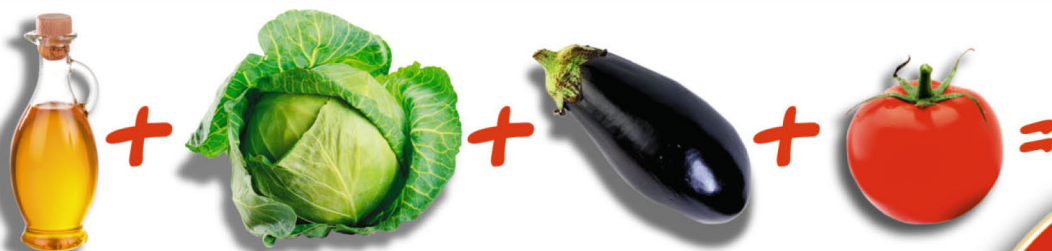
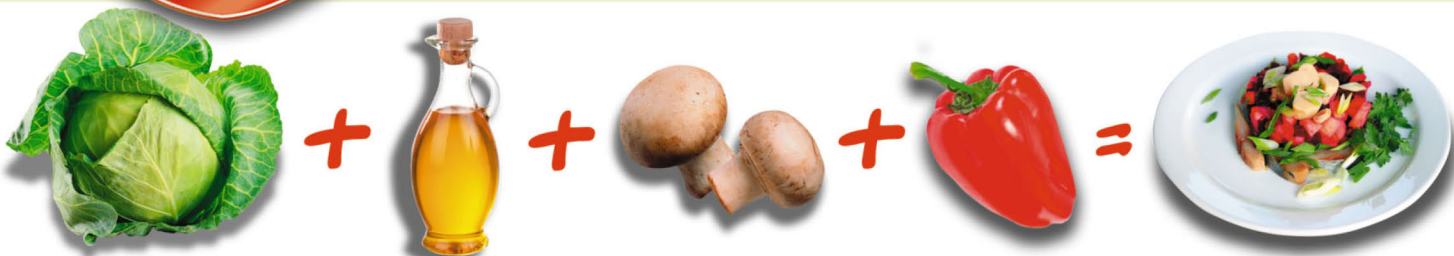


АЗБУКА ВКУСА

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА
СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ



ВПЕРВЫЕ!
ТАКОЙ КНИГИ
НЕТ НИ У КОГО



НОВЕЙШАЯ КУЛИНАРНАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

На все случаи жизни
МИНИМУМ
ПРОДУКТОВ,
МАКСИМУМ
БЛЮД

УДК 641
ББК 36.997
Ч-34

Оригинал-макет подготовлен студией «М-Пресс»

Оформление дизайн-студии «Три кота»

Чебаева, С.О.

Ч-34 Азбука вкуса. Главные правила сочетания продуктов / С.О. Чебаева. — М.: Астрель, 2012. — 160 с.: ил.

ISBN 978-5-271-42563-9

Как превратить классическое блюдо в праздничное? Что добавить к основному кушанью, чтобы оно стало оригинальным? Ответы на все вопросы вы найдете в этой уникальной книге. На ее страницах представлены классические рецепты салатов, закусок и вторых блюд, на основе которых вы можете приготовить диетические, праздничные, десертные, сытные, оригинальные и национальные кушанья.

УДК 641
ББК 36.997

Содержание

САЛАТЫ

Салат из белокочанной капусты	6	Салат из авокадо	20
Салат из маринованной капусты	8	Салат из свеклы и рикотты	22
Фитнес-салат из белокочанной капусты	10	Салат из свеклы с маринованным луком	24
Витаминный салат из белокочанной капусты	12	Диетический салат из свеклы	26
Морковный салат	14	Салат из тертой свеклы	28
Острый морковный салат	16	Салат из помидоров	30
Морковный салат со специями	18	Оригинальный салат из помидоров	32

ЗАКУСКИ

Закуска из помидоров	66	Закуска из брокколи и изюма	72
Закуска из вареных шампиньонов	68	Диетическая закуска из брокколи	74
Закуска из жареных шампиньонов	70	Горячая закуска из брокколи	76

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Жареные шампиньоны	86	Свинина, тушенная с овощами и грибами	105
Вареный нут	88	Рагу	106
Креветки по-итальянски	90	Шашлык	107
Морепродукты по-французски	91	Перец, фаршированный говядиной	108
Омлет	92	Перец, фаршированный курицей	110
Домашняя лапша с помидорами	94	Перец, фаршированный рисом ...	112
Домашняя лапша с мясом	95	Перец, фаршированный свининой	114
Рис с кукурузой	96	Куриное филе, жаренное в аэрогриле	116
Рис с овощами	98	Тушеное куриное филе	118
Плов	100	Рагу из куриного филе	119
Гуляш из говядины с овощами	102		
Гуляш из баранины с овощами	104		

Закусочный салат	Салат из редиса по-японски	50
из помидоров	Салат из огурцов по-корейски.....	52
34	Салат из филе курицы	54
Салат из помидоров и брынзы	Салат из курицы по-французски	56
36	Салат из кальмаров и моркови.....	57
Салат из огурцов	Салат из кальмаров и паприки.....	58
38	Салат из креветок по-мадридски ...	60
Салат из огурцов на скорую руку ...	Салат из креветок и зелени	62
40	Салат из креветок и помидоров	63
Домашний салат из огурцов		
42		
Летний салат из огурцов		
44		
Салат из сельдерея.....		
46		
Салат из редиса.....		
48		

Закуска из брокколи	Закуска из щупалец осьминога	80
и цветной капусты.....	Закуска из жареных	
77	осьминогов и моркови.....	82
Закуска	Закуска из маринованных	
из креветок, помидоров	осьминогов	83
и листьев салата		
78		

Куриное филе в кляре	120	Фрикадельки из говядины.....	138
Вегетарианские голубцы	122	Фрикадельки из свинины	139
Голубцы с курицей.....	123	Фрикадельки «Любительские» ...	140
Голубцы с говядиной	124	Тефтели из курицы	142
Голубцы из пекинской		Тефтели из говядины	
капусты с рыбой	125	с макаронными изделиями	143
Жаркое из свинины	126	Жареное филе горбуши	144
Свинина, жаренная		Жареное филе лосося.....	146
в аэрогриле со специями	128	Жареная форель со сливками.....	148
Жаркое из говядины	129	Семга в апельсиновом соусе	150
Куриные голени в кляре	130	Жареный лосось к празднику	152
Куриные голени		Рулет из курицы с сельдереем	154
в сырном кляре.....	132	Рулет из курицы с картофелем.....	155
Рисовые котлеты	134	Пельмени.....	156
Фрикадельки из курицы	136	Вареники	157

Салат из белокочанной капусты

«Свежесть»

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г белокочанной капусты ■ 15 мл столового уксуса ■ 10 мл оливкового масла
- 1/2 чайной ложки сахара ■ соль

20
минут

72
ккал

3
порции

\$
цена



- Капусту вымыть, нашинковать.
- Перетереть с сахаром и солью, размять с уксусом, оставить на 10 минут, заправить оливковым маслом.

Классический рецепт



«Летний»

Здоровое питание

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г белокочанной капусты ■ 15 мл столового уксуса ■ 10 мл оливкового масла
- 1/2 чайной ложки сахара ■ соль

- + ■ 1 лист краснокочанной капусты
- 2–3 листа горчицы

20
минут

73
ккал

3
порции

\$
цена



Листовая горчица повышает аппетит, ускоряет обмен веществ и выводит из организма вредный холестерин. Регулярное употребление листьев горчицы предупреждает преждевременное старение клеток.





«Закусочный»

Блюдо, повышающее аппетит



20
минут

79
ккал

3
порции

\$
цена

ИНГРЕДИЕНТЫ

■ 300 г белокочанной капусты ■ 15 мл столового уксуса ■ 10 мл оливкового масла ■ 1/2 чайной ложки сахара ■ соль

+ ■ 2 моркови
■ 1 чайная ложка приправы для овощей !



В качестве приправы для капусты лучше всего использовать тмин или семена укропа, можно добавить немного черного молотого перца. Это блюдо можно включить в меню обеда или ужина.

С лаймом и зеленью петрушки

Праздничное блюдо

ИНГРЕДИЕНТЫ

■ 300 г белокочанной капусты ■ 15 мл столового уксуса ■ 1/2 чайной ложки сахара ■ соль

■ оливковое масло

+ ■ 2 моркови
■ 1 лайм
■ 1 пучок зелени петрушки
■ 100 г майонеза !

25
минут

97
ккал

3
порции

\$
цена

- Капусту вымыть, нашинковать.
- Морковь вымыть, очистить, натереть на терке.
- Лайм вымыть, нарезать ломтиками.
- Зелень петрушки вымыть, разобрать на листики.
- Капусту и морковь перетереть с уксусом, солью и сахаром, оставить на 5 минут, заправить майонезом, выложить на блюдо, украсить лаймом и зеленью петрушки.



1



2



3



4

Салат из маринованной капусты

С морковью и луком

Классический рецепт

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г маринованной капусты ■ 2 моркови
- 1 луковица ■ 30 мл нерафинированного растительного масла ■ тмин

20
минут

84
ккал

3
порции

\$
цена



- Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.
- Лук очистить, вымыть, на рубить, перемешать с капустой и морковью, заправить растительным маслом.
- Посыпать тмином.



С майонезной заправкой

Сытное блюдо

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г маринованной капусты ■ 2 моркови ■ 1 луковица ■ тмин

■ **растительное
масло**

■ **40 г майонеза**
■ **1 чайная ложка
тертого сыра**

20
минут

114
ккал

3
порции

\$
цена



Для приготовления майонезной заправки майонез следует взбить с тертым сыром. Такой соус придаст салату оригинальный вкус и сделает его сытным.



С орехами

Здоровое питание



ИНГРЕДИЕНТЫ

■ 300 г маринованной капусты ■ 2 моркови
■ 1 луковица ■ 30 мл нерафинированного растительного масла ■ тмин

+ 50 г ядер грецких орехов !

20
минут

118
ккал

3
порции

\$
цена



Орехи восстанавливают силы, улучшают мозговое кровообращение и деятельность сердечно-сосудистой системы.

С сыром и изюмом

Праздничное блюдо

ИНГРЕДИЕНТЫ

■ 300 г маринованной капусты ■ 2 моркови
■ 1 луковица ■ тмин

+ растительное масло !

+ 250 г изюма
+ 50 г сыра
+ 40 г майонеза

20
минут

128
ккал

3
порции

\$
цена

- Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой.
- Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.
- Сыр натереть на крупной терке.
- Предварительно замоченный изюм обсушить. Капусту перемешать с луком, сыром, морковью, изюмом, посыпать тмином, заправить майонезом.



Фитнес-салат из белокочанной капусты

С йогуртом

Классический рецепт

ИНГРЕДИЕНТЫ

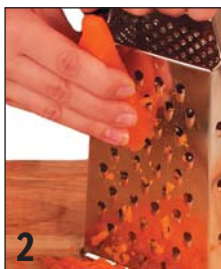
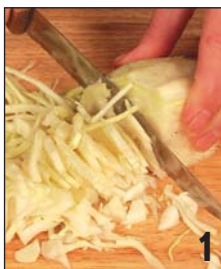
- 300 г белокочанной капусты ■ 2 моркови
- 100 мл несладкого йогурта ■ 1/2 чайной ложки приправы для овощей ■ соль

20
минут

79
ккал

3
порции

\$
цена



- Капусту вымыть, нашинковать.
- Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.
- Капусту и морковь посолить, обдать кипятком, отжать и оставить до остывания. Посыпать приправой, заправить йогуртом.



С яичным белком

Диетический рецепт

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г белокочанной капусты ■ 2 моркови
- 100 мл несладкого йогурта ■ соль

■ приправа для овощей

■ 3 сваренных вкрутую яичных белка

20
минут

92
ккал

3
порции

\$
цена



Салат улучшает обмен веществ, снабжает организм необходимыми витаминами и минеральными веществами, обладает низкой калорийностью. Его можно включить в меню диеты для похудения.





«Витаминный»



Повседневное блюдо

ИНГРЕДИЕНТЫ

■ 300 г белокочанной капусты ■ 2 моркови ■ 100 мл несладкого йогурта ■ 1/2 чайной ложки приправы для овощей ■ соль

■ 1 красная луковица
■ 1/2 пучка зелени петрушки

20
минут

84
ккал

3
порции

\$
цена



Такой салат следует регулярно включать в меню обеда или ужина как блюдо, содержащее большое количество витамина С.

Со сладким перцем и зеленью

Здоровое питание

ИНГРЕДИЕНТЫ

■ 300 г белокочанной капусты ■ 100 г несладкого йогурта ■ соль

■ морковь
■ приправа для овощей

■ 2 стручка сладкого перца
■ 1 красная луковица
■ 1/2 пучка зелени петрушки

- Капусту вымыть, нашинковать.
- Зелень петрушки вымыть, нарубить.
- Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками.
- Лук очистить, вымыть, нарубить.
- Капусту обдать кипятком, отжать, охладить, перемешать со сладким перцем, луком и зеленью петрушки. Салат посолить и заправить йогуртом.



Витаминный салат из белокочанной капусты

С сельдереем

Классический рецепт

ИНГРЕДИЕНТЫ

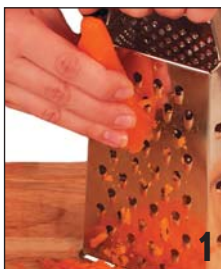
- 200 г белокочанной капусты ■ 1 морковь
- 1 стебель сельдерея ■ 20 мл лимонного сока ■ соль

20
минут

79
ккал

2
порции

\$
цена



- Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.
- Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками.
- Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью, размять с лимонным соком. Добавить морковь и сельдерей, перемешать.



Со щавелем

Блюдо, повышающее аппетит

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 г белокочанной капусты ■ 1 морковь
- 1 стебель сельдерея ■ соль

■ **ЛИМОННЫЙ СОК**

■ **10—12 листьев щавеля**

■ **20 мл оливкового масла**



20
минут

92
ккал

3
порции

\$
цена

Поскольку щавель обладает кисловатым вкусом, для заправки салата вместо лимонного сока лучше использовать оливковое масло. Салат из капусты и щавеля повышает аппетит и ускоряет обмен веществ.





«Деревенский»

Сытное блюдо



ИНГРЕДИЕНТЫ

■ 200 г белокочанной капусты ■ 1 морковь ■ 20 мл лимонного сока ■ соль

■ сельдерей

■ 50 г сметаны

■ 1/2 чайной ложки тмина

20
минут

104
ккал

2
порции

\$
цена



Овощной салат, заправленный сметаной, очень сытный, поэтому его рекомендуется включать в качестве основного блюда в диетическое меню.

По-грузински

Национальное блюдо

ИНГРЕДИЕНТЫ

■ 200 г белокочанной капусты ■ 1 морковь ■ 1 стебель сельдерея ■ 20 мл лимонного сока ■ соль

- 1 небольшая редька дайкон
- 20 г майонеза
- 40 г ядер грецких орехов
- 1 пучок зелени петрушки и кинзы
- 2 зубчика чеснока
- 1 чайная ложка хмели-сунели

- Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке.
- Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чесночницы.
- Орехи нарубить.
- Зелень петрушки и кинзы вымыть, зелень кинзы измельчить.
- Капусту вымыть, нашинковать, размять с лимонным соком, оставить на 5 минут. Сельдерей вымыть, натереть на терке.
- Морковь вымыть, очистить, натереть на терке, перемешать с сельдереем, капустой, редькой, чесноком, орехами и зеленью кинзы. Салат посолить, посыпать хмели-сунели, заправить майонезом, перемешать и подать к столу с веточками петрушки.

25
минут

136
ккал

3
порции

\$
цена



Морковный салат

С лимонным соком

Классический рецепт

ИНГРЕДИЕНТЫ

■ 3–4 моркови ■ 1/2 лимона ■ 10 мл оливкового масла ■ соль

15
минут

87
ккал

3
порции

\$
цена



- Морковь вымыть, очистить, натереть на терке.
- Из лимона выжать сок.
- Морковь посолить, полить лимонным соком, оставить на 5 минут, заправить оливковым маслом.



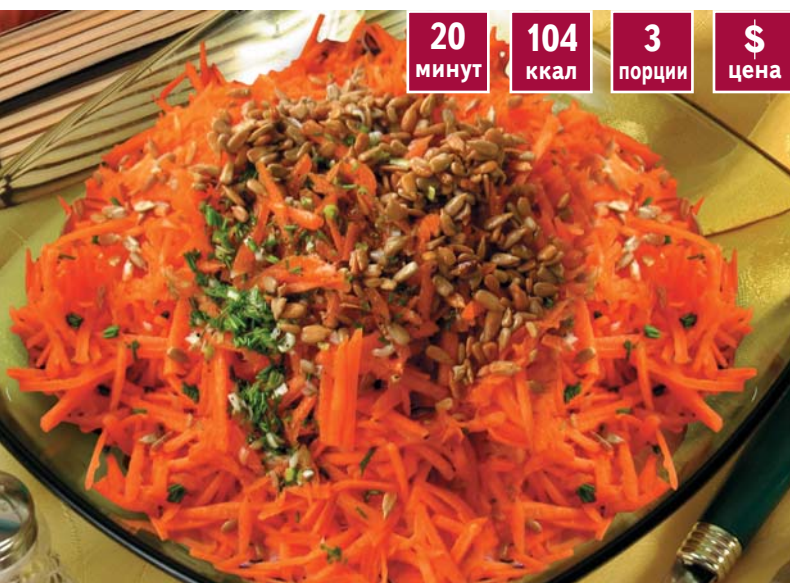
С подсолнечными семечками и зеленью

Оригинальный рецепт

ИНГРЕДИЕНТЫ

■ 3–4 моркови ■ 1/2 лимона ■ 10 мл оливкового масла ■ соль

- 2 столовые ложки жареных подсолнечных семечек
- 1/2 пучка зелени укропа



20
минут

104
ккал

3
порции

\$
цена



В подсолнечных семечках содержится много незаменимых аминокислот, которые обеспечивают нормальный обмен липидов в организме.



«Нежный»

Диетическое блюдо



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3–4 моркови ■ 10 мл оливкового масла
- соль

ЛИМОН

- 1 столовая ложка жареных подсолнечных семечек
- 100 г брынзы
- 1/2 пучка зелени петрушки



Брынза относится к диетическим продуктам питания. Она обладает низкой калорийностью, содержит кальций и нормализует процесс пищеварения.

20
минут

128
ккал

3
порции

\$
цена

По-тайландски

Десертное блюдо

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3–4 моркови ■ 10 мл оливкового масла

- лимон
- соль

- 1 карамболь
- 1 чайная ложка сахара
- 2–3 листа салата
- 1 чайная ложка кунжута

- Морковь вымыть, очистить, натереть на терке.
- Листья салата вымыть, крупно нарезать.
- Карамболь вымыть, нарезать поперек. Морковь перемешать с сахаром, кунжутом и оливковым маслом, украсить ломтиками карамболя.

Карамболь — желто-зеленый фрукт, который культивируют в Таиланде, Индии, Лаосе, Китае и некоторых других странах. Используется для приготовления и украшения десертов, фруктовых и овощных салатов. Обладает сладким или кисло-сладким вкусом.

20
минут

151
ккал

3
порции

\$
цена



Острый морковный салат

С уксусом

Классический рецепт

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 моркови ■ 1 столовая ложка винного уксуса ■ 1/2 пучка зелени петрушки
- 1/2 чайной ложки красного молотого перца ■ соль



- Морковь вымыть, очистить, натереть на терке.
- Уксус смешать с солью и перцем.
- Зелень петрушки вымыть, часть нарезать.
- Морковь перемешать с нарезанной зеленью и приготовленной заправкой, украсить веточками петрушки.

20 минут 97 ккал 3 порции \$ цена



По-индийски

Национальное блюдо

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 моркови ■ 1 столовая ложка винного уксуса
- 1/2 чайной ложки красного молотого перца ■ соль

■ **зелень петрушки**

■ **1 чайная ложка семян черной горчицы** !

20 минут

95 ккал

3 порции

\$ цена



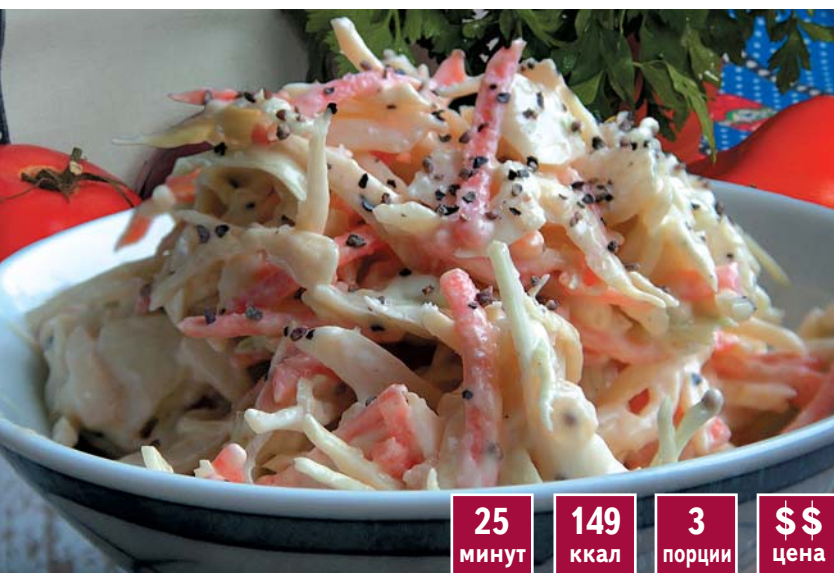
В индийской кухне семена черной горчицы добавляют в салаты и овощное рагу. Эта пряность повышает аппетит, стимулирует работу желудка и кишечника.





С кальмарами и майонезом

Сытное блюдо



25
минут

149
ккал

3
порции

\$\$
цена

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 моркови ■ 1 столовая ложка винного уксуса ■ соль

- **красный молотый перец**
- **зелень петрушки**

- **150 г вареных кальмаров**
- **50 г майонеза**
- **острая приправа для морепродуктов**



Для приготовления этого салата морковь рекомендуется предварительно замариновать в уксусе с добавлением соли и части приправы.

«Ассорти»

Праздничное блюдо

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 моркови ■ 1 столовая ложка винного уксуса
- 1/2 чайной ложки красного молотого перца

- **зелень петрушки**

- **3–4 вареных корня петрушки**
- **2 стручка сладкого перца**
- **200 г шампиньонов**
- **1 луковица**
- **1/2 пучка зеленого лука**
- **50 г белокочанной капусты**
- **100 г сыра**
- **20 мл оливкового масла**
- **1 чайная ложка кунжута**
- **черный молотый перец**



45
минут

265
ккал

5
порции

\$\$
цена

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Отварить в подсоленной воде. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зеленый лук вымыть, крупно нарезать. Корни петрушки очистить, крупно нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Сыр нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, перемешать с репчатым луком и сладким перцем, полить смесью уксуса, соли и красного перца, оставить на 10 минут. Добавить зеленый лук, кунжут, грибы, корни петрушки, перемешать. Салат заправить оливковым маслом, посыпать сыром, капустой и черным перцем.