

# Детская кухня

Быстрые  
рецепты



Детская кухня

Илья Мельников

# **Детская кухня. Быстрые рецепты**

«Мельников И.В.»

2012

## **Мельников И. В.**

Детская кухня. Быстрые рецепты / И. В. Мельников —  
«Мельников И.В.», 2012 — (Детская кухня)

Вы хотите научиться готовить, но совсем не знаете, с чего начать? А может быть, вы пригласили друзей и решили угостить их необычным, однако не очень сложным блюдом? Тогда вы не ошиблись, взяв в руки эту книгу: она составлена для того, чтобы научить вас правильно и вкусно готовить. Книга эта годится не только для девочек, но и для мальчиков. Недаром считается, что лучшие в мире повара – мужчины. Итак, знакомство с нашей книгой плюс немного настойчивости, уверенности в себе и фантазии – вот верный рецепт ваших успехов у кухонной плиты!

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

## Содержание

СЕКРЕТЫ КУХОННОГО ЦАРСТВА	5
ТЕМПЕРАТУРА В ДУХОВКЕ	6
ОТМЕРЯЕМ БЕЗ ВЕСОВ	7
САЛАТЫ – ЭТО ВИТАМИНЫ КРУГЛЫЙ ГОД	9
САЛАТ "ЛЕТНИЙ"	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Илья Мельников**

## **Детская кухня**

## **Быстрые рецепты**

### **СЕКРЕТЫ КУХОННОГО ЦАРСТВА**

Вначале поговорим о кухонных помощниках. На кухне находится много разных предметов, необходимых при приготовлении пищи. Знаете ли вы, как пользоваться металлическими и деревянными приспособлениями, которые хранятся на кухонных полках? Чем они могут помочь вам в сложном, но интересном кулинарном деле?

Мясорубки, терки, ступки применяют для измельчения и растирания продуктов. В мясорубке можно не только измельчить мясо, рыбу, фрукты, но и смолоть и растереть орехи и пряности, растереть творог и другие продукты.

Терки бывают с разными размерами ячеек. На стороне с крупными ячейками трут овощи для супов и гарниров, с более мелкими – сыр для макарон и тостов, с самыми мелкими – овощи и фрукты для выжимания соков.

В ступках измельчают сахар, соль, пряности, сухари.

Сита и дуршлаг служат для процеживания различных жидкостей. На дуршлаг откидывают сваренный рис, макароны, лапшу. В нем моют фрукты, овощи. Через дуршлаг можно протереть помидоры, клюкву, просеять муку. Муку можно просеивать и через сито. А еще при помощи сита обсыпают сахарной пудрой готовые изделия.

При приготовлении кремов, муссов невозможно обойтись без взбивалок – простейшей является обыкновенная вилка или металлический венчик. Лучше всего, конечно, иметь электрический миксер.

Деревянными скалками раскатывают тесто, а раскатывают его на разделочных досках или на чисто вымытом кухонном столе.

А вот висят в ряд:

- черпак – для разливания супов;
- шумовка (почти плоская ложка с дырочками) – ею снимают пену с бульона и супа, вынимают сварившиеся вареники и пельмени;
- большая вилка – для переворачивания порционных кусков при жарке;
- лопаточка – ею снимают со сковородки готовые изделия.

Для открывания консервных банок и бутылок существует специальный консервный нож.

Приготавливая первые, вторые и третьи блюда, необходимо иметь под рукой набор кастрюль разных размеров.

В эмалированных кастрюлях кипятят молоко, готовят кисели и компоты, борщи, супы, а в алюминиевых – каши и разные вторые блюда.

Если вы собираетесь что-то запекать в духовке, то ни в коем случае не используйте сковороду с деревянной или пластмассовой ручкой. Для запекания мяса, птицы, голубцов и других блюд пригодится чугунная гусятница или глубокая чугунная сковорода без ручки.

На кухне очень нужны плотные рукавички, чтобы не обжигаться, когда достаете что-нибудь из духовки. Если нет рукавиц, используйте чистое сухое полотенце. Кстати, кухонное полотенце всегда должно висеть на виду – вытирать руки при готовке.

Чтобы посуда долго служила, необходимо правильно ухаживать за ней: оберегать от ударов, не наливать в горячую эмалированную посуду холодную воду. Нельзя ставить холодную кастрюлю на сильный огонь.

## ТЕМПЕРАТУРА В ДУХОВКЕ

Почти каждый рецепт приготовления кондитерских изделий (тортов, печений, пирожных) заканчивается словами: выпекайте при температуре...

Хорошо, если в духовке у вас есть термометр, а если нет или он испорчен? Как определить температуру в духовке без термометра?

- Если щепотка муки, брошенная в духовку, сначала пожелтеет, а через 30 секунд (медленно посчитайте до 30) потемнеет, значит, температура – 220-240о, то есть огонь средний.

- Если мука желтеет постепенно – то это температура 180-200о, или маленький (слабый) огонь.

- Если мука сразу же чернеет, обугливается – то в духовке 270-280о – огонь очень сильный.

- Температуру в духовке можно определить и при помощи бумаги. Положите на самый низ духовки тонкий листок белой бумаги. Если он медленно (примерно через 5 минут) начнет желтеть – то это температура средняя, а если листок сразу станет коричневым – то высокая, огонь очень сильный.

## ОТМЕРЯЕМ БЕЗ ВЕСОВ

Очень часто в кулинарных книгах рецепты содержат количество продуктов в граммах. В этой книге все рецепты переведены на стаканы, ложки, щепотки. Но как быть, если вам попался какой-нибудь интересный рецепт из другой книги и нет весов, чтобы взвесить 150 г муки, 250 г сахара, 100 г тертых сухарей?

Тогда вот что – отмеряем без весов:

В одной чайной ложке

воды 5г,

жидкого жира 5г,

манной крупы 4г,

молока 5г,

муки 3г,

риса 4г,

сахара 5г,

соли 5г.

В одной столовой ложке

воды 18г,

жидкого жира 20 г,

какао 25 г,

манной крупы 20г,

молока 20г,

молотых орехов 12г,

муки 15г,

риса 20г,

сахара 25г,

сахарной пудры 20г,

соли 25г.

В одном граненом стакане

воды 250г,

жидкого жира 245 г,

крупы "Геркулес" 130г,

манной крупы 200г,

молока 250г,

молотых орехов 140г,

муки 150г,

риса 210г,

сахара 220г,

сахарной пудры 200г,

соли 220г.

Вес фруктов и овощей при среднем размере:

айва 150-200г,

баклажан 150-200г,

капуста (кочан) 1200-1500г,

капуста цветная 800г,

картофель 75-100г,

луковица 75-80г,

морковь 75-100г,

огурец 50-100г,  
помидор 80-100г,  
свекла 100-150г.



## САЛАТЫ – ЭТО ВИТАМИНЫ КРУГЛЫЙ ГОД

Хорошо, если овощные салаты вы едите круглый год, а еще лучше – если каждый день.

Салаты не только возбуждают аппетит, но и очень полезны, особенно для детей. Ведь вы растете, и ваш организм требует очень много витаминов.

Салаты хороши и как закуска, и как гарниры. Их можно подавать на завтрак, на обед и на ужин.

Хотите узнать несколько основных секретов для приготовления вкусных и красивых салатов?

- Прежде чем чистить овощи, вымойте их под струей воды, а морковь, свеклу, редиску желательно потереть щеточкой.

- Кожицу с овощей старайтесь срезать как можно тоньше, ведь под ней находятся самые ценные питательные вещества. Не огорчайтесь, если сразу не получится, ведь во всем нужен опыт.

- Твердые овощи нарежьте помельче – это относится к свекле, сельдерею, моркови.

- Редиску, огурцы, помидоры, лук достаточно нарезать ломтиками.

- Если овощи у вас подвяли, стали мягкими, попробуйте подержать их 15-20 минут в холодной воде с уксусом (на литр воды 1 столовую ложку уксуса).

- А вот листочки зеленого салата отойдут, если вы 15 минут подержите их в чуть теплой воде.

- Вареные овощи для салата нужно охладить. Нельзя соединять теплые и холодные продукты – от этого салат быстро испортится.

- Не готовьте и не храните салаты в металлической посуде – для этого годятся только эмалированные, керамические, стеклянные мисочки.

- Все салаты из сырых овощей готовьте сразу перед едой: если овощи долго лежат нарезанными, то они теряют вкус.

- Заправляйте и солите салаты в последнюю минуту перед подачей на стол.

- Все, из чего готовите салат, сперва перемешайте с частью соуса в миске, а уж потом переложите в салатник, да так, чтобы края его остались чистыми (подтеки на краях выглядят очень неаппетитно). Готовый салат залейте сверху оставшимся соусом.

- Если вы готовите несколько разных салатов для праздничного стола, то не украшайте их одинаково – пусть они отличаются не только по вкусу, но и на вид. А вот как украсить салат, вы узнаете из главы "не только вкусно, но и красиво".

## **САЛАТ "ЛЕТНИЙ"**

Возьмите:

2 спелых помидора,

1 яблоко,

1 небольшую луковицу,

1 стручок красного сладкого перца,

3 столовые ложки растительного масла,

## **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.