

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. ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

О ВКУСНОЙ И ПРОСТОЙ ЕДЕ

СОВЕТЫ, ТЕХНИКИ И БОЛЕЕ 200 РЕЦЕПТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СТАТЬ ПРОФЕССИОНАЛОМ НА КУХНЕ

Автор-составитель глав Супы и Гарниры *Ольга Ивенская*
фото *Ю. Спирина, Н. Серебрякова*

Ответственный редактор *П. Бутузова*
Младший редактор *О. Борисенко*
Художественный редактор *В. Колышева*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *И. Гришин*
Корректор *Е. Филипповская*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «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

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

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды



Дата изготовления / Подписано в печать 28.08.2024. Формат 84x108¹/₁₆.
Гарнитура Circe. Печать офсетная. Усл. печ. л. 33,6. Доп. тираж 7 000 экз. Заказ

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-180689-7



9 785041 806897 >



Литрес ≡
Я ТАК ЧИТАЮ



Хочешь стать автором «Эксмо»?



eksmo.ru

Официальный интернет-магазин издательства «Эксмо»



ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

Официальная франшиза издательства «Эксмо»

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2151.
E-mail: borodkin.da@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**

БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ О ВКУСНОЙ И ПРОСТОЙ ЕДЕ



Советы, техники и более
200 РЕЦЕПТОВ,
которые помогут стать
профессионалом на кухне

хлеб*соль®

Москва 2024

УДК 641.55
ББК 36.997
Б79

Б79 **Большая** кулинарная энциклопедия о вкусной и простой еде : советы, техники и более 200 рецептов, которые помогут стать профессионалом на кухне. — Москва : Эксмо, 2024. — 320 с.: цв. ил. — (Кулинария. Для начинающих).

ISBN 978-5-04-180689-7

Книга «Большая кулинарная энциклопедия о вкусной и простой еде. Советы, техники и более 200 рецептов, которые помогут стать профессионалом на кухне» — надежный помощник для всех, кто хочет улучшить свои кулинарные навыки. Сборник содержит широкий спектр рецептов от закусок до десертов, а также теорию кулинарии, различные техники и полезные советы, которые помогут любому освоиться на кухне.

Узнайте, как сократить время приготовления блюд, как использовать специи, как хранить продукты и методы их обработки. Усовершенствуйте свои навыки приготовления блюд, используя более 200 рецептов завтраков, основных блюд, супов, соусов, закусок, сладкой и не сладкой выпечки, десертов на любой вкус.

Учитесь, вдохновляйтесь, творите. Готовьте с удовольствием!

УДК 641.55
ББК 36.997

СОДЕРЖАНИЕ

9 ВСТУПЛЕНИЕ

ТЕОРИЯ

12 Как сократить время на приготовление пищи
12 Бланширование
14 Размягчение
14 Варка
16 Варка на пару
17 Припускание
18 Барбекю и шашлыки
19 Жарка на сковороде
20 Жарка во фритюре
20 Жарка методом стир-фрай
22 Специи. Использование и сочетание с продуктами
23 Как хранить овощи и фрукты
24 Сроки хранения продуктов
25 Таблица мер и весов
26 Энергетическая ценность продуктов. Мясо и птица
27 Энергетическая ценность продуктов. Овощи

3

ЗАВТРАКИ

30 Сливочно-томатная яичница с сыром и зеленью
31 Нежнейший скрэмбл из яиц на ржаном тосте
32 Ролл с курицей и творожным сыром
33 Запеченное авокадо с яйцом
34 Старинные сырники
35 Сладкие сырники
36 Классические сырники
37 Базовое блинное тесто
38 Блины дрожжевые с яблочной карамелью
39 Блины царские с рыбой
41 Тосты с кабачком и помидорами
43 Горячие бутерброды
45 Сандвич с ветчиной и дижонской горчицей
47 Овсянка с яйцом и черным перцем
49 Оладьи с капустой и зеленью
50 Каша «Дружба» с тыквой и сухофруктами
51 Мюсли
53 Тыквенная запеканка с изюмом и яблоками

ЗАКУСКИ

- 57 Брускетта с тыквой
- 58 Брускетта с петрушечным салатом и пряным филе
- 60 Брускетта с козьим сыром, пряными травами и печеными помидорами
- 61 Пряные рулетики с ветчиной и творогом
- 62 Рулет с салатом из ветчины
- 63 Ржаные сэндвичи с мясным салатом
- 64 Бутерброды с бастурмой и шпиком
- 65 Острая закуска из соленых огурцов с помидорной заправкой
- 66 Баклажаны с острым сыром
- 67 Хе-«пятиминутка» из белой рыбы
- 68 Сельдь в горчичной заливке
- 69 Рыбный рулет в сырном омлете
- 70 Волованы ассорти
- 71 Жюльен с грибами
- 72 Жюльен с курицей
- 73 Жареный сыр
- 75 Паштет из говяжьей печени
- 76 Яичный топпинг со свежими огурцами
- 77 Острый сырный топпинг
- 79 Топпинг из семги с творогом и зеленью
- 81 Форшмак
- 83 Ролл с творогом, огурцом и семгой
- 85 Кростини с персиками и курицей
- 86 Панини с лососем и моцареллой
- 87 Глазированная пряная морковь

САЛАТЫ

- 90 Зеленый салат
- 90 Салат из груши и руколы
- 90 Салат из сельдерея и огурца
- 91 Салат с персиками и голубым сыром
- 91 Шпинат с теплой беконной заправкой
- 92 Салат из шпината с базиликом и яблочным уксусом
- 93 Салат из шпината с креветками
- 93 Шпинат с апельсинами и кедровыми орешками
- 94 Итальянский зеленый салат с моцареллой
- 95 Салат из помидоров с брынзой и базиликом
- 96 Пряный салат из помидоров с сырной заливкой
- 97 Французский салат из креветок с грушами и сельдереем
- 99 Салат из томатов с моцареллой и базиликом
- 100 Салат из пасты с помидорами и моцареллой
- 101 Салат «Хориатики»
- 102 Салат из печеной свеклы с черной смородиной
- 103 Винегрет по-московски

104	Гриль-салат из цукини и баклажанов
105	Немецкий картофельный салат с беконом
106	Картофельный салат с печеными и обжаренными овощами
107	Освежающий салат с лисичками
109	Салат «Цезарь» с курицей
111	Салат «Цезарь» с морепродуктами
113	Корейский салат с говядиной
114	Салат из куриных грудок с лисичками
115	Салат с куриным мясом и апельсинами
116	Жареные куриные грудки с печеным перцем
117	Салат «Оливье» с копченостями
118	Салат из соленого лосося
119	Салат из копченого лосося
120	Коктейль из морепродуктов
121	Крабовый салат
123	Салат их тыквы и свеклы с бальзамиком и ароматным сыром

СУПЫ

126	Летний щавелевый суп
127	Легкий грибной суп
129	Французский луковый суп
131	Говяжий бульон с фрикадельками
133	Рассольник с говядиной
135	Фо Бо
137	Том Ям
139	Суп мисо с грибами и тофу
140	Суп с брюссельской капустой
141	Суп с чечевицей
142	Суп-крем из кабачков
143	Овощной суп со шпинатом
145	Суп-пюре из шампиньонов
147	Гаспачо красный
148	Окрошка на кефире с говядиной

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Основные блюда

153	Отбивные из телятины с брокколи
155	Отбивные из курицы с цветной капустой
157	Печень говяжья с яблоком и карамелизированным луком
158	Печень говяжья в пряной панировке
159	Большая пицца ассорти
161	Мини-пиццы ассорти
162	Грибные котлеты
163	Паста со сливочным соусом, шпинатом и творогом
165	Паэлья с морепродуктами

167	Сливочная паста с курицей и лисичками
169	Паста с тыквой и песто
171	Вареники с тыквой
172	Мясо в сырной корочке
173	Рагу из баранины по-гречески
175	Рагу из белой фасоли с копченой грудинкой
177	Жаркое из свинины с фасолью
179	Шаурма с курицей
180	Шаурма с говядиной и грибами
181	Картошечка с грибами
182	Люляки-скорodelки
183	Тыква с телятиной и розмарином
185	Плов из тыквы с телятиной
187	Молодой цыпленок с тыквой и репой
188	Бургеры
189	Красная рыба в тесте
190	Куриные нагетсы
191	Карпаччо из ростбифа
192	Куриное филе в омлете
193	Мясной рулет с яйцами
194	Кармашки из куриного филе с острым сыром
195	Строганина из вырезки

Гарниры

198	Кускус с овощами
199	Зеленая фасоль с помидорами и чесноком
200	Красная фасоль в томатном соусе
201	Остро-сладкие овощи по-азиатски
202	Цветная капуста, запеченная целиком
203	Картофель «Хассельбак»
204	Сладкий картофель по-датски
205	Пикантный сладкий перец
206	Рис с горошком и цукини
207	Кокосовый рис
208	Рис с лисичками и овощами
209	Гречка с грибами и луком
210	Тыква, запеченная со свеклой и сыром чеддер
211	Овощное рагу в итальянском стиле

СОУСЫ

214	Соус по-тоскански
215	Сливочный соус с пармезаном
216	Сливочный соус с миндалем
217	Грибной соус
218	Соус из миндаля
219	Карамельный соус

220	Шоколадно-ванильный соус
221	Шоколадная глазурь
222	Малиново-мятный соус
223	Лимонная глазурь
224	Сырный дип
225	Баклажанный дип
226	Клубничный дип
227	Гуакамоле
228	Соус бобовый
229	Тыквенный соус
230	Творожный соус
231	Томатный соус
232	Наршараб
233	Тхинный соус с кефиром
234	Острый тхинный соус
235	Соус болоньезе
236	Вишневый соус
237	Зеленый соус
238	Черничный соус

ВЫПЕЧКА

Сладкая выпечка

243	Шарлотка с белым шоколадом и сгущенным молоком
244	Слоеный пирог с яблоками и корицей
245	Яблочный тарт-татен
246	Персиково-миндальный тарт
248	Английский чайный кекс
249	Скъяччата со сливами и красным виноградом
251	Шоколадно-ореховый кекс
252	Песочный пирог с шоколадкой глазурью
253	Пирог «Вишневый сад»
254	Яблочный пирог с клюквой и безе
255	Щавелевый пирог с ревенем и клубникой
256	Кофейный творожник
257	Творожник с клубникой
258	Творожники с малиновым соусом
259	Овсяные маффины

Несладкая выпечка

262	Открытый пирог с курицей и шампиньонами
263	Открытый пай с горохом и свининой
264	Открытый пирог со свининой и красной фасолью
265	Греческий пирог «Сиртаки» с маслинами и сыром
266	Двойной а-ля сбарро с вялеными помидорами
267	Домашний сырный лаваш с соусом сациви
268	Ленивые хачапури

СОДЕРЖАНИЕ

269	Пирог с вялеными помидорами и печеным перцем
270	Пирог с помидорами, сыром и курицей
271	Татарский слоеный пирог с рыбой
273	Сметанный пирог с лисичками
274	Хычин с домашним сыром
275	Пирог с картошкой и лесными грибами
276	Фокачча с маслинами и розмарином
277	Сырные вафли с голландским соусом

ДЕСЕРТЫ

281	Фондан из молочного шоколада
283	Чизкейк на основе белого шоколада
285	Чизкейк «Нью-Йорк»
287	Шоколадное пирожное «Макарон»
288	Шоколадное пирожное с клубничным муссом
291	Английские шоколадные пирожные «Брауни»
292	Пирожное «Вишня в шоколаде»
295	Пирожное «Картошка»
297	Пирожное «Шоколадная колбаса» на основе печенья
299	Трюфели из молочного шоколада
300	Профитроли
301	Шоколадное печенье
302	Печенье сметанное
303	Творожно-сахарные треугольнички
305	Слоеный торт с шоколадным муссом и заварным кремом
307	Бисквитное печенье «Мадлен»
309	Торт «Шоколадное суфле»
311	Торт «Шоколадный Наполеон»
313	Английское печенье с корицей
314	Творожный трайфл
315	Панна-котта с апельсином и горьким шоколадом
316	Йогуртовое парфе с клубникой, малиной и персиком

ВСТУПЛЕНИЕ

Научиться хорошо готовить можно в любом возрасте и на любом уровне подготовки, ведь даже именитые профессионалы обмениваются опытом. Главное — понять, что кулинарное искусство — это захватывающий и интересный процесс, он дает простор для творчества и фантазии. В этой энциклопедии вы найдете рекомендации и хитрости, которые помогут отточить навыки и освоить новые кулинарные горизонты, и, конечно, множество рецептов, которые помогут начать готовить с удовольствием.

Всегда помните, что рецепт — это только руководство к действию, рекомендация. Относитесь к процессу приготовления творчески: исключайте ингредиенты, которые вы не любите, заменяйте их любимыми или теми, которые есть в данный момент в холодильнике, пробуйте приготовить одно и то же блюдо с разными приправами и специями, доводите блюдо до совершенства, изменяя пропорции продуктов, и так далее. Словом, дайте волю своей фантазии и тогда повседневная рутина превратится для вас в любимое занятие, которому вы с удовольствием захотите отдавать свое свободное время.

Желаем удачи!

