

ЭЛГА БОРОВСКАЯ

# Кулинария

БОЛЬШАЯ КНИГА  
РЕЦЕПТОВ И НАВЫКОВ



МОСКВА  
2022

УДК 641.55  
ББК 36.997  
Б83

Серийное оформление Г. Булгаковой

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

ISBN 978-5-04-198141-9

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

Во второй части книги вас ждет большое количество разнообразных кулинарных рецептов! Вкусные, недорогие и легкие в приготовлении домашние салаты, паштеты, форшмаки, супы, борщи, окрошки; сытные гарниры и аппетитные горячие блюда из рыбы, мяса и птицы; блюда из теста, ароматная выпечка и десерты.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-198141-9

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

---

## Приветствую вас в ДОМАШНЕЙ КУЛИНАРНОЙ АКАДЕМИИ!

Подозреваю, что, причин, по которым к каждой из вас в руки попала эта книга, может быть более чем достаточно.

Кто-то окончил школу, поступил в институт и теперь живет в общежитии, где придется овладевать не только различными науками, но и кулинарными премудростями.

У кого-то в жизни произошло счастливое событие — свадьба. И теперь в новом статусе жены появится еще одна новая обязанность — готовить любимому мужу вкусную еду, причем, делать это постоянно.

Кто-то решил заранее подготовиться к взрослой жизни и изучить кулинарное мастерство с юных лет, что очень похвально.

Ну а кто-то вроде бы и умеет готовить почти все, но появилось ощущение, что в любом приготовленном блюде не хватает какой-то

изюминки, а точнее — знания особых кулинарных тонкостей, которые помогут придать обычной традиционной еде некий особый фирменный вкус.

Во всех вышеперечисленных случаях можно сделать вывод о том, что вам нужна под рукой книга, которая в сжатой форме даст обзор всех кулинарных тонкостей и премудростей, многому научит и подарит большую коллекцию разнообразных рецептов из всех типов продуктов.

И именно такое издание вы сейчас держите в руках.

Но для начала расскажу вам историю его выхода в печать.

Я являюсь преподавателем двухгодичной «Школы молодой хозяйки», которая изначально организовывалась как кулинарные курсы для молодых девушек и начинающих хозяек, не знающих о кулинарии практически ничего.

Однажды после занятий, уже на выходе из класса, меня остановила женщина средних лет и смущенно рассказала о своих непростых «взаимоотношениях с кулинарией».

Готовить она почти все, как ей кажется, умеет, но еда получается безвкусной, неправильной, выглядит неаппетитно.

Домашние, разумеется, недовольны, и это порождает некоторые конфликты в семье, что, в общем-то, вполне объяснимо...

Она решила исправить ситуацию и пройти наши кулинарные курсы, но в последний момент поняла, что не решится заниматься с молодыми девочками — ей стыдно...

Размышляя над ее ситуацией и ища выход — как ей помочь, я пришла к выводу, что таких женщин и подобных примеров в жизни, наверное, немало. И к сорока годам далеко не все овладели тонкостями приготовления домашней еды.

И вот тогда у меня возникла идея скомпоновать все лекции и практические занятия наших кулинарных курсов и издать книгу, которую, возможно, ждут не только начинающие хозяйки, но и женщины

возрастных категорий 30+ и 40+, у которых по разным причинам не получилось вовремя научиться правильно и вкусно готовить.

И еще один деликатный момент: прошу вас не счесть за фамильярность, не обижаться и не удивляться тому, что по ходу обучения я буду доверительно обращаться к каждой из вас на «ты».

Так по предварительной договоренности принято на нашем мастер-классе, так будет здесь, и так будет более доверительно и по-дружески, а значит — более эффективно.

Итак, приступаем!

*Эта книга поможет вам легко и быстро освоить азы кулинарного мастерства, познакомит с полезными советами опытных хозяек и научит проводить смелые кулинарные эксперименты.*

Для начала я познакомлю вас с понятиями, касающимися базовых продуктов, их выбора, обработки, хранения.

Мы поговорим о выборе кухонной посуды и способах ухода за ней. А затем будем учиться готовить основные базовые, но весьма разнообразные блюда для сытных семейных завтраков, обедов и ужинов, на приготовление которых не придется тратить много времени.

Кроме того, блюда, которые вы научитесь готовить с помощью этой книги, не требуют закупки каких-то особых продуктов. Никакой экзотики — все самое обычное, полезное и недорогое, что можно приобрести как в супермаркете большого города, так и в маленьком сельском магазинчике.

Все рецепты предложенных блюд готовятся по самой доступной технологии из того, что имеется в минимальном продуктовом запасе любой хозяйки.

Приветствую вас в ДОМАШНЕЙ КУЛИНАРНОЙ АКАДЕМИИ!

---

От вас потребуются лишь строго соблюдать указанные пропорции продуктов и четко следовать инструкциям по приготовлению, а все остальное получится само собой.

В конце книги вас ждут приятные сюрпризы.

***Сюрприз первый*** — возможность принять участие в кулинарных поединках между традиционными бабушкиными и современными кулинарными рецептами. Приготовить, попробовать, угостить друзей и близких и коллективно выбрать победителя.

***Сюрприз второй*** — получение ДИПЛОМА ЛУЧШЕЙ ХОЗЯЙКИ.

Но все это будет позже, а сейчас — надеваем передники, и за дело!

***С пожеланием кулинарных успехов,  
Элга Боровская***

ЧАСТЬ I

Кулинарные премудрости  
для начинающих  
и не только...



---

## ГЛАВА 1

### Что такое основные продукты питания

В кулинарии существует такое понятие, как группа продуктов основного питания. Под этим термином подразумевается та часть продуктов питания, которая в наибольшей степени обеспечивает организм белками, жирами, углеводами, минеральными веществами, витаминами и аминокислотами. Эти продукты, дополненные приправами и напитками, и являются нашей основной ежедневной пищей.

*Пища животного происхождения* (молоко и молочные продукты, мясо и мясопродукты) имеет высокую питательную ценность и является основным источником ценных белков, жиров, витаминов (А, D, В<sub>2</sub>), минеральных солей (кальция, фосфора, натрия, серы и т. д.) и прочих незаменимых для организма веществ. Она также содержит необходимые уникальные аминокислоты. *Молоко и изделия из него* — сливки, кислое молоко, йогурт, творог, сыр, брынза — являются ценным источником кальция, фосфора и калия. Они содержат в себе практически все витамины. *Мясо* — это одна из наиболее важных составляющих частей питания человека, изобилующая незаменимыми аминокислотами, ценная благодаря составу жиров, минеральных

солей, витаминов и различных вкусовых и ароматических веществ. Из него готовят невероятное количество разнообразных блюд. Ввиду высокой питательной ценности, благодаря незаурядным вкусовым свойствам, сытности и легкой усвояемости мясо и мясные изделия являются ценным и любимым продуктом питания. И все же диетологи рекомендуют употреблять его достаточно умеренно, а предпочтение отдавать качественным сортам белого мяса — курятине, индюшатине.

Не менее ценным питательным продуктом является также *рыба*. По своим вкусовым и питательным качествам она соперничает с лучшими сортами мяса. Но, в отличие от последнего, легче усваивается организмом. Обитатели глубин содержат необходимые нашему организму витамины (особенно А и D), жиры, белки: по количеству содержания белков, например, судак превосходит курятину, а сазан — говядину. Кроме того, в рыбе содержится практически полный набор микро- и макроэлементов, без которых наш организм не мог бы нормально функционировать.

***Пища растительного происхождения*** (мучные изделия, овощи и фрукты, бобовые и пр.) играет большую роль в нашем пищевом рационе благодаря своей питательной ценности. Она является одним из основных источников белков, жиров, углеводов, витаминов (С, группы В, Е, К), минеральных солей (фосфора, железа, калия и др.) и прочих важных для жизнедеятельности организма веществ. Растительные продукты являются также источником углеводов, целлюлозы, крахмала, сахарозы и пр. Из многих растительных продуктов организм получает необходимые ему жирные кислоты (важны, прежде всего, так называемые полиненасыщенные жиры). Особая роль в продуктах растительного происхождения отводится картофелю.

*Картофель* — это незаменимый продукт, который наряду с хлебом относится к самым важным источникам энергии. В нем содержится