

БОЛЬШАЯ ПОВАРЕННАЯ КНИГА ЛЮБИМЫХ БЛЮД



Завтрак на скорую руку или же праздничный обед из пяти блюд — с этой книгой вы всегда будете на высоте! Более 600 замечательных рецептов на любой случай, полезные советы и рекомендации от шеф-повара, подробные описания приготовления со всеми нюансами, указание количества порций и времени приготовления — не только опытные, но и начинающие кулинары порадуют своих близких потрясающе вкусными, питательными и полезными блюдами!

- Холодные и горячие закуски — папшеты, форшмаки, жюльены, фаршированные овощи, горячие бутерброды, мясные и овощные рулеты и торты
- Легкие и сытные салаты из овощей, мяса, рыбы и морепродуктов
- Наваристые супы, борщи, бульоны, солянки, крем-супы и супы-пюре
- Аппетитные мясные блюда и блюда из птицы, рыбы и морепродуктов
- Блюда из овощей, грибов и бобовых, молочные, яичные, крупяные, мучные блюда
- Пикантные соусы и салатные заправки
- Ароматная выпечка
- Безалкогольные и алкогольные напитки



БОЛЬШАЯ ПОВАРЕННАЯ КНИГА ЛЮБИМЫХ БЛЮД

Виктория и Сергей Василенко



Виктория и Сергей Василенко

БОЛЬШАЯ ПОВАРЕННАЯ КНИГА ЛЮБИМЫХ БЛЮД



Более **600** рецептов

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



Виктория и Сергей Василенко

БОЛЬШАЯ ПОВАРЕННАЯ КНИГА ЛЮБИМЫХ БЛЮД



УДК 641/642
ББК 36.991
В19



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

В оформлении издания использованы фотографии
Ильи Пересады

Дизайнер обложки *Надежда Величко*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

ВАСИЛЕНКО Вікторія та Сергій
Велика куховарська книга улюблених страв
(російською мовою)

ВАСИЛЕНКО Виктория и Сергей
Большая поваренная книга любимых блюд

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *М. В. Весновська*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Художники-дизайнери *А. А. Негрій, С. С. Верьовкіна*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *М. В. Весновская*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Художники-дизайнеры *А. А. Негрей, С. С. Веревкина*

Підписано до друку 08.08.2014.
Формат 84x108/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 25,2.
Наклад 10 000 пр. Зам. №

Подписано в печать 08.08.2014.
Формат 84x108/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 25,2.
Тираж 10 000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб
“Клуб семейного досуга”»
308015, г. Белгород,
ул. Пушкина, 49А

Віддруковано з готових діапозитивів
на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.
www.ttornado.com.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов
на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.
www.ttornado.com.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-966-14-7709-3 (Украина)
ISBN 978-5-9910-2967-4 (Россия)

- © DepositPhotos.com / steamroller1, mazzachi, обложка, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014
- © ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2014

Содержание

Введение	5
<i>Закуски</i>	7
Холодные закуски	8
Горячие закуски	17
Заливные блюда	22
<i>Салаты</i>	25
Овощные салаты	26
Мясные салаты	33
Рыбные салаты и салаты из морепродуктов	45
<i>Бульоны и супы</i>	55
Бульоны	56
Заправочные супы	60
Крем-супы и супы-пюре	71
Холодные супы	79
<i>Мясные блюда</i>	83
Отварное мясо	84
Тушеное мясо	86
Запеченное мясо	95
Жареное мясо	100
<i>Блюда из птицы</i>	105
<i>Блюда из рыбы и морепродуктов</i>	111
Отварная рыба	112
Тушеная рыба	114
Запеченная рыба	117



Жареная рыба	125
Блюда из морепродуктов	129

Молочные и яичные блюда 133

Блюда из творога	134
Блюда из яиц	137

Овощные и грибные блюда 141

Крупяные, мучные и блюда из бобовых 149

Блюда из круп	150
Клецки, ньокки, кнедли	154
Вареники, пельмени, равиоли	158
Оладьи	166
Блины	168
Блюда из макаронных изделий	174
Блюда из бобовых	178

Соусы и салатные заправки 181

Изделия из теста 189

Изделия из дрожжевого теста	190
Изделия из бездрожжевого теста	197
Сладкая выпечка	200

Сладкие блюда 211

Напитки 225

Безалкогольные напитки	226
Алкогольные напитки	231

Заключение	233
------------------	-----

Приложение	234
------------------	-----





Введение

В процессе жизнедеятельности человек постоянно совершает работу. Он строит дома и заводы, управляет станками и машинами, вспахивает и засаживает землю, убирает поля, пишет научные труды и романы, совершает тысячи других полезных дел. Даже в состоянии покоя человек, сам того не сознавая, продолжает совершать работу: у него сокращается сердце, происходят дыхательные движения, осуществляется обмен веществ в каждой клетке его организма. Кроме того, в организме человека непрерывно происходят процессы построения и возобновления клеток и тканей тела, а также различных внутриклеточных компонентов. Наконец, некоторые биологически активные соединения в организме человека образуются из специфических веществ, содержащихся только в пищевых продуктах и получивших название «витамины».

Таким образом, питание представляет собой сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и ассимиляции в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения и возобновления клеток и тканей тела и регуляции функций организма.

А потому очень важно обеспечить поступление в организм необходимых пищевых веществ в оптимальном количестве и в нужное время, то есть питаться рационально. По существу, это означает соблюдение **основных правил питания**.

Правило первое: пищевой рацион должен быть максимально разнообразным. Нет ни одного продукта, который мог бы обеспечить потребность организма во всех питательных веществах. Поэтому для полноценного питания человеку нужны различные продукты, дополняющие друг друга.

Правило второе: основу пищевого рациона должны формировать хлеб, изделия и блюда из круп и макарон, картофеля. Эти продукты, богатые белками и углеводами, должны обеспечивать более половины суточной потребности в энергии. Кроме того, они являются важным источником растительного белка, витаминов, минералов и пищевых волокон, необходимых для нормального пищеварения.

Правило третье: овощи (дополнительно к картофелю) и фрукты необходимо включать в рацион несколько раз в течение дня и в количестве не менее 400 г в сутки. Обладая невысокой калорийностью, овощи и фрукты являются незаменимыми источниками витаминов, минералов, легко усвояемых угле-

водов, аминокислот и многих других биологически активных веществ, так необходимых нашим клеткам.

Правило четвертое: в ежедневный рацион следует включать молочные продукты. Они полезны человеку во все периоды его жизни, так как содержат питательные и биологически активные вещества и являются важным источником незаменимых аминокислот, минералов и, особенно, кальция, который находится в молоке в легко усвояемой форме. Молочные продукты очень нужны детям, подросткам, а также беременным и кормящим женщинам. Пожилым людям лучше употреблять нежирные молочнокислые продукты.

Правило пятое: из мясных продуктов предпочтение следует отдавать нежирному мясу и птице. Совсем немного нам нужно таких мясных продуктов, как колбасы, сосиски, паштеты. Потребление мяса лучше ограничить до 80 г в сутки, а в качестве источника белка употреблять больше рыбных, злаковых, соевых продуктов или орехи.

Правило шестое: сахар, соль и алкоголь — самые «незваные» гости в пищевом рационе. Эти продукты нуждаются в наиболее тщательной дозировке.

Пищевой сахар — это чистый углевод (сахароза), он очень калорийный, но обладает низкой пищевой ценностью. Лучше употреблять в пищу фрукты и варенье, которые содержат больше фруктозы, глюкозы и других моносахаров.

Соль — источник натрия. За сутки с мочой выводится 3—6 г натрия (примерно 1 чайная ложка поваренной соли) и возместить эти потери можно только за счет пищевого поступления. Натрий «работает» в организме в связке с калием и, если в пище больше калия, то выделение натрия увеличивается и, следовательно, возрастает потребность в нем. К примеру, картофель, богатый калием, усиливает выделение натрия. А соль этот «недостаток» картофеля компенсирует.

Алкоголь не содержит питательных веществ, но это очень калорийный продукт. Кроме того, алкоголь возбуждает аппетит, что на фоне снижения уровня самоконтроля может привести к перееданию. Большинство специалистов по здоровому питанию сходятся на том, что ежедневное потребление алкоголя не должно превышать 20 г в пересчете на чистый спирт (50 г водки, 1 стакан сухого вина или 2 банки пива). При регулярном потреблении алкоголя даже в таких сравнительно безопасных дозах следует делать перерыв хотя бы на один день в неделю.

Правило седьмое: если вы не уверены, что правильно и разнообразно питаетесь — контролируйте свою массу тела.

Продукты питания состоят из **пищевых веществ**, основными из которых являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Белки — главный структурный элемент клеток и тканей. Пожалуй, нет ни одной функции, которую организм осуществлял бы без участия белков. Многие химические реакции ускоряются биологическими катализаторами — ферментами, представляющими собой белки. Некоторые гормоны, регулирующие углеводный обмен, в частности инсулин, — это тоже белки. В поглощении кровью кислорода из воздуха участвует железосодержащий белок эритроцитов — гемоглобин. Из белков состоят и мышцы. Главным компонентом опорных тканей (костей, сухожилий, связок) также является белок-коллаген.

Суточная потребность человека в белке зависит от возраста, пола, физической нагрузки, а также от качества белка.

Белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, птице, яйцах, молоке и молочных продуктах, считаются полноценными потому, что в них содержатся незаменимые аминокислоты. Растительные белки являются менее полноценными, так как они в значительно меньшем количестве содержат одну или несколько незаменимых аминокислот, но они играют существенную роль в питании человека. Оптимальное соотношение животных и растительных белков в среднем составляет 55:45.

Жиры — это самые концентрированные из всех пищевых веществ источники энергии. Жир улучшает вкусовые свойства пищи, повышает ее питательность, усвояемость, создает чувство насыщения

и, обладая высокой калорийностью, дает возможность уменьшить объем пищи.

Из жиров наиболее ценными являются растительные масла, в их состав входят полиненасыщенные жирные кислоты (нормализуют жировой обмен и обмен холестерина), а также фосфатиды и витамин Е.

Любой жир обладает специфическим вкусом, запахом, консистенцией и очень важно применять его правильно. Например, рыба плохо сочетается с говяжьим, бараньим и свиным жиром, но хорошо с растительным. Свиное, говяжье сало непригодно для обжаривания мучных изделий со сладкими начинками, для изготовления крупяных, хлебных и других сладких запеканок. Тугоплавкий жир не используют для холодных блюд. Сливочное масло лучше добавлять кусочком в готовое горячее блюдо или в соусы. Маргарин по усвояемости и другим физиологическим свойствам не уступает сливочному маслу, даже имеет преимущество: в нем больше содержится жирных кислот, витаминов и фосфатидов.

В суточном рационе растительные масла должны составлять 30—35 % общего количества жиров.

Источниками **углеводов** являются растительные продукты: хлеб, макаронные изделия, картофель, овощи, плоды, ягоды. Продукты животного происхождения содержат их в незначительном количестве в виде животного крахмала — гликогена и молочного сахара — в молоке.

Чем больше в пище углеводов, тем больше должно быть витаминов группы В, поэтому особенно полезны блюда, в которых продукты, их содержащие, сочетаются: крем сливочный сладкий с ржаными сухарями, крупяные блюда и блюда из макаронных изделий с овощами и фруктами и т. д.

Зависимость массы тела человека от его роста

Рост, см	Масса тела		
	нормальная (индекс Кетли 20—24), кг	избыточная (индекс Кетли 25—29), кг	ожирение (индекс Кетли 30 и более), более чем, кг
145	42—53	53—63	63
150	45—56	56—68	68
155	48—60	60—72	72
160	51—64	64—77	77
165	55—68	68—82	82
170	58—72	72—87	87
175	62—77	77—92	92
180	65—81	81—97	97
185	69—86	86—103	103
190	72—90	90—108	108

Закуски



Закуски — одна из особенностей русской кухни, отличающейся таким разнообразием ассортимента холодных и горячих закусочных блюд, особенно рыбных, какого нет ни в одной другой кулинарии. Рассчитаны закуски на возбуждение аппетита перед основными блюдами, поэтому их готовят небольшими порциями, острыми, пикантными по вкусу.

Это могут быть бутерброды, сыры, колбасы, консервы, мясные и рыбные копчености, сельди, салаты, винегреты, икра, заливные блюда, паштеты,

студни, жареные и отварные мясо, рыба, домашняя птица, дичь в холодном виде с острыми приправами и соусами, всевозможные соленья и маринады.

К повседневному столу подают 1—2 закуски, праздничный обед отличается обилием закусок, а праздничный ужин весь может состоять из закусочных блюд.

Если закуской служат жареные и вареные мясные продукты, домашняя птица или рыба, отваренная крупным куском, их предварительно охлаждают и незадолго до подачи к столу нарезают ломтиками.

Холодные закуски

Разноцветные канале с сыром

☪ 20 порций ⌚ 25 минут

400 г твердого сыра, 1 маленькая баночка оливок, 1 маленькая баночка маслин, 2 болгарских перца разных цветов, 1 огурец

Перец очистить от плодоножки и семян, нарезать квадратиками. Сыр и огурец нарезать кубиками. Нанизать на зубочистки сначала маслины (оливки), сыр, перец (огурец).

сырое яйцо и как следует вымешать, посолить, добавить специи и перемешать. Фарш разделить на 6 равных частей. Из каждой части сделать овальную лепешку толщиной чуть меньше 1 см и плотно укутать в них очищенные яйца. Особое внимание уделить швам, их лучше делать внахлест и тщательно выравнивать. В сковороду или небольшую кастрюлю налить масло и хорошо разогреть на среднем огне. Опускать в масло яйца и жарить до коричневого цвета, часто переворачивая. Готовые яйца выложить на полотенце, чтобы удалить лишний жир. Подавать можно и в холодном, и в горячем виде.

Секреты шеф-повара

Назначение закусок и их состав зависят от того, для какого случая они готовятся, а также от количества приглашенных, их возраста, пола и вкусовых предпочтений.



Закуска из баклажанов с чесноком и грецкими орехами

☪ 3 порции ⌚ 30—35 минут

3 баклажана, 1 стакан ядер грецких орехов, 3 больших зубчика чеснока, 3 ч. л. винного уксуса, 2 ч. л. хмели-сунели, 3 веточки петрушки, растительное масло для жарки, соль и перец по вкусу, зерна граната для подачи

Баклажаны очистить от кожицы и нарезать кружочками толщиной около 5 мм. Обжарить баклажаны с двух сторон на растительном масле, выложить на салфетку, чтобы стек лишний жир. В ступке растолочь (измельчить с помощью блендера) до однородного состояния грецкие орехи с мелко рубленным чесноком. Добавить в полученную массу соль, хмели-сунели и перец. Затем добавить рубленую петрушку, уксус и немного воды, чтобы масса стала более жидкой. Снова хорошенько взбить блендером или растереть пестиком в ступке. Полученную массу разложить на обжаренные баклажаны, сложить

Яйца по-шотландски

☪ 3 порции ⌚ 25—35 минут

7 яиц, 300 г говядины, 300 г свинины, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сушеного базилика, ½ ч. л. тертого мускатного ореха, 500 мл подсолнечного масла

Отварить 6 яиц не более 4—5 минут. Мясо пропустить два раза через мясорубку. Добавить в фарш

их в емкость и дать настояться пару часов. Украсить зернами граната.

Отварная свинина в собственном соку

🕒 3 порции ⌚ 1 час 40 минут

1 кг свиной вырезки, 1 ст. л. соли, молотый перец, хмели-сунели, майоран, ½ ст. л. тертого мускатного ореха

Вырезку натереть солью, перцем, специями, положить в пакет для запекания, завязав туго узлом, но так, чтобы в пакете осталось пространство для выделяющегося сока. Перевязать не туго нитью для придания формы. Варить в кипящей воде 1,5 часа.

Домашняя колбаса из курицы

🕒 3—4 порции ⌚ 1 час 30 минут

500 г куриного филе, 150 г куриной печени, горсть маслин по вкусу, 1 яйцо, 2—3 пера зеленого лука, 1 веточка тимьяна, соль, перец

Филе измельчить блендером или дважды пропустить через мясорубку, посолить, поперчить. Печень нарезать маленькими кусочками. Маслины и лук измельчить. Смешать все продукты, добавить листочки тимьяна и взбитое яйцо. Хорошо вымесить фарш.

Советы хозяйшек

Для того чтобы легче было заточить нож, нужно положить его на 30 минут в слабый соляной раствор, а потом, не вытирая, точить.



Затем пакетом для запекания нужной длины с одним завязанным концом застелить форму (можно использовать тетрапак от сока или банку от консервированных ананасов) и плотно уложить в него фарш. Завязать второй конец пакета. Запекать в разогретой до 190 °С духовке около часа. Колбасу остудить в банке, затем вынуть и освободить от пакета.

Мясной рулет с сыром и грибами

🕒 2—3 порции ⌚ 45 минут

300 г мясного фарша, 1 небольшая луковица, 100 г шампиньонов, 150 г твердого сыра, соль, специи для мяса

Добавить в фарш пропущенный через мясорубку лук, соль и специи. На фольгу ровным слоем выложить фарш. Потереть на терке сыр и выложить сверху



Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО
141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2
Тел./факс +7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями
«Книжный Клуб
“Клуб Семейного Досуга”»
61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А
тел/факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,
тел. +38 (067) 575-27-55
e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесский филиал

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109
тел. +38 (067) 572-44-28
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:
тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:
тел. +7 (4722) 78-25-25
e-mail: info@ksdbook.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Василенко В.

В19 Большая поваренная книга любимых блюд / Виктория и Сергей
Василенко. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ;
Белгород : ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2014. —
240 с. : ил.

ISBN 978-966-14-7709-3 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2967-4 (Россия)

УДК 641/642
ББК 36.991