

Кулинарная энциклопедия

том 1



А (А ля карт — Аэрофритюрница)

Наталья Шинкарёва

Мария Захарова

Кулинарная энциклопедия.

Том 1. А (А ля карт – Аэрофритюрница)

Серия «Кулинарная энциклопедия (ИД
«Комсомольская правда»)), книга 1

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23925842

Кулинарная энциклопедия. Том 1. А. А ля карт – Аэрофритюрница.

Кулинария от А до Я: Комсомольская правда; Москва; 2015

ISBN 978-5-4470-0020-2

Аннотация

Обычная энциклопедия – штука полезная, но скучноватая. Если нет надобности навести какую-нибудь справку, читать её вряд ли кто-то станет. Но вы уже, наверное, поняли, что перед вами – энциклопедия самая что ни на есть необычная. Её можно читать от первого тома до последнего, а можно просто открыть наугад, на любой странице – и тоже будет интересно. Или, допустим, услышали незнакомое название блюда, продукта, заинтересовались – что же это за чудо такое? Открыли энциклопедию – а там всё подробно описано. В общем, наша

Кулинарная Энциклопедия – не просто массив информации, это прямое руководство к действию. Потому что человек, который узнал, как готовится, к примеру, аджапсанжал или клефтико, уже не сможет сидеть сложа руки, он захочет эти блюда приготовить.

Содержание

Кулинария от А до Я	6
А	9
А ля карт	9
Абалон (аваби)	10
Аббакьо	11
Абгора	14
Абердинские булочки	15
Абес	16
Абонданс	17
Абрикос	18
Абрикосовое пюре с взбитыми сливками	24
Абрикосовое варенье	25
Абрикосовый пирог	27
Абрикотин	30
Торт «Абрикотин»	32
Абсент	36
Абсентная ложечка	42
Авголемоно	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Кулинарная энциклопедия.

Том 1. А (А ля карт – Аэрофритюрница)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Мария Захарова, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина За-
вьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом

© При подготовке макета использовались материалы фо-
тобанка Shutterstock

Кулинария от А до Я



Обычная энциклопедия – штука полезная, но скучноватая. Если нет надобности навести какую-нибудь справку, читать её вряд ли кто-то станет.

Но вы уже, наверное, поняли, что перед вами – энциклопедия самая что ни на есть необычная. Её можно читать от первого тома до последнего, а можно просто открыть наугад, на любой странице – и тоже будет интересно. Или, допустим, услышали незнакомое название блюда, продукта, заинтересовались – что же это за чудо такое? Открыли энциклопедию – а там всё подробно описано. В общем, наша Кулинарная Энциклопедия – не просто массив информации, это прямое руководство к действию. Потому что человек, который узнал, как готовится, к примеру, аджапсанжал или клефтико, уже не сможет сидеть сложа руки, он захочет эти блюда приготовить.

С другой стороны, наша энциклопедия весьма полезна и людям, далёким от кулинарии. Вы ведь, наверное, в курсе, что женщины считают необыкновенно привлекательными мужчин, которые умеют готовить? Ну, так почему бы этим не воспользоваться? Представляете, сколько очков заработает мужчина, заявивший прилюдно: «Ничто так не сближает, как завтрак, приготовленный своими руками и элегантно поданный любимой в постель». Да и у дамы, как бы вскользь обронившей «Ой, подумаешь, велика сложность – кулебяку приготовить, было бы для кого», резко возрастают шансы выйти замуж. Правда, потом за свои слова придётся держать ответ, но это не составит проблемы для тех, у кого есть наша энциклопедия.

В ней вы найдете если не всё, то очень многое о том, что

и как готовить, какие продукты для этого лучше использовать. Да и о самих продуктах можно узнать много интересного. У каждого из них – своя история, порой весьма увлекательная. Как в нашу жизнь вошла картошка, большинство из вас знает, а вот когда и как в России научились готовить пельмени – наверняка не все в курсе. Ничего страшного, наша энциклопедия поможет. А заодно расскажет о самых популярных блюдах разных стран мира – от салатов и супов до десертов. Некоторые из них покажутся вам экзотическими, но если приглядитесь, заметите, что приготовить их вам вполне под силу. Блюда при этом будут на любой вкус – и для вегетарианцев, и для любителей мясного. И, разумеется, каждый рецепт дополнит информация о времени приготовления блюда и его калорийности.

По ходу дела читателю предстоит столкнуться с разными кулинарными техниками. Тут и старинные, такие как готовка в печи, и ультрасовременные – в аэрогриле или мультиварке. А ещё мы расскажем о посуде и кухонных приспособлениях, которые изрядно облегчают жизнь кулинару, о правилах сервировки стола. Вспомним о самых выдающихся поварах всех времён и народов и о самых популярных диетах.

В общем – вперёд, в волшебный мир кулинарии. Энциклопедия вам в помощь!

А

А ля карт

(фр. *a la carte* – по карте, по меню)

Во многих французских ресторанах меню состоит из двух частей с пометками *a la carte* и *table d'hote*. «А ля карт» означает свободный выбор блюд, против каждого из которых проставлена его цена, и посетитель расплачивается в зависимости от числа заказанных блюд, в отличие от системы табльдот – оплаты комплексного меню за фиксированную цену. В российских ресторанах существует та же система: заказ по меню и бизнес-ланч с фиксированным набором блюд и такой же фиксированной ценой.

С названием «а ля карт» часто сталкиваются туристы, отдыхающие в отелях Египта и Турции, где этот термин означает рестораны на территории отеля, в которых не действует обычная система «шведский стол», а блюда заказываются согласно меню.

Абалон (аваби)

Моллюск, известный также под названием «морское ухо», обитающий в холодных морских водах. Мясо этого моллюска считается деликатесом в странах Латинской Америки (особенно Чили), Франции, Новой Зеландии, Юго-Восточной и Восточной Азии (особенно в Китае, Японии и Корее).



Аббаккьо

Итальянское горячее блюдо из мяса ягнёнка (по-итальянски *abbacchio* – ягнёнок, молочный барашек). Поджаренная с чесноком и розмарином ягнятина традиционно подаётся в Италии на Пасху и Рождество. В Риме кусочки ягнятины обжаривают, а затем прогревают в пряном соусе, а в регионе Лацио и Милане мясо на рёбрышках маринуют с чесноком и розмарином и жарят на гриле.

На 2 порции

Время приготовления: 25 мин + маринование

500 г ягнятины на рёбрышках

несколько веточек розмарина

2 головки чеснока

3 ст. л. оливкового масла

соль и перец по вкусу

Калорийность: 198 ккал

- Подготовить ягнятину: нарезать на кусочки по косточке, зачистить косточки, удалить лишний жир. Слегка отбить мясо.

- Выложить ягнятину на плоский поддон, рядом положить разрезанные пополам поперёк головки чеснока. Посолить и поперчить по вкусу, посыпать розмарином и полить оливко-

вым маслом. Дать промариноваться около получаса.

- Приготовить ягнятину на гриле, поджарив до золотистой корочки с обеих сторон. Одновременно запечь на гриле чеснок. Подавать, дополнив ягнятину печёным чесноком и украсив по желанию веточками розмарина.



Абгора

Сок незрелого винограда, который используется в азербайджанской кухне вместо уксуса для подкисления мясных блюд.

Абердинские булочки

Названные в честь шотландского города Абердина, эти плотные и жирные слоёные булочки были придуманы в старину для того, чтобы их могли брать с собой в долгое плавание рыбаки. Булочки долго не черствеют, к тому же очень калорийны. На вкус напоминают французские круассаны, только гораздо более плотные по структуре.

Абес

Пресное тесто, которое используется для приготовления блюд, но не предназначено для еды. Например, тесто, в котором запекают окорок, кролика или дичь, а также тесто, которым заклепывают отверстие горшка при готовке в печи или в духовке.

Абонданс

Французский полутвёрдый сыр с ровной корочкой оранжево-коричневого цвета с голубыми казеиновыми пятнами и отпечатавшимся рисунком ткани, в которую он был завернут при созревании.

Абрикос

Плоды садового дерева из рода Слива. Более 2 тысяч лет назад абрикосы распространились в Средней Азии, затем в Армении, а оттуда под названием «армянское яблоко» были вывезены в Грецию, откуда позднее попали в Рим. В средние века абрикос распространился по всей Южной Европе, а в Россию попал в XVII столетии. Сейчас абрикос растёт везде, где сухое и жаркое лето, в России – в Крыму, на Кавказе и в южных районах европейской части страны.

Съедобны как плоды абрикоса, так и его семена. Мякоть свежих абрикосов содержит от 4,7 до 27 % сахаров, небольшое количество декстрина, инулина и крахмала. Содержание клетчатки – 0,8 %, органических кислот – 1,3 %. В свежих плодах содержатся витамины Р, В₁ и РР, а также каротин (провитамин А) – его в абрикосах больше всего среди фруктов, произрастающих в России. В свежих плодах содержится около 305 мг солей калия (в сушёных – в 5–6 раз больше). Поэтому абрикосы рекомендуют людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. Имеются также такие минеральные вещества, как магний и фосфор. Микроэлементы представлены солями железа и соединениями йода, которого особенно много в армянских сортах абрикосов. Поэтому систематическое употребление в пищу абрикосов способно предупредить заболевания щитовидной же-

лезы. Из других веществ в абрикосах присутствует пектин, обладающий способностью выводить из организма токсические продукты обмена и холестерин. Есть в абрикосах дубильные вещества, придающие плодам некоторую терпкость, вяжущий вкус и крепящие свойства. Сок абрикосов обладает антибиотической активностью, в частности, угнетающе действует на гнилостные бактерии.



Абрикосы употребляются в пищу как в свежем, так и в сушёном виде. Сушёные абрикосы с косточкой – это урюк, без косточки – курага. Семена абрикоса, извлечённые из косточек, в кулинарии могут служить заменой миндаля, а также из них путём выжимки получают молоко, подобное миндаль-

ному.

Как выбирать

Вкуснее и ароматнее всего сезонные, местные абрикосы, созревшие на дереве – в России их можно найти в продаже с середины мая по август, в остальные месяцы продаются импортные абрикосы из Чили, Южной Африки или Новой Зеландии, не такие ароматные и, как правило, не полностью созревшие.



Выбирайте плотные плоды насыщенного жёлто-оранжевого цвета. Абрикосы быстро портятся, поэтому примятые или мягкие плоды нужно есть или пускать в готовку сразу после покупки.

Как хранить

Спелые абрикосы хранятся в холодильнике в закрытом контейнере в отделении для овощей и фруктов не более недели. Абрикосы можно замораживать, но имейте в виду, что после размораживания они становятся очень мягкими, теряя свою структуру.

Подготовка

Свежие абрикосы следует освободить от жёстких плодоножек, аккуратно помыть и дать обсохнуть.

Плоды разрезать ножом из нержавеющей стали по бороздке, разделить на половинки и удалить косточку.

Для приготовления пюре абрикосы нужно целиком погрузить в кипяток на 30 секунд, затем снять с них кожицу, разделить пополам и удалить косточки.

Половинки абрикосов залить небольшим количеством воды, чтобы она их покрыла, довести до кипения, проварить 5 минут, затем протереть через сито, добавив в пюре отвар, чтобы оно было более жидким.

Абрикосовое пюре с взбитыми сливками

На 4 порции

Время приготовления: 20 мин

400 г абрикосов

80 г сахара

120–150 г жирных сливок

Калорийность: 249 ккал

- Приготовить пюре из абрикосов (см. Подготовка), добавить сахар и перемешать до его растворения. Охладить перед подачей.
- Взбить сливки, добавив щепотку сахара, в пышную стойкую пену.
- Разложить абрикосовое пюре по стаканам, украсить взбитыми сливками.



Абрикосовое варенье



Время приготовления: 50 мин

1 кг твёрдых, не перезрелых абрикосов

1 кг сахара

100 мл воды

щепотка ванилина

Калорийность: 236 ккал

- Абрикосы промыть, обсушить, разрезать на четвертин-

ки, удалив косточки.

- Положить абрикосы в кастрюлю, добавить половину сахара, влить воду, довести до кипения и варить на слабом огне 30 минут, снимая пену.
- Всыпать оставшийся сахар, добавить ванилин и проварить ещё 10 минут.
- Разложить по стерилизованным банкам и закатать.

Абрикосовый пирог

На 6–8 порций

Время приготовления: 1 час

350 г абрикосов

100 г сливочного масла

150 г сахара

1 пакетик ванильного сахара

2 яйца

200 г пшеничной муки

1 пакетик разрыхлителя

щепотка соли

40 г абрикосового варенья или джема

масло для смазывания формы

сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 236 ккал

- Абрикосы помыть, обсушить, разделить на половинки

или четвертинки, удалив косточки.

- Приготовить тесто: размячѐнное при комнатной температуре масло взбить с сахаром и ванильным сахаром до пышной белой массы. Добавить яйца и снова взбить. Всыпать муку с разрыхлителем и солью, вымесить очень мягкое однородное тесто.

- Форму для выпечки диаметром 21 см смазать маслом и выложить дно пергаментом. Выложить тесто, разровнять. Смазать вареньем или джемом. Сверху разложить абрикосы.

- Выпекать при 190 °С в течение 40 минут. Дать остыть, прежде чем доставать из формы. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

См. также Априкопитта – Греческий абрикосовый пирог.



Абрикотин

1) Абрикосовый ликёр на натуральной (фруктовой или косточковой) основе, который применяется в кондитерской промышленности, а также при изготовлении сладких блюд – киселей, компотов, тортов, желе и других в качестве ароматизатора.



2) Торт на основе абрикосового ликёра, популярный в СССР.

Торт «Абрикотин»

На 8 порций

Время приготовления: 2 часа

Для теста

300 г пшеничной муки

180 г размягчённого сливочного масла

120 г сахара

1 яйцо

5 г разрыхлителя

щепотка соли

Калорийность: 483 ккал

Для крема шарлотт

1 яичный желток

90 мл молока

130 г сахара

160 г сливочного масла

1 пакетик ванильного сахара

2 ст. л. абрикосового ликёра или джема

Для глазури

150 г сахарной пудры

1 ч. л. свекольного сока

2 ст. л. абрикосового ликёра или воды

10 г жареного рубленого арахиса для украшения

- Муку просеять, добавить разрыхлитель. Размягчённое сливочное масло взбить с сахаром, щепоткой соли и яйцом. Небольшими порциями ввести муку в масляную смесь. Замесить тесто, разделить его на 5 равных частей, накрыть пищевой плёнкой и поставить в холодильник минимум на полчаса.

- Затем достать тесто, поочередно раскатать каждую часть на присыпанной мукой бумаге для выпечки. Вырезать с помощью тарелки круглые коржи чуть больше 20 см в диаметре или одинаковые квадраты со сторонами 20 см. Оставшиеся обрезки собрать, раскатать в дополнительный корж, не обрезая края.

- Готовить в разогретой до 200 °С духовке по 10–15 минут каждый корж. Остудить.

- Дополнительный корж смолоть или натереть на тёрке, смешать с измельчённым арахисом и затем использовать для обсыпки торта.

- Для крема слегка взбить желток с молоком и сахаром. На небольшом огне, постоянно помешивая, довести смесь до кипения и готовить около 5 минут. Остудить. Размягчённое сливочное масло для крема взбить с пакетиком ванильного сахара и абрикосовым ликёром или джемом. Добавить остывшую до комнатной температуры часть крема, тщательно смешать.

- Для украшения торта приготовить глазурь: смешать са-

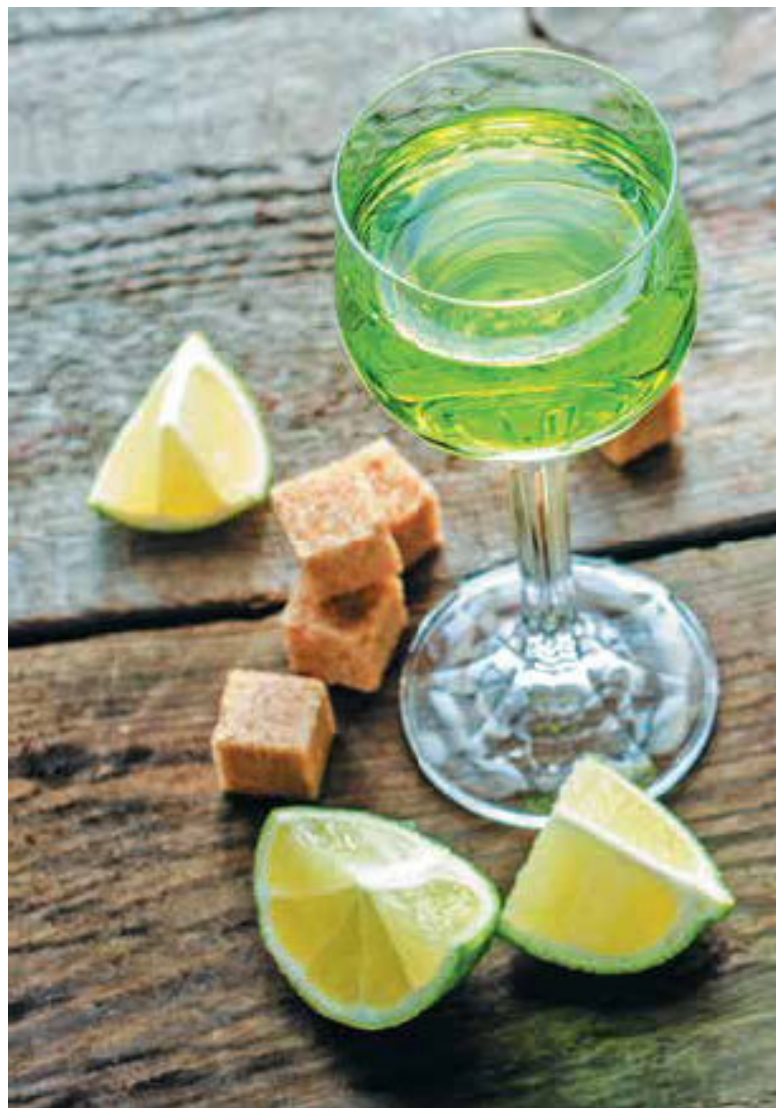
харную пудру с чайной ложкой свекольного сока и абрикосовым ликёром. Глазурь использовать сразу же, нанеся на верхний корж торта, или накрыть пищевой плёнкой. При необходимости, если глазурь затвердеет, подогреть её 10–20 секунд в микроволновке, чтобы она вновь стала жидкой. Одну ложку глазури можно отложить, добавить в неё какао и использовать для дополнительного украшения торта.

- 4 коржа смазать кремом, собрать торт, часть крема оставить для боков торта. Выложить верхний корж, покрытый глазурью, бока посыпать крошкой.



Абсент

Крепкий французский алкогольный напиток (до 75°), содержащий экстракт горькой полыни. Кроме него, в состав напитка входят следующие компоненты: анис, фенхель, аир, мята, мелисса, лакрица, дягиль, ясенец белый, кориандр, вероника, ромашка, петрушка и иссоп. Обычно абсент имеет зелёный цвет, за что его прозвали «Зелёной феей», но встречаются разновидности и других цветов. Из-за содержания в абсенте вещества туйона он обладает галлюциногенным действием.



История

Одна из наиболее достоверных версий изобретения напитка приписывает его рецепт швейцаркам, сёстрам Энрио, которые изготавливали целебные снадобья в конце XVIII века в городке Куве на границе с Францией. Они придумали полынно-анисовую настойку, рецепт которой впоследствии был продан предпринимателю Анри Дюбье, который наладил массовое производство напитка. Абсент был очень популярен во Франции в конце XIX века – его пили почти столько же, сколько вина. Появились дешёвые разновидности абсента, которыми можно было отравиться. Возникла зависимость от абсента. Самая распространённая легенда про негативное воздействие абсента на психику гласит, что художник Винсент Ван Гог, находясь под воздействием «Зелёной феи», отрезал себе ухо.

Из-за негативного влияния напитка на психику в 1906 году абсент был запрещён в Швейцарии, а в 1916 – во Франции и в некоторых других странах. В настоящее время абсент легализован во многих странах Евросоюза, но производители напитка должны строго контролировать содержание в нём туйона, чтобы он не наносил вред здоровью.

Самые популярные способы пить абсент

Чешский: через кусочек сахара на специальной абсентной ложечке с прорезями, лежащей сверху на стакане или бокале, пропустить постепенно, по каплям, одну часть абсента. Поджечь сахар и дать получившейся жжёной карамели накапать в абсент. Разбавить тремя частями воды.

Кристалльный чешский: налить в стопку абсент (столько, чтобы можно было выпить одним глотком) и поджечь. Когда огонь погаснет, выпить залпом, не запивая и не закусывая.

Французский: налить в стакан или бокал одну часть абсента, положить сверху на стакан специальную абсентную ложечку с прорезями, на неё – кусочек сахара. Влить в стакан три части ледяной воды через сахар на ложечке.



Пабло Пикассо. «Любительница абсента». 1901 г.

Абсентная ложечка



Специальный аксессуар, фигурная ложечка с прорезями, предназначенная для того, чтобы подавать абсент с сахаром. Ложечку кладут сверху на бокал или стакан, на неё помещают сахар и поливают абсентом. Иногда сахар дополнительно поджигают (*см. Абсент*).

Авголемоно

Традиционный греческий суп, который обычно варят на курином бульоне с добавлением мелкой пасты орзо и яично-лимонной смеси, придающей супу не только вкус, но и густоту. Заправка для супа, которая и называется авголемоно – «яйцо и лимон», – используется также как соус к долме, артишокам, мясным тефтелям и запечённой свинине.

На 6 порций

Время приготовления: 10 мин

2 л куриного бульона

130–140 г пасты орзо или другой мелкой пасты

3 крупных яйца

сок 1 крупного лимона

ломтики лимона для подачи

соль и перец по вкусу

Калорийность: 100 ккал

• Бульон в кастрюле довести до кипения, всыпать пасту и варить 5 минут.

• Яйца взбить, постепенно, не прекращая взбивать, влить лимонный сок. Затем, продолжая взбивать, постепенно влить в заправку половник горячего бульона из кастрюли с супом. Влить ещё 2–3 половника бульона и перемешать.

- Перелить разведённый соус в кастрюлю с супом, снять с огня (не доводить до кипения, иначе яйца свернутся!). Посолить и поперчить по вкусу и подавать, украсив ломтиками лимона.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.