

ЭТОТ БЛОКНОТ МОЙ. ОН ПОТЕРЯЛСЯ.
ПОЖАЛУЙСТА, ВЕРНИТЕ ЕГО:

E-MAIL: _____

ТЕЛЕФОН: _____

ЗА ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ: _____

ХЛЕБ*СОЛЬ

ПОЛЕЗНЫЕ СТРАНИЦЫ

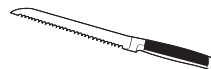
НОЖИ ДЛЯ КУХНИ



КУХОННЫЙ:
универсальный нож
с лезвием длиной
16–25 см для нарезки
овощей, трав и разделки
мяса.



ДЛЯ ОВОЩЕЙ:
уменьшенная версия
кухонного ножа с лезвием
длиной до 9 см для
очистки овощей и фруктов,
извлечения семян и т.д.



С СЕРРЕЙТОРОМ:
нож с волнообразной
заточкой и длинным
лезвием, напоминающий
пилу, для свежего хлеба,
бекона, готового мяса.

ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ И ЗНАТЬ О МУКЕ

Хранить муку следует в сухом помеще-
нии, так как из-за влажности она
теряет хлебопекарные свойства.
Не стоит покупать муку впрок. Если
она хранится больше 3 месяцев,
перед применением ее необходимо
просеять. Во время просеивания мука
наполняется воздухом, и выпечка
получается более пышной.

Уберечь муку от сырости помогут
помещенные рядом с упаковкой
сухие лавровые листья. Они впита-
ют влагу.
Держите муку в бумажных пакетах,
чтобы она «дышала» и дольше со-
храняла свои свойства. Муку, которая
хранится в полиэтиленовой таре,
следует периодически встряхивать.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БУЛЬОНОВ

Говяжий бульон	4 часа
Бульон из телятины	3 часа
Бульон из птицы	2 часа
Овощной бульон	30 минут
Рыбный бульон	20 минут

ВРЕМЯ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ В МОРОЗИЛЬНОЙ КАМЕРЕ

Овощи, фрукты, говядина, баранина	9–12 месяцев
Свинина, домашняя птица	6–9 месяцев
Рыба, морепродукты	2–4 месяца

ИДЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ МАРИНОВАНИЯ

ВИД ПРОДУКТА	В СПЕЦИЯХ	В МАРИНАДЕ
Рыба, морепродукты, некрупно порезанное мясо, овощи	несколько минут	15–30 минут
Тонкие стейки, мясо птицы, куски филе	15–30 минут	1–3 часа
Толстые куски мяса, мясо с костью, тушки птицы	30–90 минут	2–6 часов
Очень большие куски мяса	2–8 часов	6–12 часов

ПОЛЕЗНАЯ ШЕСТЕРКА: ВИТАМИНЫ И ЦЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА

Огурцы	С, К, фолиевая кислота
Морковь	А, провитамины
Сладкий перец	С, В ₆ , А, Е, провитамины
Кольраби	С, фолиевая кислота
Сельдерей	В ₆ , А, К, провитамины
Цукини	В ₁ , К, фолиевая кислота

АЗБУКА СВЕЖЕСТИ

Яйца могут храниться без холодильника около трех недель. Но лучше держать их в холодном месте – тогда их срок годности увеличится до месяца.








Проследите, чтобы яйца хранились заостренным концом вниз. Только в таком положении желток всегда будет находиться в центре яйца и не опустится на дно.

Яйца очень быстро впитывают посторонние запахи. Поэтому никогда не кладите рядом с ними продукты с сильным ароматом – к примеру, сыры.

Если вы не уверены в свежести яйца, есть быстрый способ проверки его годности. Достаточно просто положить яйцо в стакан с водой. Если оно останется на дне, перед вами свежайшее яйцо, которое отлично подойдет для приготовления пашота. Если же оно всплывет, то, вероятнее всего, его лучше выбросить.

У свежего яйца желток имеет правильную шарообразную форму. Если же он сплюснут и находится близко к скорлупе, значит, такое яйцо не первой свежести.

ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОВОЩЕЙ ГРИЛЬ

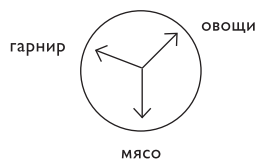
ОВОЩ	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ (ОТКРЫТЫЙ СРЕДНИЙ ОГОНЬ)
 Ломтики цукини	примерно 4 минуты
 Половинки цукини	примерно 6 минут
 Половинки томатов	примерно 8 минут
 Ломтики сладкого перца	примерно 8 минут
 Грибы	примерно 10 минут
 Ломтики баклажана	примерно 10 минут
 Сладкий перец целиком	примерно 12 минут

ТРИ ПРАВИЛА НАРЕЗКИ ГОТОВОГО МЯСА

1. Мясо следует немного охладить, чтобы срез получился ровным.
2. Кусок следует резать поперек волокон. Так его будет легко жевать.
3. Мясо нельзя нарезать слишком толстыми кусками (максимум – 0,5 см), чтобы его было удобно есть.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОДАЧА

Это универсальная рекомендация по составлению композиции из продуктов. Мясо на тарелке находится ближе всего к едоку (стрелка показывает «шесть часов»), овощи располагаются у отметки «два часа», а гарнир займет место возле «десятки».



Не забывайте фотографировать свои кулинарные шедевры и показывать их друзьям. Compliments and requests to share recipes are guaranteed. But the most important, you will learn even more about taste preferences of those who are dear to you.

ТОЛЬКО ФАКТЫ

ПРОДУКТ	КОЛИЧЕСТВО	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
абрикос	1 средний	0,5	-	4	17
авокадо	1 среднее	3,5	30	12	306
ананас	100 г	0,4	-	11,8	48
апельсин	1 средний	1,4	-	16,3	65
арахис	100 г	26,3	45,2	9,7	548
баклажаны	100 г	0,6	0,1	5,5	24
банан	1 средний	1,2	-	26,7	100
баранина	100 г	16,3	15,3	0	203
бобы	100 г	6	0,1	8,3	58
виноград	100 г	0,4	-	17,5	69
вишня	100 г	0,8	-	11,3	49
говядина	100 г	18,9	12,4	0	187
горох лущеный	100 г	23	1,6	57,7	323
горошек зеленый	100 г	5,0	0,2	13,3	72
грецкий орех очищенный	100 г	13,8	61,3	10,2	648
гречневая ядрица	100 г	12,6	2,6	68	329
гриб белый свежий	100 г	3,2	0,7	1,6	25
гриб белый сушеный	100 г	27,6	6,8	10	209
груша	1 средняя	0,7	25,1	10,7	98
гусь	100 г	16,1	33,3	0	364
зеленая фасоль	100 г	4	0	4,3	32
изюм	100 г	2,3	-	71,2	279
индейка	100 г	21,6	12	0,8	197
инжир	100 г	0,7	-	13,9	56
кабачки	100 г	0,6	0,3	5,7	27
кальмар	100 г	18	0,3	0	75
капуста белокочанная	100 г	1,8	-	5,4	28

ПРОДУКТ	КОЛИЧЕСТВО	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
капуста краснокочанная	100 г	1,8	0	6,1	31
капуста цветная	100 г	2,5	0	4,9	29
карп	100 г	16	3,6	0	96
картофель	100 г	2	0,1	19,7	83
киви	1 средний	0,8	0	11,3	46
клюква	100 г	0,5	0	4,8	28
клубника	100 г	0,6	0,4	7	30
краб	100 г	16	0,5	0	69
креветки	100 г	18	0,8	0	83
кролик	100 г	20,7	12,9	0	199
кукурузная крупа	100 г	8,3	1,2	75	325
курага	100 г	5,2	0	65,9	272
кура	100 г	20,8	8,8	0,6	165
лимон	1 средний	1,1	0	4,8	44,2
лук зеленый	100 г	1,3	0	4,3	22
лук-порей	100 г	3	0	7,3	40
лук репчатый	1 средний	1,5	0	9	40
мандарин	1 средний	0,4	0	4,3	20
манная крупа	100 г	11,3	0,7	73,3	326
маргарин	100 г	0,3	82,3	1	746
масло оливковое	100 г	0	99,8	0	898
масло растительное	100 г	0	99,9	0	899
масло сливочное	100 г	0,6	82,5	0,9	748
масло топленое	100 г	0,3	98	0,6	887
мед	100 г	0,8	0	80,3	308
миндаль очищенный	100 г	18,6	57,7	13,6	645
молоко	100 г	2,8	3,2	4,7	58

ТОЛЬКО ФАКТЫ

ПРОДУКТ	КОЛИЧЕСТВО	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
молоко сгущенное	100 г	7,2	8,5	56	315
морковь	1 средняя	0,7	0,1	7,3	31
мука пшеничная	100 г	10,3	0,9	74,2	327
мука ржаная	100 г	6,9	1,1	76,9	326
овсянка	100 г	11,9	5,8	65,4	345
огурцы свежие	1 средний	0,5	0	2	10
окунь морской	100 г	17,6	5,2	0	117
окунь речной	100 г	18,5	0,9	0	82
осетр	100 г	16,4	10,9	0	164
палтус	100 г	18,9	3	0	103
перец сладкий	1 средний	0,7	0,1	4,8	20
перловка	100 г	9,3	1,1	73,7	324
персик	1 средний	0,6	0,1	9,7	37
печень говяжья	100 г	17,4	3,1	0	98
печень трески	100 г	4,2	65,7	0	613
пшено	100 г	12	2,9	69,3	334
рис коричневый	100 г	6,3	4,4	65,1	331
рис белый	100 г	6,7	0,7	78,9	344
салат зеленый	100 г	1,5	0	2,2	14
сахар	100 г	0,3	0	99,5	374
свекла	1 средняя	2,5	0	16	50
свинина жирная	100 г	11,4	49,3	0	489
свинина постная	100 г	16,4	27,8	0	316
сдобная выпечка	100 г	7,6	4,5	60	297
сельдь	100 г	17,7	19,5	0	242
семга	100 г	20,8	15,1	0	219
семя подсолнечника	100 г	20,7	52,9	5	578

ПРОДУКТ	КОЛИЧЕСТВО	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
слива	100 г	0,8	0	9,9	43
сливки 10%	100 г	3	10	4	118
сливки 20%	100 г	2,8	20	3,6	205
сметана 10%	100 г	3	10	2,9	116
сметана 20%	100 г	2,8	20	3,2	206
смородина черная	100 г	1,0	0	8,0	40
судак	100 г	19	0,8	0	83
творог жирный	100 г	14	18	1,3	226
творог обезжиренный	100 г	16,7	9	1,3	156
телятина	100 г	19,7	1,2	0	90
томаты грунтовые	1 средний	1	0,4	5,7	26
треска	100 г	17,5	0,6	0	75
тунец	100 г	22,7	0,7	0	96
утка	100 г	16,5	61,2	0	346
фасоль	100 г	22,3	1,7	54,5	309
фундук	100 г	16,1	66,9	9,9	704
халва подсолнечная	100 г	11,6	29,7	54	516
халва тахинная	100 г	12,7	29,9	50,6	510
хурма	100 г	0,5	0	15,9	62
цыплята	100 г	18,7	7,8	0,4	156
черешня	100 г	1,1	0	12,3	52
чернослив	100 г	2,3	0	65,6	264
чечевица	100 г	24,8	1,1	53,7	310
шпинат	100 г	2,9	0	2,3	21
яблоки	1 среднее	0,3	0	21	81
яйцо куриное сырое	1	6,3	5	0,6	75
яйцо перепелиное сырое	10	11,9	13,1	0,6	168



-
- 1.** Перед тем как резать селедку, оберните доску пищевой пленкой, чтобы потом быстро избавиться от навязчивого рыбного запаха.
 - 2.** Чтобы сделать картофель более легким и рассыпчатым, удалите из него лишний крахмал. Замочите его в холодной воде минут на двадцать и постоянно меняйте воду.
 - 3.** Томаты и огурцы не следует хранить в холодильнике – там они теряют свой аромат и раскисают. Лучше всего они будут себя чувствовать при температуре 12–15 °С. Помидоры продержатся недели три, а огурцы до недели.
 - 4.** Яблоки выделяют газ этилен, который стимулирует созревание других овощей и фруктов, поэтому их следует хранить отдельно.
 - 5.** Чтобы очищенные и нарезанные яблоки не потемнели, опустите их на 10 минут в холодную воду.
 - 6.** Очистить помидоры от кожицы можно, надрезав их крестиком на верхушке и опустив на минуту в кипяток, а затем в холодную воду.
 - 7.** При жарке посыпьте лук сахарной пудрой. Он получится красивым и вкусным.
 - 8.** Чтобы сварить яйцо всмятку, его опускают в кипящую воду на 2–3 минуты, «в мешочек» – на 4–5 минут, вкрутую – на 8–10 минут.
-

