

# Настольная книга повара-кулинара

## Оглавление

Холодные блюда и закуски .....	2
Салаты .....	2
Бутерброды .....	4
Холодные овощные блюда и закуски.....	4
Холодные рыбные блюда и закуски.....	5
Холодные мясные блюда и закуски .....	6
Супы .....	6
Приготовление бульонов.....	6
Борщи .....	7
Щи.....	7
Рассольники .....	7
Солянки .....	8
Супы разные .....	8
Прозрачные супы .....	8
Супы-пюре .....	9
Холодные супы.....	9
Супы молочные .....	9
Сладкие супы.....	10
Овощи и грибы.....	10
Картофель .....	10
Капуста.....	12
Баклажаны.....	12
Помидоры.....	13
Кабачки, тыква .....	13
Корнеплоды .....	13
Овощи разные.....	14
Грибы.....	15
Бобовые, крупы, макароны .....	16

Блюда из бобовых .....	16
Блюда из круп .....	16
Блюда из макаронных изделий .....	17
Рыба .....	18
Рыба пресноводная.....	18
Рыба морская .....	19
Речные и морские животные.....	21
Мясо .....	22
Говядина.....	22
Телятина .....	23
Баранина.....	23
Свинина .....	24
Изделия из рубленого мяса .....	25
Субпродукты.....	25
Кролик .....	27
Блюда из домашней птицы.....	27
Соусы .....	29
Блюда из яиц и творога .....	30
Блюда из яиц .....	30
Блюда из творога .....	31
Сладкие блюда и напитки .....	32
Компоты .....	32
Кисели .....	33
Желе, муссы, самбуки.....	33
Чай .....	34
Кофе.....	35

## **Холодные блюда и закуски**

### *Салаты*

Салат нужно готовить из охлажденных продуктов. Из теплых он будет невкусным и быстро скиснет. Поэтому до приготовления салата овощи храните в холодильнике (каждый вид отдельно), заправка и соусы тоже должны быть холодными.

---

Майонез можно заменить сметаной с растертым желтком круто сваренного яйца, добавив чайную ложку горчицы.

---

Майонез храните в закрытой посуде: его нельзя нагревать свыше 40-45°, а также замораживать (при оттаивании масло отделяется). От сильного встряхивания структура соуса нарушается.

---

Готовые соусы «Южный», «Острый», Кубанский», добавленные в небольших количествах в салатные заправки, придают салатам различные вкусовые оттенки.

---

Майонез, сливки или сметана намного улучшают вкус и повышают калорийность овощных салатов.

---

Овощи для салатов варят в подсоленной воде (кроме свеклы и моркови). Их лучше немного не доварить, чем переварить. Отваренные овощи лучше чистятся, если их сразу же обдать холодной водой. Очищенные овощи до использования хранят в холоде (не замораживать!).

---

В салаты из мяса и рыбы хорошо добавлять маринованные овощи и фрукты. Овощи для салата лучше шинковать и нарезать непосредственно перед приготовлением.

---

Наиболее сочная и ароматная морковь – с недлинными корнеплодами (каротель). Из такой моркови рекомендуется отжимать сок, готовить салаты, гарниры. Ее используют также при квашении.

---

Когда варите капусту для салата, во избежание ее подгорания смажьте дно кастрюли растительным маслом.

---

Если краснокочанную капусту ошпарить кипятком, она будет мягче.

---

Ранняя белокочанная капуста имеет горьковатый привкус. Такую капусту надо погрузить на две-три минуты в кипяток.

---

Помидоры для салата нарежьте острым ножом, иначе из плодов вытечет много сока, а дольки получатся мятыми.

---

Чтобы удалить излишнюю горечь из репчатого лука, его нужно нарезать лапшой и на некоторое время залить холодной водой.

---

Зелень петрушки, завернутая в целлофан, сохраняется дольше.

---

Промывать салат, шпинат, щавель, петрушку нужно в большом количестве воды, «на плаву». Промытые овощи надо вынуть из воды. Положить на сито и дать стечь воде.

---

Если зеленый лук нужно дольше сохранить, не мойте его: влажный лук быстро портится.

---

Белая редька конической формы очень остра на вкус. Менее остра круглая черная.

---

Салат из редиски, приготовленный обычным способом, приобретает очень пикантный вкус, если его посыпать молотыми грецкими орехами.

---

Измельченную зелень и сметану вводите в салат перед самой подачей к столу.

---

*Рецепты на эту тему смотрите на странице <http://www.marcoharch.narod.ru/salaty.html>*

### ***Бутерброды***

Не храните вместе черный и белый хлеб. От этого вкус белого ухудшается, так как он легко воспринимает запах черного.

---

Если в посуду с хлебом положить яблоко, хлеб дольше не черствеет, при этом специфический неприятный запах исчезнет.

---

Сливочное масло для бутербродов с мясopодуктами будет острее и вкуснее, если смешивать его с небольшим количеством столовой горчицы или соуса «Южный» (чайная ложка на 100г масла).

---

При нарезке мягких сыров нож время от времени опускайте в горячую воду.

---

Чтобы оболочка сухой колбасы снималась легче, подержите еще не нарезанную колбасу под струей холодной воды.

---

Чтобы кожица помидора легко снималась, опустите его на несколько секунд в кипяток, а затем сразу же в холодную воду. Кожицу снимайте со стороны, противоположной плодоножке.

---

Рыба, отваренная крупным куском, сочнее и вкуснее для бутербродов.

---

Бутерброды можно оформлять майонезом, смешанным с различными продуктами (хреном, корнишонами, зеленым луком, измельченными грибами, перцем, томатом). Это придает майонезу новый вкус.

---

*Рецепты на эту тему смотрите на странице <http://www.marcoharch.narod.ru/buterbrody.html>*

### ***Холодные овощные блюда и закуски***

Кусочки помидоров, посыпанные солью и мукой и обжаренные на растительном масле, можно подать к столу как гарнир и как закуску.

---

Кабачки для икры можно за панировать в муке и обжарить.

---

Баклажаны, предназначенные для приготовления икры, не рекомендуется пропускать через мясорубку: от металла готовая икра приобретает неприятный привкус.

---

Для жарения овощей лучше использовать сковородки из нержавеющей стали и чугуна: на алюминиевых сковородках овощи легко пригорают.

---

При жарении жир будет меньше разбрызгиваться. если на сковородку посыпать немного соли.

---

Чтобы металлические ножи не пахли луком или рыбой, их протирают солью или растительным маслом.

---

Не храните ножи с другими металлическими предметами, не держите ножи на горячем месте, от этого они тупятся.

---

*Рецепты на эту тему смотрите на странице <http://www.marcoharch.narod.ru/ovoschy.html>*

---

### ***Холодные рыбные блюда и закуски***

При обработке рыбы необходимо удалять остатки крови на внутренней части позвоночника.

---

Заливную рыбу нельзя хранить при минусовой температуре.

---

Чтобы заливное вынуть из формочки, ее надо на несколько секунд опустить в посуду с горячей водой (чтобы вода достигла края формочки), затем накрыть формочку тарелкой и, перевернув ее вверх дном слегка встряхнуть.

---

При варке осетровой рыбы не нужно класть много специй, так как это рыба имеет приятный естественный запах и нежна на вкус.

---

Чем меньше воды взято для варки рыбы, тем она вкуснее.

---

Чешую рыбы можно использовать для рыбного желе. Для этого ее заливают холодной водой (из расчета 3л воды на 1кг чешуи) и варят на очень слабом огне 1,5 – 2 часа, после чего процеживают.

---

Рыбу, предназначенную для холодных блюд жарить лучше на растительном масле.

---

Карась, линь, карп в соусе получаются более сочными, если их запекать при высокой температуре (250-280°).

---

Икру и молоки используют для приготовления паштетов, форшмаков, запеканок, а икру – еще и для осветления рыбных бульонов.

---

Устрицы хорошо сохраняются, если держать их в холодном месте, укрыв мхом или водорослями.

---

В уксусной кислоте металлы растворяются, образуя вредные для организма соединения. Поэтому маринад лучше всего варить в эмалированной посуде или в посуде из нержавеющей стали. Доводить маринад до вкуса лучше холодным, тогда полнее ощущаются острота и вкус.

---

*Рецепты на эту тему смотрите на странице*  
<http://www.marcoharch.narod.ru/rybnyebluda.html>

### ***Холодные мясные блюда и закуски***

Для холодных закусок (язык фаршированный, язык отварной под соусом хрен) лучше использовать язык молодых животных.

---

В холодец часть ножек можно заменить говяжьей голяшкой или губами: холодец будет прозрачнее и вкуснее.

---

Для приготовления мяса крупным куском лучше использовать мясо молодых животных. Оно светло-красного цвета, с почти белым жиром.

---

При охлаждении фаршированную курицу рекомендуется положить под легкий пресс (груз) для придания формы.

---

Если вам не нравится запах жареной индейки, положите вовнутрь кусочек имбиря или мускатный орех, а потом зажарьте тушку.

---

Хлеб для котлетной массы не нужно долго замачивать в воде или молоке.

---

Толщина котлетной массы для рулета с фаршем не должна превышать 1,5-2см.

---

*Рецепты на эту тему смотрите на странице*  
<http://www.marcoharch.narod.ru/mysnyebluda.html>

## **Супы**

### ***Приготовление бульонов***

Спина́йный мозг (амурет) при варке бульона нужно удалять, так как бульон от него мутнеет.

---

Если при варке бульона пена опустилась на дно, влейте в него немного холодной воды. Пена поднимется на поверхность, и ее можно будет удалить.

---

Приварке на слабом огне (когда вода еле подрагивает) мясо хуже, а бульон вкуснее и наоборот, при сильном кипении вкуснее будет мясо, зато бульон хуже.

---

Жир, снятый с бульона, ароматен и нежен на вкус. Выпарите из него влагу, процедите и используйте для тушения овощей.

---

Овощи для рыбного бульона можно слегка поджарить на столовом маргарине или растительном масле.

---

Крупные сушеные грибы придают бульону приятный вкус и темный цвет, а мелкие – аромат.

---

В пересоленный бульон не добавляйте воду, лучше разбавить его мясной оттяжкой.

---

При необходимости бульон доливайте только кипятком: холодная вода замедляет процесс кипения, ухудшает вкус бульона.

---

Мясной бульон солите за 30 минут до окончания его варки, рыбный – в начале варки, грибной - в конце.

---

Чтобы бульон при разогревании сохранил прозрачность, нагревайте его в открытой посуде на слабом огне. Как только он закипит, немедленно снимите с огня. Если его долго сохранять горячим, он ухудшает вкус.

---

### ***Борщи***

Для щей и борщей лучше всего использовать грудинку.

---

Чтобы картофель не потерял своих вкусовых качеств и не был твердым, закладывайте его на 10 минут раньше щавеля и томата.

---

К борщам из свежей капусты можно подать ватрушки или пирожки с творогом.

---

В конце варки в борщ вместе с заправкой рекомендуется класть нарезанный соломкой сладкий (болгарский) перец, который витаминизирует и ароматизирует борщ.

---

Если томат-пюре не дает остроты, можно добавить лимонной кислоты или уксуса.

---

### ***Щи***

Горячие супы при подаче должны иметь температуру не ниже 75° и не выше 85°.

---

Капуста при тушении для щей иногда пригорает, поэтому ее нужно чаще помешивать и следить, чтобы на дне посуды всегда была жидкость.

---

К щам из квашеной капусты можно подать гречневую кашу или кулебяку.

---

Щи без картофеля можно заправлять поджаренной мукой.

---

Если варите бульон для щей из готов судака, нельзя допускать переваривания. После того как головы будут сварены, снять с них мякоть и добавлять ее при подаче в щи.

---

В зеленые щи и супы со щавелем и шпинатом не следует добавлять томат-пюре.

---

### ***Рассольники***

Если для рассольника используют мелкие огурцы, то их можно нарезать, не очищая от кожицы и зерен.

---

Рассольник можно приготовить с куриными или гусиными потрохами.

---

Перловую крупу для рассольника можно не отваривать, а спассеровать на масле. При этом вкус рассольника значительно улучшится.

---

Если рассольник недостаточно острый, в него добавляют кипяченый процеженный огуречный рассол.

---

### ***Солянки***

Если вы готовите солянку с грибами, не кладите в нее лимон.

---

Для приготовления рыбной солянки не берите мелкую костлявую рыбу.

---

### ***Супы разные***

При варке супа необходимо, чтобы после закладки каждого продукта бульон снова быстро закипел.

---

Лучшие грибы для супа – белые, шампиньоны, сморчки.

---

Размешивайте супы и соусы медленными кругообразными движениями, чтобы не нарушать целостность овощей.

---

Любой суп будет вкуснее, если добавить в тарелку ложку хереса.

---

Чтобы перловый суп не был синеватого цвета, предварительно поджарьте крупу на сливочном масле.

---

Суп из дичи будет вкуснее, если до варки дичь слегка обжарить.

---

Не оставляйте в готовом супе лавровый лист.

---

### ***Прозрачные супы***

Чтобы улучшить вкус и аромат куриного бульона, положите во время варки слегка обжаренные в духовке куриные кости (50г на 1л бульона)

---

Приготавливая тесто для лапши, размешайте яйцо в чашке с небольшим количеством муки и воды или молока. Полученное жидкое тесто понемногу приливайте к просеянной на доске муке. Жидкость не будет растекаться и замешивать тесто гораздо легче.

---

Чтобы бульон с лапшой или пельменями получился прозрачным, надо лапшу или



пельмени сначала на несколько секунд опустить в кипяток, чтобы смыть излишек муки, а затем переложить в кипящий бульон и сварить.

---

Рыбу при варке ухи следует класть в холодную воду, а для подачи под соусом – в кипящий отвар с кореньями, луком, лавровым листом, перцем, солью.

---

Для придания рыбной ухе особого, пикантного вкуса положите в нее свежее яблоко.

---

Попробуйте добавить в бульон отвар луковой шелухи (шелуху одной-двух луковиц поварите минут 15 в небольшом количестве воды и процедите). Бульон станет красивее, аппетитнее.

---

### ***Супы-пюре***

После заправки лезоном суп-пюре не кипятите, так как введенный желток может свернуться.

---

Суп-пюре можно готовить не из одного, а из нескольких видов овощей. Специй при этом кладите немного, так как суп достаточно ароматен от овощей.

---

Супы, соусы и овощи приобретают более тонкий вкус, если перед подачей к столу положить в них кусочек сливочного масла.

---

В суп-пюре при подаче можно положить немного непротертых продуктов. Например, в суп-пюре из цветной капусты – кочешки капусты, отварные в подсоленной воде или бульоне. В суп-пюре из картофеля – свежий или консервированный зеленый горошек и т. д.

---

Обычно к супу-пюре подают гренки. Они будут гораздо вкуснее, если их перед сушкой в духовке посыпать тертым голландским сыром.

---

### ***Холодные супы***

Окрошку можно приготовить из одних овощей, без мяса. Набор овощей в этом случае увеличить (можно добавить редис, отваренную морковь).

---

Окрошку и свекольник готовьте только из охлажденных продуктов.

---

Если вы готовите холодный борщ с карасями, обязательно удаляйте жабры, так как они придают борщу горечь.

---

### ***Супы молочные***

Молочные супы надо варить в кастрюле с толстым дном и на слабом огне, чтобы молоко не пригорало.

---

Для молочных супов с картофелем используйте сорта белого рассыпчатого картофеля.

---

Суп с тыквой лучше варить зимой: тыква к этому времени полностью созревает, становится слаще.

---

Белокочанную, савойскую и брюссельскую капусту для молочного супа сначала бланшируют, а потом варят.

---

Макаронные изделия плохо развариваются в молоке. Поэтому их надо отварить до полуготовности в воде, а затем уже доваривать в молоке.

---

### ***Сладкие супы***

При приготовлении сладких блюд из свежих быстро замороженных фруктов и ягод их, не оттаивая, погружают в кипящую воду.

---

В сладкий суп половину фруктов и ягод можно протереть, а оставшиеся положить в него целыми или нарезать ломтиками.

---

Если суп из свежих плодов недостаточно кислый, добавьте немного лимонной кислоты.

---

*Рецепты на эту тему смотрите на странице <http://www.marcoharch.narod.ru/supy.html>*

---

### **Овощи и грибы**

#### ***Картофель***

При длительном хранении в воде картофель теряет некоторое количество крахмала и витамина С, мякоть его грубеет и он плохо разваривается.

---

Молодой картофель легче чистить, если подержать его перед этим несколько минут в холодной воде. Для пюре молодой картофель не годится.

---

Печенный в кожуре картофель подают горячим целыми клубнями. Такой картофель лучше сохраняет витамин С. Чтобы он не лопался, предварительно наколите вилкой.

---

При варке картофеля рассыпчатых сортов воду солите примерно через 15 минут после закипания. Такой картофель лучше всего варить на пару, так как сваренный в воде он становится водянистым и невкусным.

---

Если картофель нужно сварить побыстрее, положите в воду ложку маргарина.

---

Чтобы сваренный картофель был вкуснее, положите в воду во время варки лук, 2-3 зубка чеснока и лавровый лист.

---

Варите картофель на умеренном огне. Если варить на сильном, снаружи он разваривается и лопается, а внутри остается сырым.

---

Не рекомендуется хранить отварной очищенный картофель, так как при этом значительно ухудшается его вкус.

---

Картофель в молоке рекомендуется готовить незадолго до подачи, так как при длительном хранении вкус его ухудшается.

---

Чтобы пюре получилось пышное, разведите его горячим молоком, добавьте масло и взбейте. Пюре будет гораздо вкуснее, если его готовить из тщательно обсушенного картофеля. Если же горячий картофель протирать с отваром, то пюре получится не таким белым и пышным.

---

Чтобы на картофельном пюре при хранении не образовалась пленка, полейте его растопленным маслом.

---

Если картофель при жарке на плите не дошел до полной готовности, поставьте его не несколько минут в духовку.

---

Если жарите картофель, солите, когда он будет доведен до полуготовности. В этом случае картофель получается более сочным и вкусным.

---

Прежде чем картофель погружать в жир, его надо тщательно обсушить, так как влажная поверхность замедляет образование корочки, к тому же она получится неравномерной. Обсушить картофель можно, разложив тонким слоем на полотенце. Во время жарки его надо периодически помешивать.

---

Наполнять посуду жиром следует не более чем на половину емкости, так как при закладке продуктов горячий жир сильно вспенивается.

---

Подмороженный картофель для жарки во фритюре непригоден, так как он быстро темнеет и становится невкусным.

---

При панировке картофельных котлет надо следить, чтобы панировка не закатывалась в изделия, иначе при жарении они будут разваливаться.

---

В подготовленную массу для картофельных котлет можно добавить пассированный репчатый лук (60г на 1кг картофеля).

---

Чтобы картофельные и овощные крокеты лучше обжарились и сохранили свою форму во время жарки, их следует погружать в жир, нагретый до температуры не ниже 170°, и следить за тем, чтобы при погружении крокетов температура не падала ниже 135°. Крокеты укладывать в один ряд с промежутками.

---

Чтобы раскатать картофельное клейкое пюре для рулета, надо стол и скалку хорошо смазать растительным маслом.

---

Противни, на которых готовят запеканку, должны быть не только хорошо смазаны жиром, но и посыпаны молотыми сухарями, чтобы запеканка не приставала к листу.

---

Картофельная запеканка или рулет будут иметь красивую поверхность, если перед запеканием смазать их яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть жиром.

---

Чтобы картофель, натертый для приготовления оладий, меньше темнел, влейте в него немного горячего молока.

---

### ***Капуста***

Не промывайте квашеную капусту теплой водой: она вымывает из капусты не только кислоту, но и растворимые питательные и вкусовые вещества. Если капуста очень кислая, промывайте ее холодной водой.

---

При изготовлении фаршированной капусты не накладывайте фарш очень толстым слоем, так как кочан может развалиться. При тушении чаще поливайте его соусом и осторожно переворачивайте, чтобы капуста равномерно тушилась.

---

Голубцы лучше жарить в духовом шкафу, а не на плите, так как в шкафу они румянятся одновременно с обеих сторон, и нет необходимости их переворачивать.

---

Если капусту тушить или отваривать с добавлением уксуса, капуста не будет слишком мягкой.

---

Готовя цветную капусту для варки, опустите ее в подсоленную воду (2 столовые ложки на 1л воды). Если в капусте есть гусеницы, они всплывут.

---

Цветную капусту хорошо отваривать в молоке.

---

Соцветия вареной капусты можно подкрасить свекольным отваром, в который добавлен уксус. Такая капуста придает блюду красивый вид и разнообразит гарнир.

---

Для еды лучше употреблять белые плотные головки цветной капусты, серые и позеленевшие – горьковаты на вкус.

---

Рыхлые кочаны цветной капусты лучше использовать для приготовления супов и гарниров, а плотные – для вторых блюд.

---

Не держите цветную капусту на свету, так как она быстро темнеет, ухудшает вкус.

---

при изготовлении капустных и морковных котлет, биточков для связи можно употреблять густой молочный соус.

---

При жарке овощные котлеты поглощают много жира, поэтому надо сначала положить половину нормы жира, и, поджарив одну сторону, добавить остальной жир.

---

Для резки овощей, мяса и рыбы желательно иметь отдельные доски.

---

При варке капусты неприятный запах исчезает, если в кастрюлю положить кусочек белого хлеба или накрыть ее куском белой ткани смоченной уксусом, а затем крышкой.

---

### ***Баклажаны***

Наиболее вкусны баклажаны продолговатой формы, фиолетовой окраски.

---

Если баклажаны разрезать на ломтики, посолить, выдержать минут пять, а затем промыть в холодной воде, горечь значительно уменьшится. Можно подержать ломтики в подсоленной воде, результат будет тот же.

---

Продукты, жаренные во фритюре до полной готовности, подавайте сразу после обработки, так как повторное подогревание ухудшает их вкус и внешний вид.

---

На томате-пюре при хранении не появится плесень, если посыпать его сверху солью или залить тонким слоем растительного масла.

---

Репчатый лук будет равномерно обжариваться и приобретет красивый золотистый цвет, если лук слегка посыпать мукой, а затем пожарить.

---

### ***Помидоры***

Наиболее вкусны помидоры с гладкой, не ребристой поверхностью. Этот сорт хорошо сохраняется.

---

Для фаршировки и обжаривания берите твердые, не совсем созревшие помидоры среднего размера.

---

Жарить нужно помидоры, у которых мало семян и много мякоти. Их режут пополам и кладут на горячую сковородку разрезом вверх.

---

Любые продукты нужно жарить или варить сначала на сильном огне, а потом огонь уменьшить, с тем, чтобы дожаривать, доваривать медленно, на слабом огне.

---

### ***Кабачки, тыква***

Наиболее вкусны небольшие кабачки с мелкими семенами.

---

С молодых кабачков, предназначенных для фаршировки, кожицу можно не срезать.

---

Все сорта кабачков употребляют для еды незрелыми, поскольку спелые кабачки твердые и невкусные.

---

Печеную тыкву хорошо подать с медом.

---

Чем крупнее овощи, тем меньше питательных веществ они теряют при варке.

---

сливочное масло для овощных блюд можно подавать растопленным, заправив его солью, молотым перцем и лимонным соком.

---

### ***Корнеплоды***

Очищенные овощи следует как можно быстрее подвергать тепловой обработке, так как при длительном хранении витамин С разрушается.

---

Позеленевшая головка моркови горчит, поэтому не употребляйте ее в пищу.

---

Во время варки картофеля и корнеплоды (морковь, свекла) должны быть покрыты водой не более чем на 1 см.

---

Морковь припускается в небольшом количестве жидкости, а помидоры, кабачки – в собственном соку.

---

Морковь с длинными корнеплодами требует продолжительной тепловой обработки. Эту морковь лучше всего тушить, из нее хорошо готовить запеканки, котлеты и пудинги.

---

Очищенная морковь быстро вянет, поэтому сохраняйте ее в посуде без воды, прикрыв сверху чистой влажной салфеткой.

---

Сырые свекла, репа и брюква горчат. Тепловая обработка улучшает вкус этих корнеплодов. Однако в репе и брюкве горький вкус сохраняется и после тщательной тепловой обработки, поэтому перед припускиванием, тушением или запеканием их необходимо ошпарить кипятком.

---

У небольшой темноокрашенной свеклы мякоть более мягкая, сочная и нежная, чем у крупной со светлой окраской.

---

При длительной варке и тушении свекла из темно-красной становится буро-желтой. Уксус, кислый квас или лимонная кислота, добавленные в свеклу, способствуют сохранению первоначального цвета, но вкус ее при этом ухудшается.

---

Свеклу не следует тушить, запекать в железной посуде (противни, листы), так как красящее вещество свеклы дает с железом темноокрашенные соединения.

---

Не храните долго вареную брюкву, поскольку через три часа в ней полностью разрушается витамин С.

---

Жидкость, в которой варились овощи, можно использовать. Питательные вещества овощей во время варки в значительном количестве переходят в воду. Эти отвары можно добавлять в супы или готовить на них соусы.

---

### ***Овощи разные***

Чтобы при кулинарной обработке овощей свести к минимуму неизбежные потери витамина С, необходимо овощи очищать и нарезать незадолго до тепловой обработки. Не допускайте полного выкипания жидкости.

---

Чтобы при очистке овощей (особенно молодых) на руках не оставались темные пятна, смочите руки уксусом и дайте им высохнуть.

---

Влажный шпинат быстро портится, поэтому промывайте его непосредственно перед варкой.

---

Не следует припускать шпинат вместе со щавелем, так как шпинат от кислоты, находящейся в щавеле, становится грубым и цвет его значительно изменяется.

---

Зеленые стручки фасоли или гороха лучше промывать непосредственно перед теплой обработкой; при хранении промытые стручки темнеют, вкус их ухудшается.

---

Запанированные изделия из овощей при жарке надо класть на хорошо разогретую сковородку с жиром, но не перегревать жир. Это не дает никаких преимуществ во времени, но снижает кулинарное качество готового изделия, так как сильно разогретый жир дымит и придает обжариваемому продукту неприятный запах и привкус горечи.

---

Запеченные под молочным соусом овощи будут вкуснее, если их посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями, и сбрызнуть маслом.

---

*Рецепты на эту тему смотрите на странице <http://www.marcoharch.narod.ru/ovoschy.html>*

### **Грибы**

Свежие грибы нельзя держать в кулке или сложенными грудой; их нужно опустить в подкисленную воду или разложить на бумаге.

---

Свежие грибы быстро портятся, особенно если они собраны в дождливую погоду. Поэтому их лучше сразу же подвергать тепловой обработке. Грибы, предназначенные для сушки, не моют, а только очищают от грязи.

---

Очищенные грибы надо на 30 минут положить в холодную воду, чтобы отмокли приставшие к ним песчинки, сухие листья, и два-три раза тщательно обмыть, каждый раз наливая свежую воду.

---

При очистке свежих грибов следует отрезать нижнюю загрязненную часть пенька, при этом легко обнаруживаются пораженные червями экземпляры.

---

Лисички, в отличие от других грибов, никогда не бывают червивыми. Их жарят, солят и маринуют.

---

После отваривания сморчков и строчков – первых весенних грибов – воду обязательно нужно вылить.

---

Шампиньоны обладают настолько нежным вкусом и запахом, что добавленные к ним остропахнущие пряности только ухудшают вкус.

---

Шампиньоны хорошо сохраняются, если их сварить в оде с добавлением сливочного масла и лимонной кислоты. После этого шампиньоны вместе с отваром надо разлить в стеклянные банки и хранить в прохладном месте. Из таких шампиньонов можно готовить различные блюда и соусы.

---

Из белых грибов готовят бульоны, соусы, их солят и маринуют. В любом случае белый гриб не теряет свойственного ему аромата и цвета.

---

Белые сушеные грибы, предназначенные для второго блюда, залить лучше не водой, а горячим молоком. Когда грибы полностью набухнут, они будут как свежие.

---

Сушеные грибы перед варкой следует ошпарить кипятком, а затем хорошо промыть. Чтобы грибы не имели горьковатого привкуса, их перед жарением можно припустить, а сок слить.

---

Из маринованных или соленых грибов можно приготовить второе блюдо. Чтобы удалить излишнюю кислотность из маринованных грибов и соль из соленых, надо 5-7 минут прокипятить их в воде, отвар слить. Долго варить не нужно, иначе грибы станут твердыми.

---

*Рецепты на эту тему смотрите на странице*  
<http://www.marcoharch.narod.ru/grybnyebluda.html>

---

## **Бобовые, крупы, макароны**

### ***Блюда из бобовых***

Температура воды для замачивания бобовых должна быть на выше 15°, иначе зерна могут закиснуть.

---

Если бобовые долго хранились, варятся они дольше. Поэтому их нужно замочить на более продолжительный срок.

---

Несколько капель постного масла, добавленные в воду, в которой варится сухая фасоль, сделают ее более мягкой и вкусной.

---

Для быстрой развариваемости бобовых нельзя добавлять соду. Она хотя и ускоряет варку, однако разрушает витамин В<sub>1</sub>, содержащийся в зернах, ухудшает их вкус.

---

С кислыми продуктами бобовые долго не развариваются, поэтому добавлять томат-пюре, а также соус надо только тогда, когда зерна полностью сварятся.

---

В бобовые, приготовленные с томатом, можно добавить немного растертого чеснока.

---

Для улучшения вкуса и запаха бобовых при варке можно добавить зелень, связанную в пучок, или нарезанные морковь, петрушку. Зелень после варки удалить.

---

### ***Блюда из круп***

Засыпая крупу в кастрюлю, надо осторожно, без резких движений, перемешивать ее, приподнимая снизу вверх. Каша не должна сильно кипеть.

---

Чтобы рассыпчатая каша, упревая, не пригорала, кастрюлю с ней следует поместить в противень с водой и поставить в духовой шкаф.

---

Каша хорошо «доходит» не только в духовке. Плотную закрытую кастрюлю заверните в газету и одеяло, дайте постоять.

---



Если каша подгорела при варке. Немедленно переложите ее в другую посуду. При этом следите, чтобы подгоревшие частицы туда не попали.

---

Молочные каши солят меньше, чем каши, сваренные на воде, и соль кладут раньше, чем крупу.

---

Если вы готовите рис на гарнир к птице или мясу, отварите его в курином или мясном бульоне.

---

Чтобы рис не пригорал ко дну кастрюли, его нужно варить на пару или положить на дно тонкий слой теста с жиром.

---

Перловая рассыпчатая каша не будет иметь синеватого цвета, если воду сразу после закипания слить, крупу вновь залить горячей подсоленной водой, добавить жир и варить 15-20 минут до загустения, а затем поставить для упревания.

---

Перловая каша разваривается быстрее, если замочить ее на 2-3 часа в холодной воде (2-2,5 л. воды на 1 кг крупы).

---

Пшено содержит жиры, придающие ему горький привкус. Поэтому пшено надо ошпарить кипятком, воду слить и только после этого варить.

---

Все блюда из манной крупы будут более пышными, если приблизительно за полчаса до их приготовления крупу замочить в воде или молоке и дать ей набухнуть.

---

Биточки и котлеты надо формировать, пока каша еще теплая; из остывшей каши изделия получаются с трещиной, при жарке они крошатся. Котлеты, биточки и запеканки лучше делать из вязкой каши.

---

Чтобы крупяная запеканка не пригорала, дно и края сковородки смажьте маслом и посыпьте точеными сухарями.

---

Чтобы пудинг из каши был более пышным, яичные белки отделите от желтков и взбейте.

---

### ***Блюда из макаронных изделий***

Не промывайте макароны холодной водой, приготовьте для этой цели достаточно кипятка.

---

Не оставляйте сваренные макароны в воде, чтобы они не раскисали.

---

Сваренные макароны будут гораздо вкуснее, если после обсушивания их слегка поджарить.

---

Очень вкусны макароны для гарнира, сваренные на мясном бульоне.

---

Сваренные макароны можно посыпать поджаренными белыми сухарями, смешав их частично с тертым сыром.

---

Домашнюю лапшу, приготовленную для немедленного употребления, нужно только слегка подсушить, а для заготовки впрок подсушить до такого состояния, чтобы лапша легко ломалась.

---

## Рыба

### *Рыба пресноводная*

У свежей рыбы плотное мясо, ярко-красные жабры, выпуклые прозрачные глаза и гладкая блестящая чешуя, плотно прилегающая к коже. Если нажать на кожу пальцем, ямка на поверхности или совсем не образуется, или быстро исчезает. В воде свежая рыба сразу же тонет.

---

Значительно легче очищать рыбу от чешуи если предварительно удалить все плавники.

---

Рыбу, у которой чешуя снимается с трудом (лινь, окунь, ерш), перед чисткой опустите на 30 секунд в кипяток. Рыбу с мелкой чешуей очень хорошо чистить теркой.

---

Если при потрошении рыбы желчь разлилась, рыбу немедленно промойте, а места, на которые попала желчь, натрите солью, а затем опять тщательно промойте.

---

Свежую рыбу можно сохранять несколько дней. Для этого ее надо выпотрошить, не промывая, насухо вытереть (особенно внутри), завернуть в промокательную бумагу, предварительно пропитанную крепким раствором соли и высушенную, а затем в сухую тряпку.

---

В холодильнике свежую рыбу сохраняют при температуре не выше 4-5°С. При этом ее заворачивают в целлофан или пергамент, чтобы другие продукты не пропитались запахом рыбы.

---

Рыбу, пахнущую илом, лучше всего промывать в очень соленой холодной воде. При варке или припускании в воду добавляйте пряные овощи, специи.

---

Внутренности частиковых рыб, за исключением жира, отложенного на них, использовать в пищу нельзя. Головы, плавники, хвосты, кости, идут для варки бульона; икра и молоки, печень налима и трески – на закуску.

---

Пищевые отходы частиковых рыб варите не менее 40 минут, считая с момента закипания воды.

---

Рыба, сваренная на пару, вкуснее отваренной в воде, так как в ней сохраняется гораздо больше вкусовых веществ.

---

Вареную рыбу до подачи хранят в горячем бульоне, но не более 30 минут.

---

Припуская рыбу, можно добавить белое виноградное вино и отвар шампиньонов.

---

Вкус тушеной рыбы значительно улучшится, если при тушении добавить отвар грибов.

---

Запекая рыбу в сметанном соусе, на сковороде вначале наливают часть соуса, а затем кладут жареную рыбу, заливают оставшимся соусом и посыпают сверху тертым сыром или тертым сыром, смешанным с сухарями.

---

Для приготовления печеной рыбы надо ее нарезать на куски, посолить, поперчить, положить на противень, смазанный маслом, сверху накрыть другим противнем или крышкой и печь в жарочном шкафу. Когда рыба будет готова, крышку снять, а рыбу слегка подсушить.

---

Щуку лучше всего фаршировать, навагу – жарить в сухарях, из окуней и ершей – варить уху, треску – отваривать и жарить (из филе хорошо готовить рубленые изделия).

---

При варке фаршированной рыбы на дно посуды можно положить тонкие ломтики сырой свеклы, моркови, лука, а на них – куски фаршированной рыбы. Чтобы рыбе и бульону придать окраску, при варке рекомендуется добавлять шафран или луковую шелуху.

---

При варке щуки следует брать больше пряностей, чтобы уничтожить илестый привкус.

---

Чтобы свежая рыба (особенно щука) при варке не пахла тиной, бросьте в воду 2-3 горящих березовых уголька.

---

Рыба во время жарения не будет скручиваться, если сделать на поверхности кожи надрезы.

---

Рыба во время жарения не будет разваливаться, если ее посолить за 10-15 минут до тепловой обработки.

---

Чтобы уменьшить неприятный запах во время жарения рыбы, положите на сковороду нарезанную ломтиками картофелину.

---

Если в котлетную массу из нежирной рыбы (щуки, трески) добавить вареную холодную рыбу, котлеты будут более пышные. В такой фарш можно добавлять сливочное масло, свиное сало, маргарин.

---

Хлеб для котлет не рекомендуется замачивать в теплой воде или молоке.

---

Пассированный репчатый лук, добавленный в фарш, придает ему особый аромат и удлиняет срок хранения фарша.

---

### ***Рыба морская***

Мороженную рыбу оттаивают в холодной воде (2л воды на 1кг рыбы). В теплой воде оттаивать не рекомендуется: Рыба становится невкусной. Рыбу осетровых пород и филе размораживают без воды при комнатной температуре.

---

Чтобы уменьшить потери минеральных веществ при оттаивании рыбы, в воду нужно добавить соль (8-10г на 1л воды).

---

Размороженную рыбу нельзя повторно замораживать, иначе вкус ее очень ухудшается.

---

Рыбу перед разделкой необходимо тщательно промыть до полного удаления слизи, крови, и возможных загрязнений.

---

Соленую рыбу сначала вымачивают в холодной воде в течение одного часа. После этого потрошат, снимают чешую, промывают и снова выдерживают в воде 4-6 часов, меняя ее каждый час.

---

С угря, налима и мороженой наваги чешую снимают вместе с кожей в направлении от головы к хвосту. Чтобы легче было снять кожу, надо у головки сделать круговой надрез и, обмакнув пальцы в соль, отделить ими коду от мяса, содрать ее «чулком».

---

У камбалы, палтуса, морского окуня достаточно жирное и вкусное мясо белого цвета с небольшим количеством костей. Эту рыбу готовят припущенной, отварной, жареной, запеченной. Особенно она вкусна припущенная под соусом.

---

Макрель очень питательна, 50г ее мяса вполне удовлетворят суточную потребность человека в витамине Д.

---

Кета – очень полезный пищевой продукт, характеризуется высоким содержанием йодистых веществ.

---

Чтобы уничтожить специфический запах трески, камбалы, щуки, сома, при варке, кроме корней лука и специй, нужно прибавить на каждый литр воды 1,5 стакана огуречного рассола.

---

При варке рыбу не следует подвергать длительному и бурному кипению, так как при этом она сильно вываривается, разваривается, ухудшаются ее вкус и внешний вид.

---

Теска, вымоченная в молоке, приобретает нежный вкус, специфический морской запах при этом значительно уменьшается.

---

Блюда, приготовленные из трески и камбалы, лучше подавать под острыми соусами, чтоб ослабить характерный для этих рыб морской запах.

---

Пряности в изделия из рыбы добавляйте за 10-15 минут до готовности.

---

Чтобы улучшить вкус припущенной камбалы, щуки, трески, сайры, рекомендуется добавить в жидкость майонез (5-10% от веса рыбы). Эту жидкость (с майонезом) следует использовать для приготовления соуса. Майонез можно добавлять и при тушении мелкой рыбы.

---

Чтобы жареная рыба была сочной и румяной, куски рыбы за 30-40 минут до жарки замочите в молоке.

---

Не панируйте рыбу в сухарях, так как во время жарки они осыпаются и горят на сковороде. Лучше обмакнуть ее в муку.

---

Чтобы при жарке бычки не деформировались, их после потрошения надо слегка вытянуть.

---

Рыбу жарьте в достаточном количестве масла, но добавлять его большими порциями не рекомендуется, так как в этом случае рыба хорошо не поджарится.

---

Жарить во фритюре рекомендуется только твердые и крепкие породы рыб (судак, сом, окунь морской, сиг, хек и подобные).

---

При жарке рыбы в большом количестве жира (во фритюре) рекомендуется делать смесь из 60% гидрожира и 40% растительного масла.

---

Обжаривая куски рыбы или изделия из рубленой рыбы, не прокалывайте их вилкой, чтобы не вытекал сок.

---

Рыбу можно запекать сырой, припущенной или жареной целой тушкой либо нарезанной на порционные куски, без реберных костей, с кожей и без нее. Сырую рыбу лучше запекать в натуральном виде или с картофелем, жареную – под сметанным соусом, красным соусом с грибами.

---

Рыбу следует запекать в жарочном шкафу при высокой температуре (250-280°). В плохо нагретом жарочном шкафу, рыба не получается сочной.

---

Посуду, в которой было рыбное кушанье, селедка, моют сначала в холодной, а затем в горячей воде.

---

### ***Речные и морские животные***

Раков для варки опускают в крутой, хорошо посоленный кипяток, добавив укроп и при желании – другие специи. Вынимать раков нужно из охлажденного отвара только перед подачей к столу. иначе они утратят сочность, будут невкусными.

---

Чем крупнее рак, тем вкуснее его мясо. Особенно вкусны раки осеннего улова.

---

Раков, крабов, креветок, мидий отваривают в сильно кипящей подсоленной воде.

---

При оттаивании мускула морского гребешка его кладут в кастрюлю с водой и оставляют при комнатной температуре на 2-3 часа, затем хорошо промывают в холодной воде.

---

Чтобы отварить мускул морского гребешка, его кладут в кипящую соленую воду (1-2 чайные ложки соли на 1л воды), добавляют перец, коренья морковь, петрушку, сельдерей и варят 10 минут. При таком способе варки полностью сохраняются его вкусовые качества.

---

Сушеные трепанги промывают в теплой воде, заливают теплой водой и выдерживают в ней до набухания тканей в течение суток, меняя 2-3 раза воду. После этого их разрезают вдоль брюшка, очищают от остатков внутренностей и варят в течение 2-3 часов.

---

Мясо трепангов можно использовать для приготовления разнообразных холодных закусок, различных вторых блюд, форшмака, для пирожков и блинчиков.

---

Чтобы приготовить кальмаров, необходимо отсечь щупальца, удалить клюв, хорду, снять темную пленку с мантии, хорошо промыть.

---

Пленка с мантии легко снимается, если опустить кальмара в горячую воду или обмакнуть пальцы в соль.

---

Растительное масло менее пенится, если при жарении на сковороде добавить немного соли.

---

*Рецепты на эту тему смотрите на странице*  
<http://www.marcoharch.narod.ru/rybnyebluda.html>

---

## **Мясо**

### ***Говядина***

Мясо молодняка (до двух лет) светло-красного цвета, с почти белым жиром. Мясо старых животных темно-красное, жир – желтый.

---

Самую нежную часть говядины – вырезку, а также толстый край лучше жарить целиком или порционными кусками.

---

Размораживать мясо лучше всего медленно, на воздухе, а не в воде. Можно размораживать его в холодильнике, где оно оттаивает за 10-12 часов.

---

Оттаявшее мясо нельзя замораживать повторно, оно становится дряблым, невкусным и малопитательным.

---

Мясо мойте теплой водой (25-30°), а затем ополаскивайте холодной.

---

Мытое мясо нельзя хранить, так как она быстро портится.

---

Летом в течение одного-двух дней мясо можно сохранить свежим, если его завернуть в салфетку, смоченную уксусом, и положить в прохладное место.

---

Мясо, посоленное заранее, теряет много сока. Поэтому его надо солить перед самым приготовлением.

---

Чтобы мясо было мягче и ароматнее, варить и тушить его лучше в закрытой посуде, а вот жарить – открытой.

---

Мясо будет нежнее, если приблизительно за час до жарки смазать его горчицей.

---

Чтобы жареное или тушеное мясо стало более мягким и быстрее дошло до готовности, надо перед жарением сбрызнуть его лимонным соком и дать пропитаться.

---

Для улучшения вкусовых качеств тушеного мяса, кроме перца и лаврового листа, можно использовать и корицу, гвоздику, тмин, кориандр, бадьян, майоран, а также сухое виноградное вино, пиво, квас, овощные и фруктовые маринады.

---

Чтобы мясо было вкусное, ароматное, его следует тушить после того, как зарумянится.

---

Нельзя жарить на одной сковороде много порционных или мелких кусков мяса, нельзя также плотно укладывать их: жир и сковорода охлаждаются. корочка долго не образуется, из мяса обильно вытекает сок и мясо становится сухим.

---

На мясе при жарении как можно быстрее должна появиться корочка. Она способствует удержанию сока. сохранению питательных веществ. Быстрое и равномерное образование корочки достигается высокой температурой.

---

### ***Телятина***

Кушанье, приготовленное из мяса непосредственно после убоя животного, невкусное. Такое мясо очень грубое, плохо усваивается, имеет неприятный запах. Мясо, выдержанное после убоя около суток, наиболее вкусно. Если залить мясо молоком, оно созревает быстрее.

---

Мясо лучше мыть целым куском, а не тогда, когда оно нарезано, зачищено и отделено от костей, так как это вызывает потерю сока и снижает пищевую ценность.

---

Переваривать и пережаривать телятину вредно, так как от этого ухудшается усвояемость белка.

---

Телятину можно тушить с добавлением пива, что придает мясу своеобразный аромат.

---

Телятина приобретает нежный аромат, если за 5-10 минут до готовности в мясо положить корочки лимона.

---

Поджаренные порционные куски мяса при хранении ухудшают свой вкус, поэтому их лучше жарить незадолго до подачи к столу.

---

Чтобы натуральные котлеты хорошо прожарились, надо мясо надрезать у косточки и слегка отделить от нее.

---

В отличие от некоторых блюд из говядины (ростбифа, бифштекса), баранины (котлет натуральных), телятину и свинину никогда не подают полупрожаренной.

---

### ***Баранина***

Баранину по возможности лучше брать первого сорта, так как низшие сорта надо значительно дольше подвергать тепловой обработке, что ухудшает вкус блюда.

---

Молодую баранину лучше использовать для жареных блюд, старую – для рагу и плова.

---

Куски баранины перед жаркой можно нашпиговать чесноком.

---

Для шашлыка используют любую часть туши молодого барашка; корейку и грудинку нарезают на куски с реберными косточками.

---

Маринуют мясо для того, чтобы оно стало более мягким и вместе с тем приобрело своеобразный приятный запах и вкус от лука и специй.

---

Перед разделкой баранины и свинины рекомендуется срезать излишний жир, оставляя слой не более одного сантиметра.

---

Для всех блюд из молодого барашка, баранины, телятины, говядины и свинины, приготовленных с овощами или картофелем, самым подходящим является мясо, взятое с передней части туши животного.

---

Баранью корейку необходимо резать поперек волокон: мясо в таком случае легче отбивать.

---

Если вы делаете рагу из немолодой баранины, то прежде чем в мясо положить овощи, притушите его с бульоном минут 40.

---

Мясные изделия, запеченные в бумаге, лучше сохраняют свои вкусовые качества и аромат.

---

Отбивные котлеты или шницель будут мягкими, если за час до жарения смазать их смесью уксуса и растительного масла.

---

При обжаривании порционных и мелких кусочков мяса не рекомендуется посуду накрывать крышкой, иначе мясо приобретает вкус тушеного.

---

Отваренную грудинку до остывания нужно положить под пресс: мясо станет более плотным и однородным.

---

### ***Свинина***

Отбивные нарезанных кусков мяса разрыхляет соединительную ткань, выравнивает толщину куска и сглаживает поверхность, что способствует равномерности тепловой обработки. Кроме того, отбивание дает возможность придать куску соответствующую форму.

---

Во время жарки как можно меньше переворачивайте продукты, иначе выделяется слишком много сока, который мешает образованию поджаристой корочки.

---

Не срезайте весь жир с мяса. Тонкий слой жира во время тепловой обработки удерживает влагу, и изделие получается более сочным.

---

Свиное мясо, жареное порционными кусками, имеет наилучший вкус в течение нескольких минут после готовности.

---

Натуральные порционные куски из окорока или корейки нарезают не толще 1,5см.

---

При жарении и тушении мяса крупным куском необходимо как можно чаще поливать его соком или соусом, с которым оно готовится, отчего мясо становится мягче и сочнее. В противном случае на мясе образуется толстая корочка, которая портит вкус изделия и делает его жестким. Во время жарения поливать мясо только после того, как оно зарумянится.



---

Свинину обязательно хорошо прожаривайте или проваривайте.

---

Разогревая вчерашнее мясо, обрызгайте его сначала холодной водой. Мясо утратит неприятный привкус и будет как свежезажаренное.

### ***Изделия из рубленого мяса***

Во время пропускания мяса через мясорубку температура его повышается примерно на 3-5°, а это нежелательно. Чтобы по выходе из мясорубки фарш имел более низкую температуру, его необходимо предварительно охладить.

---

Полуфабрикаты, приготовленные из котлетной массы с сырым луком или чесноком, не выдерживают хранения. Их следует немедленно подвергать тепловой обработке.

---

Чтобы готовые изделия из рубленого тощего мяса получились сочными, в фарш рекомендуется добавлять до 5% внутреннего сала, пропустив его через мясорубку.

---

В фарш для изделий изрубленного мяса (тефтели, рулеты, зразы, шницели) надо вводить хлеба не более 20% к весу мяса.

---

В котлетную массу нецелесообразно добавлять яичный белок: при обжаривании белок быстро сворачивается, частицы мяса сжимаются и выделяют большое количество сока, в результате чего готовые изделия получают недостаточно сочными.

---

Чтобы готовый рубленый бифштекс был красивее, перед жаркой запанируйте его в пшеничной муке.

---

Изделия из рубленого мяса вкусны, если они подаются к столу сразу же после приготовления.

---

Изделия, панированные в сухарях, поливайте только жиром. Если полить соусом или мясным соком, сухарная корочка размокает, теряет свой вкус и перестает хрустеть. Поэтому сок и соус лучше подать отдельно.

---

Чтобы сохранить ароматические вещества, перец душистый и горький следует хранить в герметически закрытой стеклянной посуде.

---

### ***Субпродукты***

Мороженые субпродукты нельзя оттаивать и вновь замораживать.

---

Субпродукты обычно варят в большом количестве воды, что способствует извлечению из почек и рубцов растворимых веществ, обладающих неприятным запахом.

---

Мозги на 1-2 часа до кулинарной обработки залить холодной водой, чтобы набухла пленка. Отделять ее надо, не вынимая из воды.

---

При варке на 1 кг мозгов берут 30г 3%-ного уксуса, 0,5г перца горошком, 1г лаврового листа, 10г соли.

---

После отваривания мозги охлаждают в бульоне, в котором они варились, а рубцы и почки – в холодной воде.

---

Если мозги жарят во фритюре, то их сначала варят до готовности, охлаждают, а затем панируют в муке, яйце и сухарях.

---

Отваренные языки надо обдать холодной водой, очистить, охладить и держать на холоде в закрытой посуде.

---

При варке легкое всплывает на поверхность. Чтобы оно равномерно проваривалось, посуду надо накрывать крышкой. срок варки 1,5 – 3 часа в зависимости от возраста животного.

---

Чтобы вымя не имело кисловатого привкуса, его перед варкой надо нарезать на куски и вымачивать в холодной воде 5-6 часов, 2-3 раза меняя воду. Вымачивают и сердце.

---

Сваренные ножки хранят охлажденными в бульоне или в холодной подсоленной воде.

---

Слегка проваренная или прожаренная (полусырая) печенка быстро восстанавливает и улучшает состав крови, поэтому врачи особенно рекомендуют употреблять ее при некоторых заболеваниях, связанных с потерей крови или ухудшением ее состава. Лучшие кулинарные качества имеет телячья печенка.

---

Печенка будет значительно вкуснее, если перед обжариванием подержать ее 2-3 часа в молоке.

---

Не следует пережаривать, переваривать печенку, так как она теряет сочность и становится не в меру плотной и жесткой.

---

Печенку жарят несоленой, иначе она будет твердой.

---

Перед жаркой печенку можно нашпиговать чесноком. Для этого концом узкого ножа в каждом куске сделать несколько прорезов, в которые вложить по ломтику чеснока.

---

Телячьи почки перед жарением на 2-3 минуты положите в кипящую воду, а затем промойте и обсушите.

---

Говяжьи и свиные почки перед тепловой обработкой необходимо до половины надрезать с одной стороны и выдержать в холодной воде 3-4 часа, а затем варить в другой воде при слабом кипении в течение 1-1,5 часа, после чего промыть холодной водой.

---

Жарить почки лучше на сильном огне, что предупреждает излишнее вытекание сока из них. От большой потери сока почки становятся жесткими.

---

У готовых почек не должно быть красноты на разрезе. Вместе с тем не следует их варить очень долго.

---

### ***Кролик***

Кроличье мясо не уступает по своим качествам телятине, говядине и даже птице.

---

При жарке кролика нужно чаще поливать его выделяющимся соком.

---

Для приготовления рагу из кролика можно использовать переднюю часть тушки.

---

Для запекания кролика нужно использовать жирные тушки.

---

Чтобы в фарш не попали осколки косточек, кролика не нужно рубить на куски перед отделением мякоти.

---

### ***Блюда из домашней птицы***

Домашнюю птицу ощипывают сразу после убоя. Ощипывать нужно с шейки, выдергивая сразу по несколько перьев в направлении, обратном естественному их положению.

---

Чтобы при выдергивании перьев не повредить кожу птицы, ее нужно сильнее растягивать пальцами левой руки.

---

Прежде чем осмалить птичью тушку, ее надо расправить, чтобы на коже не было складок (развернуть крылья, расправить ножки и растянуть шею).

---

Чтобы тушку птицы равномерно опалить и предохранить кожу от обгорания, предварительно оботрите ее мукой.

---

При потрошении птицы следите, чтобы не раздавился желчный пузырь, так как мясо может пропитаться горечью. После удаления желчи печенку опустите на несколько минут в горячую воду.

---

У молодой птицы грудная кость гнется кожа и жир белого, а не желтого цвета.

---

Трехмесячные цыплята наиболее вкусные.

---

На каждую тушку курицы весом около 800г берется одна чайная ложка соли. Тушку перед жаркой посолите внутри и снаружи.

---

Недостаточно упитанную птицу следует отваривать и подавать с различными соусами.

---

Чтобы мясо старой птицы не было жестким, надо ее резать за несколько дней до употребления и хранить в холодном месте.

---

Мясо станет мягче и сочнее, если положить старую курицу в разбавленный уксус. Можно также натереть тушку снаружи и внутри лимонным соком.

---

Из мяса старых кур лучше всего готовить рубленые изделия: котлеты, биточки, фаршированную курицу.

---

При изготовлении фаршированных изделий из домашней птицы не следует класть

очень много фарша, так как кожа во время тепловой обработки сильно сжимается и может лопнуть, а фарш вывалиться. После наполнения тушки фаршем надо тщательно зашить ниткой отверстие, через которое был вложен фарш.

Чтобы куры приобрели румяную красивую корочку, перед жаркой смажьте их сметаной.

Готовность жареной или отварной птицы определяют путем прокола иглой наиболее толстых частей тушки. Если при этом появится бесцветный сок без крови – птица готова.

### *Дичь*

У несвежей дичи перья становятся влажными и легко выдергиваются.

Тушки дичи не рекомендуется погружать в горячую воду перед ощипыванием, так как кожа может легко порваться.

Ощипывать и потрошить фазана следует непосредственно перед кулинарной обработкой, поскольку вкусовые и ароматические качества его лучше всего проявляются после выдержки неошипанным несколько дней.

Молодая дичь вкуснее и легче усваивается. У молодых куропаток под крылышками гонкая кожа, а перья остроконечные, у старых – закругленные.

Куропаток надо выдержать в холодном месте или в холодильнике (без ощипывания и потрошения) не менее 24 часов.

Специфический вкус и мягкость тканей делает дичь особенно пригодной для жарки.

Рябчик будет гораздо вкуснее, если за час до тепловой обработки замочить его в холодном молоке.

Самую мелкую дичь – бекасов, перепелов, дупелей и других – жарят с головками, подворачивая их под правое крыло.

Перепелов жарят обернутыми в тонкие ломтики сала, виноградный лист или бумагу, на вертеле или на сковороде. Пережаривать их не следует.

Если при жарке в духовом шкафу тушка птицы или дичи сильно подрумянилась, но внутри еще не готова, прикройте ее сверху влажной пергаментной бумагой.

Дичь редко используют для варки, но при желании можно отваривать фазанов, куропаток, тетеревов.

если дикая утка имеет запах рыбы, положите ее на противень, в который налейте 1,5 см. кипятка. Потом утку сбрызните уксусом и поставьте в предварительно хорошо нагретую (до 200°) духовку на 10 минут, часто поливая водой из противня.

Самые вкусные зайцы – не старше одного года. У молодого зайца толстые голени, короткая толстая шея и мягкие уши. Старые же зайцы длинные и худые.

Маринование в уксусе делает заячье мясо мягким.

---

Зайца потрошеного, пролежавшего в коже двое суток, можно не мариновать.

---

Чтобы удалить излишек крови из заячьих тушек, их необходимо вымачивать в холодной воде несколько часов.

---

Медвежатину хорошо мариновать с листьями винограда и добавлением белого виноградного вина.

---

При мариновании уксус можно заменить белым или красным сухим виноградным вином.

---

Чтобы маринад быстрее проник в толщу мяса и равномерно распределился в нем, куски мяса надо проколоть поварской иглой в нескольких местах.

---

*Рецепты на эту тему смотрите на странице*  
<http://www.marcoharch.narod.ru/mysnyebluda.html>

## Соусы

Муку для соусов необходимо поджаривать (с жиром или без него). Сырая мука ухудшает качество соуса, придавая ему неприятный вкус и тягучую консистенцию.

---

Чтобы в соусе не было комков, муку разводите подсоленной водой.

---

Вина, добавленные в соусы, улучшают их вкус. Для белых соусов следует брать белое столовое вино, для красных – мадеру или портвейн.

---

Чтобы придать более темную и приятную окраску красному соусу, томат-пюре прожаривайте почти до коричневого цвета.

---

Солить соус до заправки его томатом-пюре не рекомендуется, так как томат сам по себе может быть соленым.

---

Белые соусы можно готовить на овощных отварах и разных бульонах (кроме грибного).

---

Огуречный рассол, прибавленный в белый соус, приготовленный на рыбном бульоне, придает ему остроту и аромат.

---

Мускатный орех придает соусам особый вкус. Но вводить растертый орех нужно в конце варки соуса и в очень малом количестве.

---

Чтобы на поверхности соуса не образовывалась пленка, его нужно хранить в закрытой посуде.

---

Кроме уксуса, в соусы как приправу можно добавить щавель, ревень, барбарис, яблоки кислых сортов или сливы (алычу, мирабель). Их вводят в виде пюре, сока или крепкого отвара.

---

Яично-масляные соусы нестойкие, поэтому их можно сохранять не более 1,5 часа при температуре не выше 65°. При более высокой температуре соусы отмасливаются.

---

В соус с яичными желтками и сливками лимонный сок следует вводить перед самой подачей, так как от кислоты желтки и сливки сворачиваются.

---

Отмаслившийся соус-майонез можно исправить. Для этого надо выпустить в отдельную посуду желток, а потом понемногу вливать соус, тщательно его размешивая.

---

Добавляя в майонез разные продукты, можно получить соусы с разным вкусом.

---

Майонез можно сохранять в холодильнике полтора месяца, а при комнатной температуре – 20 дней.

---

Чтобы приготовить холодный соус – хрен, надо натертый хрен заварить кипятком, охладить в закрытой посуде, добавить соль, сахар и развести уксусом. Для цвета можно прибавить сок свеклы.

---

Фруктовые соусы подают к оладьям, крупяным и творожным запеканкам, пудингам.

---

Для приготовления сладких соусов можно использовать маисовый крахмал.

---

Чтобы проверить качество соуса после хранения, его следует прокипятить. Появление пены свидетельствует о непригодности соуса.

---

*Рецепты на эту тему смотрите на странице <http://www.marcoharch.narod.ru/sousy.html>*

---

## **Блюда из яиц и творога**

### ***Блюда из яиц***

При хранении яиц в домашних условиях их не следует держать рядом с остропахнущими продуктами.

---

Яйца храните при температуре 1-2°.

---

Яйца можно сохранить и без холода. Для этого их укладывают рядами, носиками вниз и засыпают сухой солью.

---

Яйца хорошо сохраняются, если покрыть их поверхность льняным маслом или вазелином.

---

Битые яйца не оставляйте на хранение, а используйте в первую очередь.

---

Чтобы яйцо с надтреснутой скорлупой не вытекало, варить его надо в сильно подсоленной воде или смазать трещину уксусом.

---

Не опускайте холодные яйца в кипяток: они могут лопнуть.

---

Чтобы в яйцах, сваренных вкрутую, не образовалась темная прослойка между белком и желтком, варите их лишь 5 минут, а затем на 8 минут оставьте в горячей воде.

---

Гусиные и утиные яйца часто содержат вредные микроорганизмы, поэтому употреблять их в пищу можно лишь вареными. Такие яйца кипятят не менее 10 минут.

---

Для приготовления глазуньи следует употреблять яйца абсолютно свежие, так как малейший привкус лежалости в этих изделиях ощущается очень сильно.

---

Лежалое яйцо лучше использовать для приготовления омлетов и изделий из дрожжевого песочного и блинного теста.

---

Для приготовления яичницы-глазуньи желательно иметь специальную сковороду с углублениями.

---

Перед жаркой яичницы сковороду хорошо нагрейте и протрите, но не мойте водой.

---

Приготовляя глазунью, старайтесь при разбивании яйца не нарушить оболочку желтка.

---

Яичницу и омлет жарьте на малом огне.

---

При изготовлении яичниц и омлетов с колбасными изделиями копченые колбасы употреблять не рекомендуется, так как они содержат мало влаги и после жарки становятся жесткими.

---

Молоко для омлетов, как исключение, можно заменить охлажденной кипяченой водой или некрепким куриным бульоном.

---

Подготовленные продукты для омлетов смешивают со взбитыми яйцами непосредственно перед приготовлением.

---

Для приготовления блюд со взбитыми белками нужно очень свежие яйца. Белки старых яиц взбиваются плохо.

---

Хранить драчену нельзя, так как она быстро оседает, черствеет, внешний вид ее и вкус ухудшаются.

---

### ***Блюда из творога***

Непосредственно в пищу можно употреблять только свежий творог, изготовленный из пастеризованного молока.

---

Творог, приготовленный из сырого молока или купленный на рынке, а также хранившийся некоторое время в домашних условиях, не следует употреблять без предварительной тепловой обработки.

---

Сухой творог можно размачивать в молоке, которое после этого можно использовать в дрожжевое или блинное тесто.

---

Если творог очень кислый, залейте его таким же количеством свежего молока и оставьте на час. Потом откиньте на марлю, положенную на сито или дуршлаг, дайте молоку стечь и поместите под пресс.

---

При изготовлении сырников часть муки можно заменить манной крупой.

---

Творожную массу, приготовленную без сахара, можно подать с тмином (3г тмина на 1кг творога).

---

При соединении протертого картофеля или густой манной каши с творогом они должны быть охлаждены до 30°.

---

Если сваренные для пробы ленивые вареники расплываются, значит творог был влажным или очень жирным. Это можно исправить, добавив муки или манной крупы.

---

Вместо изюма в пудинг можно добавлять промытый и мелко нарезанный урюк.

---

Запеканку из творога можно подавать в холодном и горячем виде. Для горячей запеканки сметану можно подать отдельно.

---

Творог для сырковой массы обязательно должен быть жирным, сахарная пудра – просеянной через сито, масло сливочное – свежим.

---

Ванилин для более равномерного распределения его в творожной массе следует растворить в небольшом количестве винного спирта или горячей воды. В холодной воде ванилин растворяется очень плохо.

---

## **Сладкие блюда и напитки**

### ***Компоты***

Свежемороженые фрукты и ягоды необходимо погружать в кипящую воду, не оттаивая, после этого добавить сахар и лимонную кислоту по вкусу.

---

Чтобы в компоте лучше сохранились витамины, фрукты и ягоды нужно закладывать в сильно кипящий сироп, немного подкисленный лимонной кислотой, быстро довести до кипения и снять с огня. Крышку с посуды снимать как можно реже.

---



Приготавливая компот или кисель из свежих фруктов, сначала отжимают сок, затем отваривают ягоды, добавляют сырой сок и больше не кипятят. При таком способе приготовления в киселе или компоте сохраняется больше витаминов.

Чтобы быстрее остудить горячий компот, кастрюлю с ним нужно поставить в большую посуду, наполненную холодной водой в которую насыпать немного крупной соли.

Вкус компота улучшится, если влить в него виноградное вино (лучше всего портвейн розовый), добавить цедру лимона или апельсина.

### ***Кисели***

Для приготовления одной порции (200г) густого киселя нужно 12-15 г крахмала, для киселя средней густоты – 7-10г, для жидкого киселя – 4-8г.

Чтобы кисель был однородным, разведенный крахмал надо вливать в кипящий сироп и быстро размешивать. При медленном, постепенном помешивании кисель получается комковатым. Лить разведенный крахмал надо ближе к стенкам кастрюли.

Фруктово-ягодные кисели будут более вкусными и сохранят свою окраску, если в них предварительно добавит лимонную кислоту (2-3г).

В кисель, пока он горячий, можно добавить для аромата ванилин или 4-5 капель миндальной эссенции, натертую цедру лимона, апельсина.

Чтобы охлажденный густой кисель легко отделялся от формы, ее нужно предварительно ополоснуть холодной кипяченой водой.

От длительного кипячения кисель разжижается.

Для приготовления молочных киселей лучше использовать кукурузный крахмал, вкус киселя с этим крахмалом нежнее.

На поверхности киселя не образуется пленка, если горячий кисель посыпать тонким слоем сахарного песка.

Кисель из ревеня подают только холодным.

### ***Желе, муссы, самбуки***

Мутное желе можно осветлить яичным белком. Для этого белок надо смешать с холодной водой, влить в нагретое желе, довести до кипения, снять с огня, дать отстояться, а затем процедить.

Необходимо помнить, что при набухании желатин увеличивается в объеме и весе в 6-8 раз.

Посуда, в которую вливают желе для застывания, не должна быть очень холодной иначе желе может застыть комками.

При добавлении сырого ягодного сока улучшается вкус желе, усиливается аромат и сохраняется натуральный цвет ягод.

---

Для улучшения вкуса в молочное желе можно добавить миндаль. Миндаль перебрать, залить горячей водой, кипятить 3-4 минуты. Ядро измельчить в ступке, постепенно добавляя горячую воду. Полученную массу соединить с горячим молоком.

---

Очень эффектно выглядит желе-мозаика. Для этого маленькие кусочки разноцветного желе (треугольники, квадратики) залейте бесцветным желе, охладите.

---

Желе будет вкуснее, если во время приготовления влить в него 1-2 ложки крепленого вина или наливки.

---

Желе и мусс не следует готовить в алюминиевой посуде: они темнеют и приобретают неприятный привкус.

---

Самбуки надо готовить из переспелых плодов. Для яблочного лучше всего – антоновка.

---

Взбивать сливки нужно непосредственно перед приготовление крема. Наполнять посуду сливками на одну треть.

---

### *Чай*

Сохранять чай нужно в сухом месте и отдельно от остропахнувших продуктов (сельди, чеснока и др.), так как чай легко воспринимает запахи.

---

Чай не следует держать в начатой пачке, его необходимо пересыпать в специально отведенную для него посуду с крышкой.

---

Чтобы чай был вкусным, его нужно правильно заваривать. Не следует пользоваться посудой, в которой готовятся кушанья, лучше иметь специальные керамические, фаянсовые или фарфоровые чайники.

---

Невкусен чай в металлической (неэмалированной) посуде, так как приобретает специфический привкус.

---

Для чая желательно брать мягкую воду. Можно в воду, которой заваривают чай, заранее положить немного сахара, щепотку соли, пищевой соды. Это смягчит воду, и чай будет ароматнее.

---

Перед завариванием нужно ополоснуть чайник кипятком, чтобы он был теплым, а затем, засыпав чай (1 чайная ложка на 6-8 стаканов чая), налить свежий кипяток, сначала не более чем на две трети объема чайника. Чайник накрыть салфеткой или полотенцем, (носик лучше заткнуть чистым ватным тампоном), а минут через 5-6 долить кипятком.

---

Чайник для заварки нельзя ставить на огонь: от этого вкус чая испортится.

---

Чай, заваренный подогретой кипяченой водой, невкусный, нужна только свежевскипяченная вода.

---

к чаю подают нарезанный тонкими кружочками лимон или апельсин, сахар, варенье или мед в розетках, топленое молоко или свежие сливки.

---

При желании в стакан с чаем можно влить немного рома, коньяка или красного вина. Чай можно подать с несколькими компонентами.

---

### ***Кофе***

Кофе, особенно в порошке, легко теряет свой аромат и воспринимает чужеродные запахи. Поэтому хранить его надо в стеклянной или жестяной посуде, закрытой крышкой.

---

Для получения ароматного кофе зерна размалывайте перед завариванием.

---

Молоть кофейные зерна надо не очень мелко и не очень крупно: мелко размолотый кофе проходить через фильтр и напиток становится мутным, а крупно размолотый медленно настаивается и теряет аромат.

---

Чтобы гуща осела быстрее, плесните в кофе ложку холодной кипяченой воды.

---

Кипячение или многократное подогревание кофе ухудшает его вкусовые качества.

---

Если кофе в зернах долго хранился, он теряет аромат. Его можно восстановить, подержав зерна 1,5 часа в холодной воде, а затем высушив их в духовке.

---

Кофейник хорошо вымоется, если наполнить его водой, добавить столовую ложку питьевой соды, прокипятить, а затем ополоснуть чистой водой.

---

*Рецепты на эту тему смотрите на странице <http://www.marcoharch.narod.ru/napitki.html>*