

ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ



.....

.....

Тел.: .....

email: .....

ГОТОВЛЮ С ..... ГОДА



МОСКВА  
2 0 1 7



# ПОЛЕЗНЫЕ СТРАНИЧКИ

## Таблица массы продуктов

Не у всех на кухне есть весы, а иногда их просто не хочется доставать. В таком случае можно воспользоваться таблицей, приведенной ниже. Теперь, вооружившись ложкой и стаканом, вы будете точно знать, сколько добавляете муки, соли, молока и даже сала в свои любимые блюда.

Наименование	стакан 250 см <sup>3</sup> (чайный)	стакан 200 см <sup>3</sup> (граненый)	столовая ложка	чайная ложка
<b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЖИРЫ</b>				
Майонез	-	-	15	4
Маргарин	-	-	15	4
Масло крестьянское	-	-	20	5
Масло растительное	-	-	20	5
Масло топленое	-	-	20	5
Молоко сгущенное	-	-	30	12
Молоко сухое	120	100	20	5
Молоко (цельное)	250	200	20	5
Сало топленое	-	-	20	-
Сливки 20%	250	200	18	5
Сметана 30%	250	200	25	10
Творог жирный	-	-	17	5
<b>МУКА И КРУПА</b>				
Горох лущеный	230	205	25	5
Горох нелущеный	200	175	-	-
Крупа Геркулес	90	70	12	3
Крупа гречневая	210	170	25	8
Крупа кукурузная	180	145	20	6
Крупа манная	200	160	25	8

Крупа овсяная	170	135	18	5
Крупа перловая	230	185	25	8
Крупа рисовая	230	185	25	8
Крупа ячневая	180	145	20	6
Мука картофельная	200	160	30	10
Мука кукурузная	160	130	30	10
Мука пшеничная	160	130	25	8
Пшено	220	180	25	8
Сухари молотые	125	100	15	5
Толокно	140	110	22	6
Фасоль	220	175	-	-
Хлопья кукурузные	50	40	7	2
Хлопья овсяные	100	80	14	4
Хлопья пшеничные	60	50	9	2
Чечевица	210	170	-	-
<b>ПРИПРАВЫ И СПЕЦИИ</b>				
Желатин (в порошке)	-	-	15	5
Корица молотая	-	-	20	8
Лимонная кислота	-	-	20	10
Перец молотый	-	-	18	5
Сахар пиленый	200	140	-	-
Сахарный песок	200	180	25	8
Сахарная пудра	180	140	25	10
Сода пищевая	-	-	28	12
Соль	325	-	30	10
Уксус	250	200	15	5

ТОМАТНЫЕ ПРОДУКТЫ				
Сок томатный	250	200	18	5
Томат-пюре	220	-	25	8
Томатная паста	300	250	30	10
ЯГОДЫ				
Земляника свежая	170	140	25	5
Изюм	190	155	25	7
Клубника свежая	150	120	25	5
Малина свежая	140	110	20	5
Рябина свежая	160	130	25	8
Черная смородина	180	130	30	-
ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ				
Арахис очищенный	175	140	25	8
Вода	250	200	15	5
Грибы сушеные	100	80	10	4
Какао	-	-	20	9
Кофе молотый	-	-	25	10
Ликер	-	-	20	7
Мак	155	135	18	5
Мед натуральный	325	265	35	12
Миндаль (ядро)	160	130	30	10
Орех фундук (ядро)	170	130	30	10
Орехи толченые	170	130	30	10
Чай сухой	-	-	3	-
Яичный порошок	100	80	25	10

Специи – безусловно, важная составляющая часть блюда. Они во многом определяют аромат, вкус, а иногда и окраску готового блюда. Правильное их использование позволяет расставить акценты, а различные их сочетания делают стандартные блюда уникальными, неповторимыми и разнообразными. Немного подробнее об особенностях популярных специй вы можете прочитать здесь.

**Анис** как специя – это листья и семена травянистого однолетнего растения. Анис обладает приятным сладковатым вкусом, а потому традиционно используется для приготовления сладких блюд, пирогов, конфет. Можно добавлять анис в мясные и рыбные блюда, в маринованные огурцы.

**Базилик** – это травянистое растение с необыкновенным ароматом, определяющимся содержащимися в его зелени эфирными маслами, и резко выраженным вкусом. Свежую и сушеную зелень базилика кладут в салаты, соусы, ей приправляют копчености. Некоторые используют эту специю при квашении и мариновании овощей.

**Барбарис** – кустарник, плоды которого обладают приятным терпко-кислым вкусом. Их добавляют в компоты и сладости из фруктов, а также в соусы к жареному мясу. Высушенные и смолотые в порошок плоды барбариса прекрасно дополняют вкус мяса, жареного на вертеле.

**Ваниль** – плоды тропического растения. В настоящее время натуральную ваниль часто заменяют синтетическим ванилином, который более дешев и легок в употреблении, но аромат которого уступает натуральному. Ваниль используют для приготовления сладких блюд: кремов, пудингов, шоколада, мороженого, тортов и пирожных.

**Горчица** – старое культурное растение, семена которого добавляют в соленья, маринады, ими приправляют копчености. Свежие листья горчицы добавляют в салаты. Это растение также используется для приготовления столовой горчицы.

**Имбирь** – высушенные корневища многолетнего травянистого растения. Эта приправа имеет жгучий, немного напоминающий мяту вкус. В продаже можно встретить молотый и кусковой имбирь, но при приготовлении пищи чаще всего используется имбирь тонкого помола. Его добавляют в кулинарные изделия и другие сладкие блюда, в супы, мясо и рыбу. В сочетании с другими пряностями имбирь придаст пикантный вкус маринадам и соленьям.

**Кардамон** – высушенные незрелые семена тропической травы, обладающие пряным сладковатым вкусом. В продаже обычно имеется порошкообразный кардамон. Его используют для ароматизации теста, творожных и крупяных блюд, при приготовлении мяса, а также при производстве копченостей. Кардамон придает особый вкус рассолам и маринадам.

**Корица** – это высушенная кора коричневого дерева. Как правило, эта приправа используется при приготовлении сладких блюд: кондитерских изделий, фруктовых и творожных блюд.

**Кресс-салат** содержит много витаминов и других полезных веществ. В пищу используют молодую свежую зелень, из которой готовят ароматный салат или приправляют ею другие виды салатов.

**Куркума (индийский шафран)** относится к числу тропических специй. Специи изготавливают из ее корневища, которое не только очень ароматно, но и содержит краситель оранжево-желтого цвета. Куркумой натирают курицу-гриль, ее можно добавлять к быстро приготавливаемым мясным блюдам. В индийской кухне куркумой подкрашивают рис и сладкие блюда.

**Лавровый лист** – это высушенные листья лаврового дерева. Эту специю добавляют в бульоны, супы, мясные и овощные блюда. Лавровый лист используют также для приготовления маринадов, сметанных соусов, для заготовки солений (особенно грибов и капусты). Особо пикантный вкус лавровый лист придает кислым на вкус блюдам.

**Майоран** – ароматное растение, зелень которого является великолепной приправой к супам, блюдам из картофеля, паштетам, соусам. Наиболее ароматны свежие листья майорана, но если у вас нет возможности их использовать, добавьте в блюдо сушеный майоран. Эта приправа очень хорошо сочетается с другими травами.

**Мелисса** – ароматическое растение, листья которого, отличающиеся нежным лимонным вкусом, являются очень ценной пряностью. Листья используют как самостоятельную приправу, так и в смеси с другими травами, добавляя в салаты, супы, овощные и рыбные блюда. Из сушеных листьев мелиссы заваривают чай, который имеет лимонный привкус, но не становится кислым. Нужно только учитывать, что сушеная мелисса со временем утрачивает свой аромат.

**Мускатный орех** – сушеные семена мускатного дерева, использующиеся в виде порошка. Применяется для придания пикантного вкуса овощным

блюдам, супам, также является прекрасной добавкой к кулинарным изделиям и другим сладостям.

**Мята** – травянистое растение, сушеные и свежие листья которого добавляют в пудинги, фруктовые салаты и напитки. Широко используется эта специя при приготовлении овощных блюд, иногда добавляется к мясу (как правило, к баранине).

**Перец душистый** – высушенные семена гвоздичного дерева. Эта специя используется как в целом, так и в молотом виде. Душистый перец придает аромат мясным (особенно жареному мясу), рыбным, овощным блюдам, супам, паштетам и соусам, его также добавляют в маринады и соленья.

**Перец красный** – одна из самых острых и жгучих специй, его еще называют чили. Это типичная приправа южноамериканской кухни, а нам нужно добавлять красный перец в пищу очень осторожно и в малых дозах. Перец чили подходит к мясу, супам, салатам, овощным блюдам. Можно использовать плоды в целом и в молотом виде.

**Перец черный** – самая популярная во всем мире специя. Его употребляют как цельными горошинами, так и молотым, как самостоятельную приправу, так и в различных смесях. Черный перец – прекрасная приправа ко многим блюдам: подходит к мясу, птице, рыбе, его добавляют в супы, соусы, салаты и т.д.

**Петрушка** может быть двух видов: кудрявая разводится для получения листьев, а пряная (корневая) – для получения корешков. Вкус и аромат петрушки нежны и ненавязчивы, поэтому как специя она практически универсальна и используется во многих несладких блюдах: в салатах, супах, вторых блюдах из мяса, рыбы и овощей. В пищу добавляют как свежие, так и сушеные листья петрушки, а также ее корни и толченые семена.

**Розмарин** – вечнозеленый кустарник, свежие и сушеные листья которого отличаются приятным, немного сладковатым ароматом. Эту специю добавляют к мясу, главным образом, к баранине, свинине и дичи, а также к рыбе, некоторым салатам и овощным соленьям. Розмарин обычно добавляется в пищу в размолотом виде.

**Тимьян (чабрец)** – дикорастущая зелень с сильным пряным ароматом. Зелень тимьяна используют как в свежем, так и в сушеном виде, добавляют в еду как самостоятельную приправу, так и в составе различных травяных смесей. Тимьян – пряность, которая может использоваться для приготовления блюд из самых разных продуктов. Он подходит к рыбе, птице и мясу,

используется для заправки салатов и овощных блюд. Тимьян добавляют и в соленья.

**Тмин** – типичная пекарская пряность, семена этой травянистой культуры добавляют в хлебобулочные изделия и соленое печенье. Кроме того, им приправляют жареное мясо (свинину) или птицу, вареный картофель и кислую капусту. Листья тмина в свежем виде используют для салатов. Тмин можно использовать и в порошкообразном виде, размалывая непосредственно перед употреблением.

**Укроп душистый** – травянистое растение, все надземные части которого очень ароматичны. Особенно хорошо сочетается аромат укропа с зелеными салатами, молочными соусами и супами, творожными блюдами. Зонтики соцветий укропа добавляют к соленым огурцам, квашеной капусте. Укропом приправляют также свежие и вареные овощи, вареное мясо и рыбу.

**Чеснок** – не просто вкусная приправа: он содержит много полезных для здоровья веществ. Чеснок добавляют в овощные салаты, соусы, колбасы и рыбные блюда. Из него готовят приправы к овощам и мясу. Чеснок используют как в свежем виде, так и сушеным и размолотым.

**Шафран** – рыльца цветков многолетней травы, как правило, перетертые. Достаточно добавить небольшое количество этой пряности к блюду, чтобы оно приобрело золотистый цвет и прекрасный аромат. Шафран является замечательной добавкой к блюдам из рыбы, овощей, бобовых, а также к мучным изделиям.

**Эстрагон** – это один из видов полыни, листья и молодые побеги которого, свежие и высушенные, обладают пряным ароматом. В качестве пряности эстрагон добавляют к мясу и рыбе, в маринады, салаты и соусы. В теплые блюда эстрагон для сохранения вкуса и витаминов вводят непосредственно перед подачей на стол.

Наряду с отдельными специями часто для приготовления пищи используются смеси различных ароматических трав и корней. Классическими примерами таких смесей служат порошкообразная приправа «карри» (ее основные компоненты – черный перец и перец чили, а также кориандр и куркума, хотя сюда могут входить также корица, имбирь, кардамон, мускатный орех и мускатный цвет, душистый перец, тмин, горчичное семя и мак), «пять пряностей» (состоит из равных частей китайского перца, бадьяна, корицы, гвоздики и фенхеля), различные соусы и пасты (например, кетчуп или соус «Табаско»).