лопатка, стоят гораздо дешевле, но они значительно жестче и нуждаются в длительном приготовлении. Используйте их для таких блюд, как пот-о-фё (вареная говядина с овощами).

НА ЗАМЕТКУ: Натуральный стейк следует переворачивать во время жаренья только один раз. Если вы хотите, чтобы мясо оставалось сочным, солите его в самом конце приготовления.



Если вы собираетесь готовить слабoproжаренное мясо, достаньте его из холодильника заранее и дайте полежать 1 час при комнатной температуре. В этом случае оно хорошо прогреется и будет розовым в середине!

СВИНИНА

Нет, пожалуй, другого мяса, позволяющего получать из него столько блюд и изделий. Сало, колбасы, котлеты... Список можно продолжать бесконечно!

Качественную сырую свинину можно определить по розовой мякоти и плотному белому салу. Избегайте приобретать куски с рыхлой влажной мякотью: во время приготовления они потеряют жидкость и заметно уменьшатся.

Свинина отлично сочетается с пряными травами — особенно с шалфеем — и с фруктами.

НА ЗАМЕТКУ: Свинина всегда должна быть прожарена до готовности. Не следует жарить ее на слишком сильном огне.

ТЕЛЯТИНА

Телятина — нежное и достаточно нежирное мясо. Выбирайте мясо телят, «вскормленных молоком матери», или «фермерскую молочную телятину» — в этом случае каче-

ство гарантировано. Хорошая телятина будет розоватой и очень вкусной. Ее приготовление имеет ряд тонкостей, но ничего особенно сложного: достаточно обжарить мясо, а затем прогреть на слабом огне. В продаже вы найдете куски двух видов: для жаренья на открытом огне, или с жиром (бедренная часть, вырезка, отбивные с косточкой), и для тушения (лопатка или рулька).

ЯГНЯТИНА

Мясо барашка очень ароматно. Оно подходит как для традиционных французских рецептов, так и для более экзотических.

У качественной ягнятины очень плотная структура и ярко-белый жир. Готовьте ее на открытом огне или с маслом до слабой или средней степени прожаренности.

НА ЗАМЕТКУ: Перед приготовлением в духовке не удаляйте из кусков кости — они делают мясо более вкусным.

