

ОЛЬГА ИВЕНСКАЯ

кухонные шпаргалки

| Важная информация о продуктах |
| Хитрости приготовления |
| Кулинарные лайфхаки |
| и многое другое! |



МОСКВА
2020

★ Содержание ★

Таблица времени варки основных продуктов	6
Таблица калорийности основных продуктов	9
Таблица веса основных продуктов в стандартных объемах	12
Таблица замены ингредиентов	17

Мясо

Баранина	23
Говядина и телятина	24
Свинина	26
Кролик	28
Субпродукты	29

Птица

Гусь	31
Индейка	32
Курица	33
Утка	35

Рыба

Белая рыба	40
Красная рыба	43
Консервированная рыба	45

Морепродукты

Кальмары	46
Креветки	47
Мидии	49
Морские гребешки	49

Овощи

Артишоки	52
Баклажаны	53
Кабачки	54
Капуста	55
Картофель	57
Лук	60
Морковь	62
Огурцы	63
Помидоры	64
Редис	65
Редька	65
Салат	66
Свекла	67
Сладкий перец	68
Тыква	69
Чеснок	70

Фрукты

Абрикосы	72
Авокадо	73
Арбузы	74

Ананасы	74
Бананы	75
Виноград	76
Вишня	76
Киви	77
Дыня	77
Цитрусы	78
Яблоки	79

Грибы	80
-------	----

Крупы	82
Гречневая крупа	82
Манная крупа	83

Перловая крупа	84
Пшено	84
Рис	85

Молочные продукты	87
-------------------	----

Лацидофилин	87
Йогурт	88
Молоко	89
Сливки	89
Сливочное масло	90
Сметана	92
Сыр	92
Творог	93



Любите ли вы готовить? Если ваш ответ – да, то это наверняка означает, что вы не только внимательно изучаете рецепты, но и постоянно пользуетесь разнообразными приемами, которые помогают создавать вкусные блюда быстрее, проще и качественнее. Если раньше для освоения кулинарной премудрости требовались годы, и эти сокровенные знания передавались от матери к дочери или от именитого шеф-повара к ученикам, то в наши дни, когда любую информацию легко получить в считанные секунды, казалось бы, нет никаких проблем, чтобы быстро научиться готовить как настоящий виртуоз. Но при всей кажущейся легкости поиска нужных сведений, например, в интернете, вы наверняка столкнетесь с тем, что необходимые вам советы и рекомендации разбросаны по разным сайтам, и выискать ту самую заветную информацию не так-то просто.

В этой книге вы найдете массу полезных, и что немаловажно, «работающих» и проверенных советов и подсказок, как сделать ваши блюда идеальными. Это и классические советы – как правильно выбрать мясо или рыбу, как отваривать овощи, чтобы они не потеряли свой цвет и вкус, какие специи добавлять в те или иные блюда, и рекомендации, продиктованные сегодняшними реалиями, – например, как отличить сыр или творог, содержащие вредное пальмовое масло, от безопасных продуктов или как выбрать баклажаны, не напичканные нитратами. Сотни «шпаргалок» придут вам на помощь, когда вы затрудняетесь с выбором или способом готовки того или иного продукта.

Для вашего удобства в начале книги помещены очень полезные таблицы, позволяющие определить время варки основных продуктов, подсчитать их калорийность, определиться с мерами веса и объема, а также узнать, чем можно заменить экзотические ингредиенты.

Готовьте с удовольствием и пользуйтесь «шпаргалками», которые помогут вам стать настоящим мастером кулинарии!





★ Таблица времени варки ★
основных продуктов

Название продукта	Время варки, мин
Баранина	90–120
Белокочанная капуста (шинкованная)	10–15
Брокколи	5–7
Брюссельская капуста	5–7
Говядина	60–90
Горох свежий	15–20
Горох сухой дроблёный	45–60
Гречневая крупа	15–20
Грибы лесные	20–30
Грибы сушёные	90–120
Гусь (кусками)	120–180
Зелёная фасоль	10–12
Индейка (кусками)	60–90
Кальмары	2–4
Капуста свежая	7–12
Картофель (в мундире)	25–30
Картофель (нарезанный)	15–20
Креветки розовые	1–2
Креветки серые (сырые)	5–7
Кролик (кусками)	35–40
Кукуруза (в початках)	30–40

Название продукта	Время варки, мин
Курица (целиком)	40–50
Курица (кусками)	30–35
Лосось	10–15
Лук-порей	15
Лук репчатый	15–25
Манная крупа	1–2
Морковь молодая	20–25
Морковь старая	45–60
Овсяные хлопья	2–3
Осётр	60–120
Осьминоги	20–25
Перловая крупа	50–90
Печень	18–25
Пшено	25–30
Раки	12–15
Ревень	5–10
Рис	15–20
Свёкла (целиком)	40–90
Свёкла (нарезанная)	40–45
Свинина	90–120
Спаржа	10–15
Телятина	60–90
Треска (кусками)	15–20
Тыква	8–12
Утка (целиком)	90
Фасоль сушёная	90–150

Название продукта	Время варки, мин
Фасоль зелёная	5–10
Фрукты свежие	5–10
Фрукты сухие	25–30
Цветная капуста	8–10
Чечевица	20–40
Шампиньоны	5
Шпинат	3–5
Щавель	1–2
Щука	20–25
Язык говяжий	120–180
Яйца всмятку	1–1,5
Яйца «в мешочек»	2,5–3,5
Яйца вкрутую	8–10



★ *Таблица калорийности* ★
основных продуктов

Название продукта	Калорийность на 100 г, ккал
Абрикосы	46
Авокадо	100
Ананас	44
Апельсин	45
Арбуз	40
Баклажан	28
Банан	90
Баранина	203
Белокочанная капуста	28
Виноград	69
Говядина	187
Горох	303
Гречневая крупа	326
Грибы свежие	20–30
Груша	42
Дыня	45
Индейка	197
Кабачки	18
Картофель	83
Кефир жирный	59
Кефир нежирный	30

Название продукта	Калорийность на 100 г, ккал
Крольчатина	199
Кукурузная крупа	325
Лимон	30
Курица	165
Лук репчатый	43
Майонез	627
Малина	41
Манная крупа	326
Маргарин	746
Масло растительное	899
Масло сливочное	748
Минтай	70
Молоко коровье	58
Молоко сгущённое с сахаром	315
Морковь	33
Овсяная крупа	345
Огурцы	10–15
Орехи	600–650
Персики	44
Печень говяжья	100
Помидоры	19
Простокваша	58
Пшено	334
Рис	323
Рыба красная (лосось, кета)	145–150