

УДК 641.55  
ББК 36.997  
О-92

**О’Халлоран, Тейлор.**

О-92 Кулинарная книга The Sims : жареный сыр, чили кон карне, торт-мороженое «Аляска» и еще 85 рецептов, которые прокачают навык кулинарии и закроют потребность «Питание» / Тейлор О’Халлоран. — Неофициальное издание. — Москва : Эксмо, 2025. — 176 с. : цв. ил. — (Кулинария. Книги по культовым вселенным. От игр до сериалов).

ISBN 978-5-04-205728-1

Умираете с голоду? Над головой уже горят красные мудлеты? Без паники, на помощь спешит книга, которая точно удовлетворит вашу потребность в питании! Здесь собраны все любимые рецепты ваших симов (а значит, и ВАШИ любимые). Начинайте с того, что подходит по уровень вашего кулинарного навыка: горячий бутерброд, легендарный жареный сыр или омар Термидор!

**УДК 641.55  
ББК 36.997**

**ISBN 978-5-04-205728-1**

© ИП Макеева, перевод, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# ПОСВЯЩЕНИЕ

Эта книга посвящается моей маме Соне за то, что она разожгла во мне любовь к *The Sims*; моей сестре Брук за то, что она продолжает эту любовь поддерживать; и моему жениху Крису за его веру в меня. О, и спасибо моему брату Джастину за то, что всегда позволял мне отправлять его персонажа в военную школу в *The Sims 1*.

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение ..... 7



## ГЛАВА ПЕРВАЯ ЗАВТРАК...9

Блинчики «Глупые мишки Гамми».....	11
Французские тосты.....	13
Горячий бутерброд с арахисовым маслом и бананом .....	14
Яичница на завтрак .....	15
Омлет со шпинатом.....	16
Богатая белком пища.....	18
Банановые блинчики .....	20
Фаршированные яйца .....	23
Яйца бенедикт.....	24
Вафли.....	26
Фруктовое парфе с йогуртом.....	28
Омлет.....	30



## ГЛАВА ВТОРАЯ ЛАНЧ...31

Жареный сыр.....	32
Бутерброды «Монте Кристо».....	33
Буррито со шпинатом в вегетарианском стиле ..	35
Шеф-салат .....	37
Супер-салат.....	38
Макароны с сыром.....	39

Осенний салат .....	40
Паста с овощным соусом .....	42
Лапша с чесноком .....	43
Маки-ролл с лососем.....	45
Сосиски с болгарским перцем .....	47
Люля-кебаб.....	48



## ГЛАВА ТРЕТЬЯ ОБЕД...50

Чили кон карне.....	52
Лазанья «Сюрприз» .....	53
Гуфи Гискарбинка.....	55
Куриная сольтмбокка.....	57
Бабушкина уха .....	58
Запеканка с тунцом.....	60
Суп из морепродуктов .....	61
Омар «Термидор».....	63
Остро-кислый суп .....	65
Севиче с чипсами.....	66
Такос с рыбой .....	69
Прожаренный морской окунь.....	71
Жареная курица.....	72
Пирожки с овощами .....	74
Рататуй.....	77
Рагу туриста.....	78
Минестроне .....	79
Слегка обжаренная курица .....	80
Ньокки с мускатом.....	83
Салат «Цезарь».....	84



## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ ЗАКУСКИ И ГАРНИРЫ...87

Сухарики.....	88
Энсаймада.....	91
Яичные рулеты.....	93
Спаржа, обернутая ветчиной.....	94
Тыквенный суп.....	96
Чипсы с соусом.....	97
Глаза из сыра.....	99
Хлеб мертвых.....	100
Кукуруза по-мексикански.....	102
Самоса.....	104
Салат «Капрезе».....	107



## ГЛАВА ПЯТАЯ ДЕСЕРТЫ...108

Печенье «Кокетка».....	111
Фруктовый торт.....	113
Амброзия.....	114
Чизкейк SimCity.....	116
Торт-гамбургер.....	119
Ангельский пирог.....	121
Печеные фрукты.....	123
Торт-мороженое «Аляска».....	124
Кексы «Кофейно-мятные».....	126
Сахарное печенье.....	129
Шоколадный мусс.....	131
Лаймовый пирог.....	132
Миндальное печенье.....	134

Кексы «Клубничные».....	137
Тирамису.....	139
Торт «Шоколадный».....	140
Инопланетные фруктовые пирожные.....	142
Яблочный пирог.....	144
Черно-белое печенье.....	146
Хрустящие тосты.....	149
Печенье с шоколадной крошкой.....	151
Ягодный пирог.....	152



## ГЛАВА ШЕСТАЯ НАПИТКИ...155

Сансет вэлли.....	156
Туман и ветер.....	157
Симсополитен.....	158
Пикантная лама.....	160
Гномий сладко-пряный коктейль.....	161
Бабушкины яблочки.....	163
Пунш Ледяного кролика.....	164
Риджпорт.....	165
Приворотное зелье № 4.....	166
Кислый коктейль.....	168
Огненное море.....	169





# ВВЕДЕНИЕ

Сул-сул! Вы когда-нибудь играли в The Sims с мыслями: «Ух ты, какой вкусный салат от шеф-повара» или «Мне обязательно нужно как-нибудь попробовать рататуй»? Тогда «Неофициальная кулинарная книга The Sims» была создана специально для вас.

Еда занимала важное место в жизни симов на протяжении десятилетий, оказывая огромное влияние на их жизнь: от амброзии, спасающей от смерти, до быстрого салата «Цезарь», готового прийти на помощь, когда симы забывают оплатить счета, а у Ландграбов отключается электричество. Вы точно захотите приготовить что-нибудь по рецептам симов, будь то аппетитный омар «Термидор», чтобы впечатлить директора частной школы в The Sims 2, или кексы «Кофейно-мятные», как те, что готовят в кекс-машине в The Sims 4.

Для «Неофициальной кулинарной книги The Sims» контент-креатор Тейлор О'Халлоран и автор и создатель рецептов Келли Джаггерс взяли 88 ваших любимых блюд из игры и превратили их в то, что вы можете приготовить дома. И самое интересное — вам даже не нужно прокачивать свои кулинарные навыки, чтобы начать. Рецепты, которые вы увидите здесь, варьируются от быстрых и простых, таких как жареный сыр (глава 2), до более сложных, с которыми справился бы Боб Панкейк, если бы исполнил свою мечту и стал шеф-поваром. (Жаль, что Элиза вечно стоит на пути его мечтаний.)

В этой кулинарной книге вы найдете блюда на любой случай жизни (вашей или вашего сима), в том числе:

- Рецепт вкуснейших **банановых блинчиков** (глава 1) для первого дня в частной школе;
- Отличный рецепт **лапши с чесноком** на ланч (глава 2), которой можно накормить своего возлюбленного перед посещением Фестиваля романтики;
- Прекрасный рецепт **жареной курицы** (глава 3), который, несомненно, произведет впечатление на следующем званом ужине;
- **«Глаза из сыра»** (глава 4) — закуска, которая напугает Влада, когда он появится вечером у вас на пороге;
- Классическое **черно-белое печенье** (глава 5), которое будет подано на свадьбе вашей героини и Джонни Зеста;
- Рецепт вкусного напитка **«Симсополитен»** (глава 6) для вашего следующего похода в город.

Вы также узнаете интересные факты о франшизе The Sims, которыми сможете поделиться со своими близкими, угощая их вкусными **макаронами с сыром** (глава 2).

Эти рецепты произведут впечатление как на фанатов The Sims, так и на тех, кого эта игра оставила равнодушным, и ими можно наслаждаться, а затем создавать заново в игре, потому что, как известно каждому поклоннику симов, далеко не все возможно в реальности. Эти виртуальные персонажи — продолжение вас самих, и теперь вы можете попробовать многое из того, что симы любят есть каждый день во время игры. Возможно, это вдохновит вас на готовку, и вы сможете подкрепиться вкусеньким перед монитором, заставляя своих симов рожать еще одного ребенка в надежде спасти брак. Приятного аппетита (и игры)!



## ГЛАВА ПЕРВАЯ

# ЗАВТРАК

Блинчики «Глупые мишки Гамми» 11

Французские тосты 13

Горячий бутерброд  
с арахисовым маслом и бананом 14

Яичница на завтрак 15

Омлет со шпинатом 16

Богатая белком пища 18

Банановые блинчики 20

Фаршированные яйца 23

Яйца бенедикт 24

Вафли 26

Фруктовое парфе с йогуртом 28

Омлет 30

Пожалуй, нет трапезы важнее завтрака. То, что вы едите утром, задает настрой на весь день вперед. Будете ли вы чувствовать себя хорошо? Будете ли вы **счастливы? Бодры?** Первый прием пищи серьезно влияет на настроение в остальное время, поэтому тут очень важно иметь возможность выбора. Рутинный вариант на скорую руку (например, хлопья или тосты), скорее всего, лишит вас, как и ваших симов, чувства комфорта и удовлетворения. Кроме того, завтрак — отличное начало, если в реальной жизни вы пока не очень прокачали навык кулинарии. Вы сможете обрести уверенность на кухне без необходимости работать со сложными ингредиентами.

В этой главе вы найдете всевозможные варианты вкусного завтрака для утра, полного хлопот; так, «Богатая белком пища» даст вам сил, а, например, блины «Глупые мишки Гамми» станут настоящей отрадой для ваших вкусовых рецепторов. Что бы вы ни выбрали — утро будет прекрасным, так что давайте, настройте себя перед зеркалом, отправляйтесь на кухню и приступайте к готовке.



# БЛИНЧИКИ

## «ГЛУПЫЕ МИШКИ ГАММИ»

The Sims 4

Если однажды утром вы проснетесь в сильно игривом настроении, отведите душу, приготовив порцию «Глупых мишек Гамми». Эти блины заставят вас и вашу семью улыбаться весь день; главное, не обещать — вы же не хотите, чтобы у вас началась истерика?

Порций:

4

Подготовка:

10 минут

Приготовление:

20 минут

1 стакан\* смеси для выпечки панкейков

½ ч. л. пищевой соды

1 стакан пахты или нежирного кефира

2 больших яйца

1 ст. л. растопленного и остывшего сливочного масла

1 ч. л. ванильного экстракта

2 ст. л. растительного масла

1 стакан маленьких мармеладных мишек

60 г сливочного масла комнатной температуры

1 стакан сиропа для блинов

1 На противень в духовке поставьте металлическую решетку и установите температуру в 75 °С.

2 В миске среднего размера соедините смесь для выпечки и пищевую соду.

3 В другой средней миске смешайте пахту, яйца, остывшее растопленное масло и ваниль. Влейте влажные ингредиенты в сухие и перемешайте до образования однородного теста без комочков. Отставьте в сторону.

4 Нагрейте на среднем огне сковороду среднего размера с антипригарным покрытием. Когда она нагреется, окуните бумажное полотенце в растительное масло и слегка смажьте дно сковороды. Влейте на сковороду 2–3 блинчика, зачерпывая примерно по 80 мл теста половником, слегка смазанным маслом. Выпекайте 30 секунд, затем аккуратно вдавите 4 или 5 мармеладных мишек в поверхность каждого панкейка. Выпекайте еще минуту или пока края не станут сухими, сверху не начнут образовываться пузырьки, а низ панкейка не станет золотисто-коричневым.

5 Переверните блинчик и готовьте еще 60–70 секунд: нижняя его сторона тоже станет золотисто-коричневой, а сам панкейк начнет пружинить при легком нажатии по центру. Переложите готовые блинчики на подогретый противень и уберите в теплую духовку, пока повторяете процедуру с оставшимся тестом и мармеладными мишками.

\* В этом и следующих рецептах объем стакана равен 250 мл. — Здесь и далее: примечания редактора.

Продолжение см. на следующей странице

- 6 Перед подачей разложите по два блина на каждую тарелку. Сверху выложите по 15 г сливочного масла и по 4 столовой ложки сиропа. Украсьте оставшимися мармеладными мишками и подавайте немедленно.



### **Знаете ли вы?**

Сим с большим количеством игривых мудлетов в *The Sims 4* может впасть в истерику, а если вы позволите симам испытывать истерику слишком долго, они могут умереть от сильных эмоций. Вы можете остановить это, попросив своих симов либо успокоиться перед зеркалом, либо выполнить неигровое задание!

# ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ

*The Sims 3 и The Sims 4*

Французский тост — основной завтрак для сладкоежек, и этот рецепт их не разочарует. Пусть слово «французский» в названии не смущает — вам не обязательно ехать в Шам ле Сим, чтобы приготовить это восхитительное блюдо; вы можете сделать это, не выходя из дома.

Порций:

4

Подготовка:

5 минут

Приготовление:

25 минут

½ стакана молока

2 больших яйца

1 ч. л. молотой корицы

1 ч. л. ванильного экстракта

2 ст. л. растительного масла

8 толстых ломтиков хлеба,  
например тоста или бриоши

¼ стакана сахарной пудры

1 стакан свежих ягод, например  
черники и нарезанной клубники

- 1 На противень в духовке поставьте металлическую решетку и установите температуру в 75 °С.
- 2 В миске среднего размера смешайте молоко, яйца, корицу и ваниль. Отставьте в сторону.
- 3 Нагрейте на среднем огне сковороду среднего размера с антипригарным покрытием. Когда она нагреется, окуните бумажное полотенце в растительное масло и слегка смажьте дно сковороды.
- 4 Обмакните 2 ломтика хлеба в яичную смесь так, чтобы обе стороны были равномерно ею покрыты. Выложите на подготовленную сковороду и обжаривайте 2–3 минуты до золотистого цвета.
- 5 Переверните хлеб и готовьте еще 2–3 минуты, пока другая сторона не станет золотисто-коричневой. Переложите на подготовленный противень и держите в теплой духовке, пока готовите оставшиеся 6 ломтиков хлеба.
- 6 Перед подачей нарежьте французские тосты треугольниками и разложите на сервировочном блюде. Посыпьте сахаром и украсьте ягодами. Подавайте, пока не остыли.

# ГОРЯЧИЙ БУТЕРБРОД С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ И БАНАНОМ

*The Sims 3*

---

Если вы поклонник бутербродов с арахисовым маслом и бананом, этот рецепт приведет вас в восторг. Это блюдо — идеальный завтрак для хмурого осеннего утра, когда вы просто не хотите вставать с кровати и лучше весь день будете смотреть «Путь домой», чем работать. Нежное, растаявшее при жарке арахисовое масло обязательно растопит и ваше сердце на ближайшие несколько недель

Порций:

1

Подготовка:

5 минут

Приготовление:

4 минуты

---

**3 ст. л. арахисового масла**

**2 ломтика белого хлеба для тостов**

**½ среднего банана, очищенного  
и нарезанного кружочками**

**1 ст. л. сливочного масла**

- 1 Разогрейте на среднем огне сковороду с антипригарным покрытием.
- 2 Равномерно намажьте арахисовое масло на каждый ломтик хлеба. На один ломтик положите кружочки банана, а сверху выложите второй кусочек хлеба маслом вниз.
- 3 Растопите на сковороде кусочек сливочного масла. Как только оно начнет пениться, выложите на него бутерброд. Обжаривайте по 2 минуты с каждой стороны до хрустящей корочки и золотисто-коричневого цвета.
- 4 Переложите бутерброд на большую тарелку, перед подачей дайте ему пару минут остыть.

# ЯИЧНИЦА НА ЗАВТРАК

## The Sims 4: В поход

Идеальное блюдо для новичков в кулинарии, по простоте доступное даже неопытным Бобу и Бетти. Вы можете приготовить болтунью из любых ингредиентов, которые вам нравятся, или из тех, что обнаружите на заднем дворе у местного садовника. Хочется повкуснее? Это блюдо получается просто великолепным, если приготовить его в Гранит Фоллз на хорошем костре!

Порций:

2

Подготовка:

10 минут

Приготовление:

23 минут

4 крупных яйца

¼ ч. л. соли

¼ ч. л. молотого черного перца

2–3 щепотки острого соуса по желанию

125 г свиной или индюшачьей колбаски для жарки (без оболочки)

250 г замороженных картофельных наггетсов или хашбраунов

1 стакан нарезанных шампиньонов

\* Здесь и далее: для запекания в духовке у сковороды не должно быть пластиковых частей. Используйте посуду со съемной ручкой либо переложите блюдо в форму для запекания.

1 Разогрейте духовку до 180 °С.

2 В большой миске смешайте яйца, соль и перец. Добавьте острый соус, если хотите, и хорошо перемешайте. Отставьте в сторону.

3 Разогрейте на среднем огне небольшую сковороду с антипригарным покрытием, выложите на нее колбаски. Готовьте около 8 минут, раскрошив колбаски на кусочки размером 1 см, мясо должно прожариться и подрумяниться. Переложите кусочки на тарелку, застеленную бумажным полотенцем, и отложите в сторону. Оставьте жир в сковороде.

4 Добавьте картофель в сковороду и обжаривайте его 4 минуты. Присоедините к нему грибы и обжаривайте около 6–8 минут, часто помешивая, пока картофель не станет мягким, а грибы — золотистыми.

5 Выложите колбаски обратно в сковороду, затем добавьте яичную смесь, поставьте в духовку\* и запекайте, пока яйца не загустеют, около 3 минут. Разложите по двум тарелкам — и подавайте завтрак горячим.



### Как сделать по-другому

В этом рецепте вы можете использовать 180 г тертого картофеля с 2 столовыми ложками измельченного лука и 2 столовыми ложками измельченного зеленого болгарского перца.

# ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ

The Sims 4

Порой кто-то из домочадцев предпочитает нездоровую пищу, и его трудно заставить есть зелень. Что ж, омлет со шпинатом — отличное блюдо, в нем можно спрятать любые овощи, и они не будут заметны за вкусом других ингредиентов. Все остальные составляющие сделают это блюдо таким вкусным, что никто даже не обратит внимания на шпинат!

Порций:

6

Подготовка:

5 минут

Приготовление:

32 минуты

**8 больших яиц**

**1/3 стакана сливок 10%-ной жирности**

**1/2 ч. л. соли**

**1/2 ч. л. молотого черного перца**

**1 щепотка молотого мускатного ореха**

**1 1/2 стакана тертого чеддера**

**1 ст. л. сливочного масла**

**1/2 средней репчатой луковицы, очищенной и мелко нарезанной**

**125 г свежего шпината**

**1** Разогрейте духовку до 180 °С.

**2** В большую миску разбейте яйца, влейте сливки и приправьте все солью, перцем и мускатным орехом. Взбейте до однородной массы. Добавьте 1 стакан сыра и отставьте миску в сторону.

**3** Сковороду диаметром 25 см поставьте на средний огонь и растопите на ней сливочное масло. Когда оно начнет пениться, выложите лук и обжаривайте около 2 минут, пока он не станет мягким. Добавьте шпинат и готовьте еще пару минут, часто помешивая, пока он не потемнеет.

**4** Равномерно распределите лук со шпинатом по дну сковороды. Вылейте сверху смесь яиц и сыра, затем аккуратно наклоните сковороду, чтобы заливка равномерно ее заполнила. Готовьте 2 минуты, не перемешивая.

**5** Уберите сковороду в духовку и выпекайте 18–22 минуты, пока яйца в центре не станут плотными.

**6** Достаньте сковороду из духовки, включите режим «гриль» на высокой температуре.

**7** Посыпьте омлет оставшимся сыром и поставьте его готовиться на гриле 2–4 минуты, пока сыр не расплавится и не станет золотистым.

**8** Перед подачей разделите омлет на шесть частей. Положите по одному кусочку на каждую тарелку. Подавайте горячим или комнатной температуры.