

ЭЛГА БОРОВСКАЯ

# Кулинария

БОЛЬШАЯ КНИГА  
РЕЦЕПТОВ И НАВЫКОВ



МОСКВА  
2022

УДК 641.55  
ББК 36.997  
Б83

Серийное оформление *Г. Булгаковой*

**Боровская, Элга.**  
Б83 Кулинария. Большая книга рецептов и навыков / Элга Боровская. —  
Москва : Эксмо, 2022. — 512 с. — (Кулинарная энциклопедия).

ISBN 978-5-04-103998-1

Из этой книги вы узнаете, как и по каким признакам выбирать, обрабатывать и хранить продукты питания; как и в какой последовательности рационально готовить обед; как грамотно подбирать посуду для кухни и ухаживать за ней; как создать изысканное разнообразие вкусов при помощи специй и приправ.

Во второй части книги вас ждет большое количество разнообразных кулинарных рецептов! 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.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-103998-1

© Э.Боровская, текст, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

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

КУЛИНАРНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

**Боровская Элга**

**КУЛИНАРИЯ**

**Большая книга рецептов и навыков**

Ответственный редактор *Е. Левашева*

Художественный редактор *Г. Булгакова*

В оформлении обложки использованы фотографии:

Timolina, Yulia Furman / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Tayyar belgici: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
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) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 19.11.2021.  
Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 53,76.  
Доп. тираж 3000 экз. Заказ

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книги



**ЧИТАЙ·ГОРОД**

**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»



ISBN 978-5-04-103998-1



---

## 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 общении, 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 кулинарных 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 мастер-классе, 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.

Приветствую вас в ДОМАШНЕЙ КУЛИНАРНОЙ АКАДЕМИИ!

---

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 мясопродукты) имеет высокую питательную ценность и является основным источником ценных белков, жиров, витаминов (А, D, B<sub>2</sub>), 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 картофеля 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 пряностями, 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.