

В66 **Вок** : помощники на кухне. — Москва : Эксмо, 2015. — 80 с. : ил. — (Мастерская вкуса).

Вок – предмет настолько необходимый на кухне современного занятого человека, что буквально за несколько лет о нем узнал весь мир. Дело тут в том, что в воке за несколько минут можно приготовить красочное вкусное блюдо даже из того, что случайно оказалось в холодильнике (скажем, курица и брокколи или вчерашний рис и зеленый лук). А уж при небольшом планировании у вас появляется столько вариантов быстрых и легких оригинальных блюд с овощами, мясом, птицей, рыбой, морепродуктами, рисом и лапшой, что от вока становится трудно оторваться.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-78560-5

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2014

Издание для досуга
МАСТЕРСКАЯ ВКУСА

ВОК
ПОМОЩНИКИ НА КУХНЕ

Ответственный редактор *С. Ильичева*
Художественный редактор *Е. Мишина*

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндiрген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 14.01.2015.
Формат 84x108¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,4.
Тираж экз. Заказ



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
Один клик до книги





ВОК

ПОМОЩНИКИ на КУХНЕ

ВКУСНЫЕ блюда. ИНТЕРЕСНЫЕ рецепты. ПОЛЕЗНЫЕ советы. ПРОВЕРЕННЫЙ результат.



МАСТЕРСКАЯ
ВКУСА

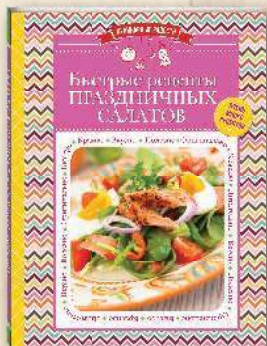
Москва
2015

В НАШИХ КНИГАХ ВЫ НАЙДЕТЕ РЕЦЕПТЫ, ПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ ЛЮБОГО СЛУЧАЯ И НА ЛЮБОЙ ВКУС

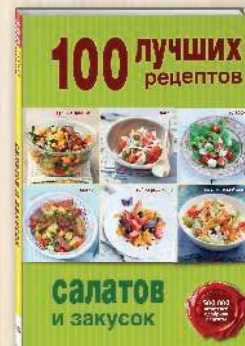
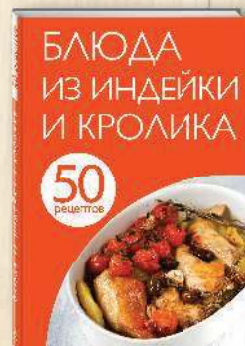
Если вам нужны фотографии каждого шага приготовления – книги серии «ГОТОВЯТ ВСЕ!» всегда придут к вам на помощь.



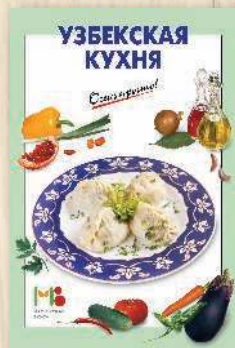
В серии «КУЛИНАРНЫЕ РАДОСТИ» лучшие хозяйки страны делятся своими «секретными» рецептами и хитростями.



Самые актуальные кулинарные темы – в книгах серий «50 РЕЦЕПТОВ» и «100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ».



Если вы любите тематические кулинарные сборники небольшого формата – для вас серия «ОЧЕНЬ ПРОСТО».



Если вам нужен большой сборник рецептов – обратите внимание на серию «КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО».





МАСТЕРСКАЯ ВКУСА

Дорогие читатели!



Представляем вашему вниманию кулинарное издательство «Мастерская вкуса», в котором мы выпускаем самые популярные в России кулинарные книги.

Мы верим, что вы так же, как и мы, цените уют, так же, как и мы, любите запах свежей выпечки, аромат вкусной еды, душевное общение в теплой атмосфере родного дома. И вам нравится, когда друзья и близкие восхищенно говорят «спасибо» после вкусного завтрака, обеда или ужина.

**МЫ ЖЕЛАЕМ СЧАСТЬЯ И БОЛЬШЕ СОЛНЕЧНЫХ ДНЕЙ
В ВАШЕМ ДОМЕ!**

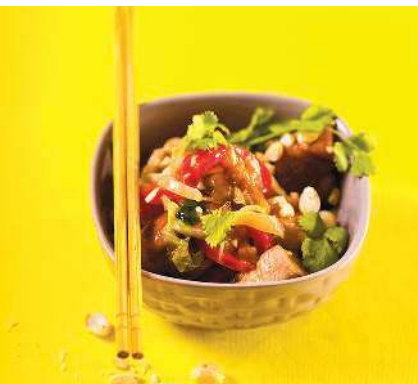
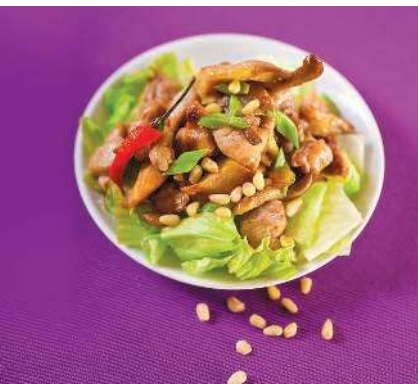
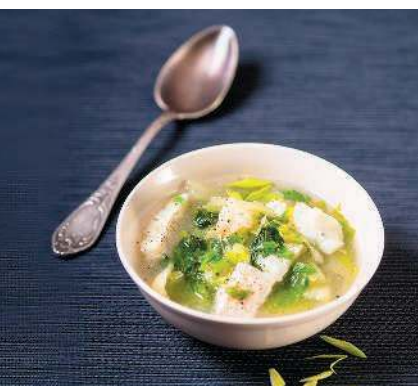
Наш сайт www.mvbooks.ru

Наша группа  <http://ok.ru/group/52536242471002>

Если у вас есть пожелания по темам и книгам, пишите нам по адресу info@mvbooks.ru.

Если вы хотите стать нашим автором или предложить свою помощь в редактировании, переводе или создании книг, пишите editor@mvbooks.ru





СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

7



СЛОЖНОСТЬ



ВРЕМЯ



СПИСОК БЛЮД

СУПЫ

★★★★★	20 мин.	Суп с камбалой и салатом романо	8
★★★★★	15 мин.	Китайский густой суп со свиной и яйцом	10
★★★★★	3 ч 30 мин.	Суп-лапша с говядиной «Фо бо»	11

ЗАКУСКИ

★★★★★	1 ч	Тайский салат со сладкой свиной	12
★★★★★	20 мин.	Теплый салат с курицей и грибами	14
★★★★★	1 ч 15 мин.	Глазированные куриные крылышки	16
★★★★★	1 ч 15 мин.	Хрустящие куриные ножки	17
★★★★★	25 мин.	Хрустящие рыбные крокеты по-тайски	18
★★★★★	25 мин.	Тофу в сладком соусе чили	20
★★★★★	25 мин.	Хрустящий жареный тофу	22
★★★★★	15 мин.	Хрустящий азиатский омлет	23
★★★★★	20 мин. + 6 ч	Маринованная китайская капуста	24

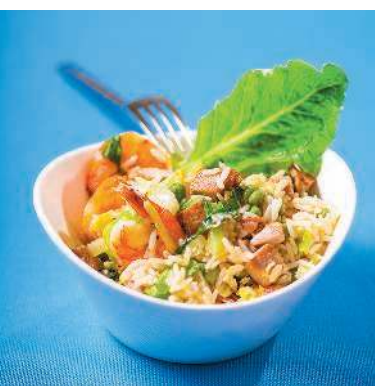
БЛЮДА С ПТИЦЕЙ

★★★★★	20 мин.	Жареная курица с мятой	26
★★★★★	20 мин.	Жареная куриная грудка с арахисом	27
★★★★★	25 мин.	Иерусалимский микс	28
★★★★★	30 мин.	Хрустящая курица с кунжутом	30
★★★★★	25 мин.	Жареная курица с баклажанами	31

БЛЮДА С МЯСОМ

★★★★★	15 мин.	Жареная говяжья вырезка по-японски	32
★★★★★	20 мин.	Жареная говядина с кумином	34
★★★★★	30 мин.	Говядина с базиликом на кокосовом рисе	35
★★★★★	20 мин.	Говядина, жаренная с чили и лаймом	36
★★★★★	1 ч	Свинина в кисло-сладком соусе	38
★★★★★	20 мин.	Жареная свинина с тофу	39
★★★★★	30 мин.	Карамельная свинина по-вьетнамски	40
★★★★★	2 ч 15 мин.	Свинина с зеленым луком по-филиппински	42
★★★★★	2 ч 15 мин.	Свинные ребрышки в сливовой глазури	43

СОДЕРЖАНИЕ



СЛОЖНОСТЬ



ВРЕМЯ



СПИСОК БЛЮД

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ		
★★★★★	20 мин.	Сибас с имбирно-лаймовым соусом 44
★★★★★	1 ч	Хрустящий карп по-сычуаньски 46
★★★★★	15 мин.	Жареные креветки со спаржей 48
★★★★★	15 мин.	Жареные креветки с чесноком 49
★★★★★	20 мин.	Пряные жареные кальмары 50
БЛЮДА С ЛАПШОЙ		
★★★★★	30 мин.	Жареная лапша с говядиной и луком 52
★★★★★	25 мин.	Рисовая лапша с креветками по-тайски 53
★★★★★	25 мин.	Яичная лапша со свиной и кунжутным соусом 54
★★★★★	25 мин.	Лапша удон с говядиной и брокколи 56
★★★★★	25 мин.	Корейская жареная лапша с овощами 57
БЛЮДА С РИСОМ		
★★★★★	20 мин.	Кантонский жареный рис со свиной 58
★★★★★	25 мин.	Жареный рис с грибами и шпинатом 60
★★★★★	25 мин.	Хоккиенский жареный рис с курицей 61
★★★★★	25 мин.	Тайский жареный рис с ананасом 62
★★★★★	45 мин. + 6 ч	Персидский откидной рис 64
БЛЮДА С ОВОЩАМИ		
★★★★★	15 мин.	Жареная брокколи по-вьетнамски 66
★★★★★	15 мин.	Пряная жареная цветная капуста 67
★★★★★	15 мин.	Кольраби с яйцом и чесноком 68
★★★★★	20 мин.	Жареная фасоль с грибами 70
★★★★★	20 мин.	Баклажаны в кисло-сладком соусе 71
ДЕСЕРТЫ		
★★★★★	30 мин.	Яблоки в карамели 72
★★★★★	20 мин.	Банановые пончики с кокосовыми сливками 74
★★★★★	10 мин.	Мороженое с карамельно-клубничным соусом 75
★★★★★	1 ч	Воздушный хрустящий хворост 76

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



сложность приготовления



количество порций



время приготовления



время подготовки

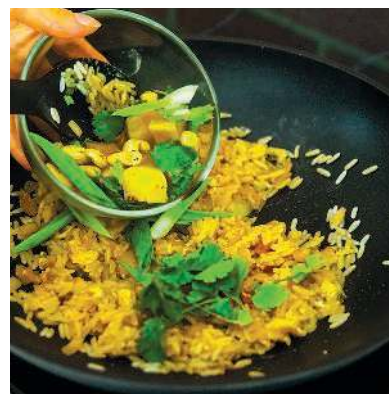


ВСТУПЛЕНИЕ

Вок – предмет настолько необходимый на кухне современного занятого человека, что буквально за несколько лет о нем узнал весь мир. Дело тут в том, что в воке за несколько минут можно приготовить красочное вкусное блюдо даже из того, что случайно оказалось в холодильнике (скажем, курица и брокколи или вчерашний рис и зеленый лук). А уж при небольшом планировании у вас появляется столько вариантов быстрых и легких оригинальных блюд с овощами, мясом, птицей, рыбой, морепродуктами, рисом и лапшой, что от вока становится трудно оторваться.

На самом деле помимо пресловутой быстрой жарки возможности вока очень широки. В нем удобно варить супы, готовить на пару, жарить во фритюре, а **чугунный вок** чудесно работает как казан или гусятница для долгого тушения мяса. В результате правильно подобранный вок может еще и сэкономить вам место на кухне.

Если у вас газовая плита, вы можете использовать **классический вок** с округлым дном. Тут два основных варианта: **стальной** и **чугунный**. Стальной вок более легкий, быстро нагревается и идеально подходит для быстрой жарки.



Чугунный вок нагревается постепенно и долго держит тепло, в результате в нем можно еще и тушить.

Если плита у вас электрическая, выбирайте **специальный вок** с частично плоским дном. Для индукционных плит также есть плоскодонные воки из специальных материалов. Главное, помнить, что любому воку нужен действительно сильный огонь, иначе быстрая жарка просто невозможна.

Если у вас слабая плита или ее просто нет, подумайте об **автономном электрическом воке**. Вы просто ставите его на стол и включаете в розетку. У него собственный нагревательный элемент, обеспечивающий адекватную температуру.

Появившиеся в последнее время воки с **антипригарным покрытием** (тефлоновым или керамическим) могут быть удобны первое время, но к сожалению, недолговечны. При этом с правильно подготовленным к работе стальным или чугунным воком проблем пригорания и так не возникает. Просто прокалите новый вок, следуя инструкциям производителя, и начинайте готовить.

Эта книга — лишь отправная точка, которая поможет быстро и легко освоить вок. Вы не успеете оглянуться, как идеи новых блюд начнут сами приходить в голову, а вок станет неотъемлемой частью вашей жизни.

