

# Кулинарная энциклопедия

том 1



А (А ля карт — Аэрофритюрница)

Кулинарная энциклопедия  
(ИД «Комсомольская правда»)

**Кулинарная энциклопедия.  
Том 1. А (А ля карт –  
Аэрофритюрница)**

«ИД Комсомольская правда»

2015

Кулинарная энциклопедия. Том 1. А (А ля карт –  
Аэрофритюрница) / «ИД Комсомольская правда»,  
2015 — (Кулинарная энциклопедия (ИД «Комсомольская  
правда»))

ISBN 978-5-4470-0020-2

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.

ISBN 978-5-4470-0020-2

, 2015

© ИД Комсомольская правда, 2015

## Содержание

Кулинария от А до Я	6
А	8
А ля карт	8
Абалон (аваби)	9
Аббакьо	10
Абгора	12
Абердинские булочки	13
Абес	14
Абонданс	15
Абрикос	16
Абрикосовое пюре с взбитыми сливками	19
Абрикосовое варенье	19
Абрикосовый пирог	20
Абрикотин	22
Торт «Абрикотин»	22
Абсент	25
Абсентная ложечка	28
Авголемоно	29
Авокадо	30
Закуска из авокадо и апельсина	32
Салат с креветками, авокадо и грейпфрутом	33
Гуакамолe с перцем	35
Аврора	36
Австралийская кухня	38
Австрийская кухня	39
Автоклав	42
Агава	43
Агар (агар-агар)	44
Аджапсандал (аджапсандали)	45
Аджика	47
Адобо	48
Адыгейский сыр	50
Азароль	51
Азербайджанская кухня	52
Азу	54
Азу с картофелем	54
Аи	56
Аир	57
Айва	58
Долма из айвы	59
Айва, запечённая с овощами и куриной грудкой	60
Конец ознакомительного фрагмента.	62

# Кулинарная энциклопедия. Том 1. А (А ля карт – Аэрофритюрница)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*

Составители: *Мария Захарова, Наталья Шинкарёва*

Фотографы: *Павел Леяев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*

Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом

© При подготовке макета использовались материалы фотобанка 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? Представьте, 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 *table d'hote* – 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 перцы головки чеснока. Посолить и поперчить по вкусу, посыпать розмарином и полить оливковым 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 заклеивают 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, В<sub>1</sub> 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 железы. 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 миндальному.

### ***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 четвертинки, 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: размягчённое 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 Абрикопитта – 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 смолотить 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.

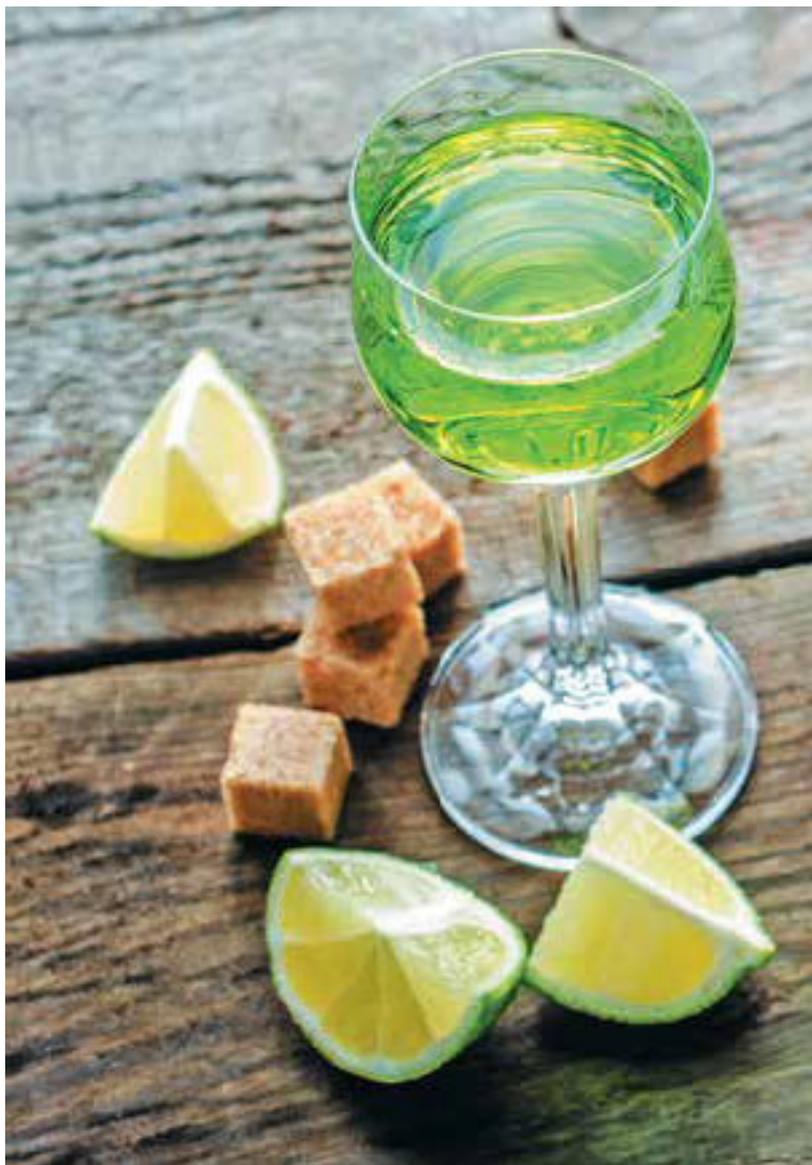
• Для украшения торта приготовить глазурь: смешать сахарную пудру с чайной ложкой свекольного сока и абрикосовым ликёром. Глазурь использовать сразу же, нанеся на верхний корж торта, или накрыть пищевой плёнкой. При необходимости, если глазурь затвердеет, подогреть её 10–20 секунд в микроволновке, чтобы 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, Melissa, 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 швейцарцам, 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.

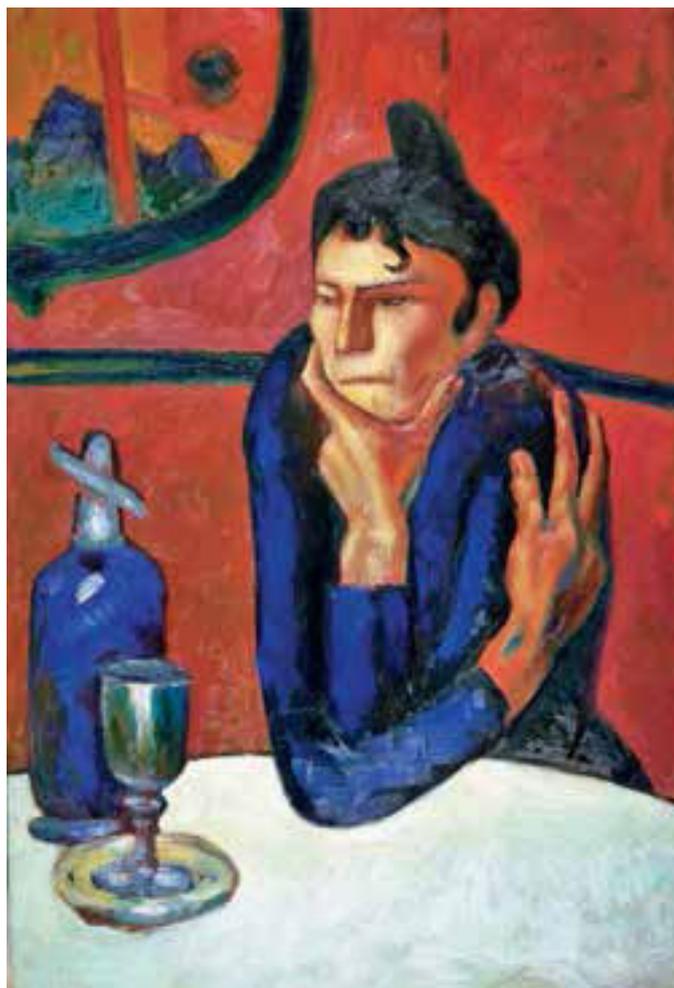
Из-за негативного влияния напитка на психику в 1906 году абсент был запрещён в Швейцарии, а в 1916 – во Франции и в некоторых других странах. В настоящее время абсент легализован во многих странах Евросоюза, но производители напитка должны строго контролировать содержание в нём туйона, чтобы он не наносил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



## Авокадо

Другое название – «аллигаторова груша». Плод вечнозелёного дерева из семейства Лавровые, который может иметь грушевидную или округлую форму. Кожица у авокадо жёсткая, у незрелых плодов – тёмно-зелёная, через некоторое время после созревания она чернеет. Мякоть зрелого плода имеет зелёный или жёлто-зелёный цвет, маслянистая, содержит много жира. В центре плода находится крупное семя.

Авокадо, судя по археологическим данным, культивируется с глубокой древности. Ацтеки, например, называли его «лесным маслом». В наши дни авокадо выращивают в тропическом и субтропическом климате в Мексике, Центральной Америке, Израиле и Африке. Авокадо очень питательно, и кроме того, что оно содержит полезный растительный жир и витамин Е, в этом фрукте много калия, который обладает противоаритмическими свойствами. Другой важный элемент, содержащийся в авокадо, – глутатион – мощный антиоксидант. Аллигаторова груша богата витаминами А, С, Е, Р, В. Также в плодах есть медь, железо, кальций, магний и фосфор.

В кулинарии авокадо особенно ценится за свой нежный масляный вкус с лёгким ореховым оттенком. Так как авокадо не переносит термической обработки, оно используется только в холодных блюдах: салатах, соусах-дипах, закусках. Популярное блюдо из авокадо – мексиканский густой соус гуакамоле, а в Бразилии из авокадо готовят сладкие кремы и питательные молочные коктейли. При использовании авокадо в готовке нужно иметь в виду, что его мякоть очень быстро окисляется и приобретает некрасивый бурый цвет, поэтому разрезанный плод авокадо нужно сразу сбрызнуть соком лимона или лайма, чтобы предотвратить окисление.



### **Как выбирать**

Спелый плод авокадо отличается глянцевой кожицей и слегка проминается, если надавить пальцем на его кожицу. Если кожица местами почернела, и при нажатии остаётся не разглаживающаяся вмятина, плод перезревший. Но в продаже чаще встречаются недозрелые, твёрдые плоды, которые хорошо дозревают в домашних условиях при комнатной температуре. Если вы хотите ускорить процесс дозревания, положите авокадо в бумажный пакет вместе с яблоком или бананом.



### ***Как хранить***

Спелые плоды авокадо могут храниться завёрнутыми в холодильнике в отделении для овощей довольно долго – до 2 недель. Разрезанный плод нужно обязательно сбрызнуть лимонным соком и завернуть в пищевую плёнку – так он может храниться в холодильнике пару дней. При необходимости мякоть авокадо можно заморозить, предварительно размяв её в пюре и сбрызнув лимонным соком.

### ***Подготовка***

Главное, что нужно научиться делать с авокадо, – это аккуратно извлекать косточку. Для этого плод авокадо острым ножом нужно прорезать до косточки вдоль по окружности. Затем взять авокадо в левую руку, а правой аккуратно, лёгким «откручивающим» движением отделить половину. Сбрызнуть половину без косточки лимонным соком. Затем взять половину с косточкой в левую руку, а правой, крепко держа большой тяжёлый нож, рубящим движением вертикально вонзить лезвие ножа в косточку. Косточка очень крепкая, так что риск порезаться практически отсутствует, но нужно всё равно соблюдать осторожность. Нож должен войти в косточку и плотно в ней застрять, потянув его вверх, можно без труда и очень аккуратно, не повредив мякоть, удалить косточку. Сбрызнуть вторую половину лимонным соком.

## Закуска из авокадо и апельсина

*На 2 порции*

*Время приготовления: 5 мин*

1 спелый плод авокадо  
1 крупный апельсин  
горсть жареного фундука  
1 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. лимонного сока  
листочки базилика для подачи  
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Из авокадо извлечь косточку (см. Подготовка), аккуратно снять кожицу, нарезать полукруглыми не слишком толстыми ломтиками. Апельсин очистить, сняв кожуру и белый слой под ней, разрезать пополам и нарезать ломтиками той же толщины, что и авокадо. Выложить на тарелки по кругу, чередуя авокадо с апельсином.

• Приготовить заправку, смешав оливковое масло с лимонным соком и солью по вкусу. Полить заправкой закуску. Посыпать фундуком и свежемолотым чёрным перцем, украсить листочками базилика, сразу подавать.



## Салат с креветками, авокадо и грейпфрутом

*На 4 порции*

*Время приготовления: 15 мин*

400 г креветок  
1 спелый плод авокадо  
1 крупный красный грейпфрут  
1 ст. л. лимонного сока  
80 г майонеза  
соль и молотая паприка по вкусу

Калорийность: 98 ккал

- Креветки отварить в течение 1 минуты, воду слить. Дать остыть, очистить, оставляя хвостики.
- Извлечь из авокадо косточку (см. Подготовка), мякоть аккуратно освободить от кожицы, нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком.
- Грейпфрут очистить, сняв кожуру и белый слой под ней, вырезать из перегородок сегменты мякоти. Сок, который при этом выделится, сохранить.

- Выложить в салатник дольки грейпфрута и ломтики авокадо, сверху – креветки. Майонез смешать с соком грейпфрута и полить им салат. Посыпать паприкой и подавать.



## Гуакамоле с перцем

*На 4 порции*

*Время приготовления: 8 мин*

0,5 зелёного перца чили или 1 небольшой перец халапеньо

2 спелых авокадо

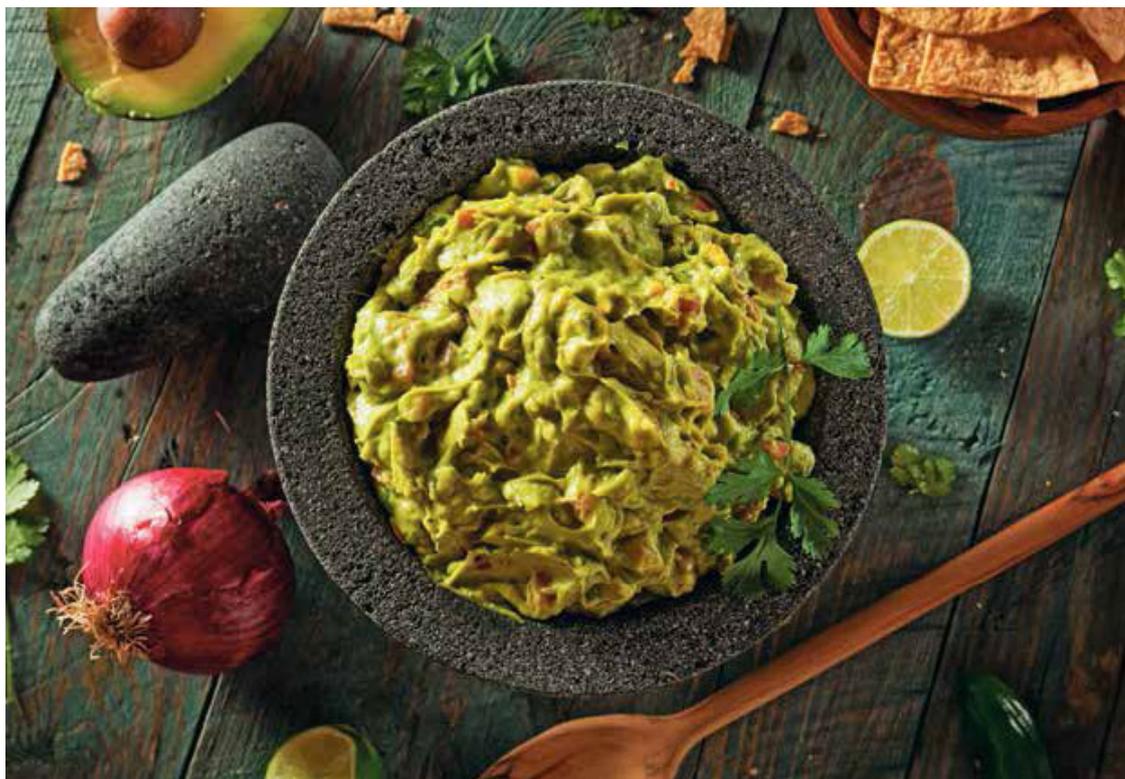
1 небольшой лимон или лайм

2 ч. л. оливкового масла

соль по вкусу

Калорийность: 97 ккал

- Перец освободить от семян (по желанию) и мелко нарубить. Растереть перец в ступке пестиком почти до однородной массы. Переложить в миску.
- Авокадо освободить от косточки, выбрать мякоть из кожуры ложкой, полить выжатым из лимона или лайма соком. Растереть мякоть авокадо в ступке пестиком и добавить к пасте из перца. Влить оливковое масло, посолить по вкусу.
- Подавать сразу с кукурузными чипсами. Гуакамоле нельзя хранить, так как он быстро окисляется.



## Аврора

Французский соус на основе соуса бешамель или велюте с добавлением томата. Подается к яйцам, рыбе, курице, овощам.

*Время приготовления: 12 мин*

*Для соуса бешамель*

2 ст. л. сливочного масла

3 ст. л. пшеничной муки

2 стакана молока

щепотка соли

*Для соуса аврора*

2 стакана соуса бешамель

2–4 ст. л. томатного пюре или томатной пасты

2 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. рубленой петрушки, базилика или эстрагона (по желанию)

соль и перец по вкусу

*Калорийность: 145 ккал*

• Приготовить соус бешамель. Для этого растопить на сковороде сливочное масло, всыпать муку и готовить, помешивая, до появления лёгкого розового оттенка (не до потемнения!). Снять с огня, влить молоко и взбить венчиком до однородности. Вернуть на огонь и довести до кипения при постоянном помешивании.

• Приготовить соус аврора. В горячий бешамель по одной ложке добавлять томатную пасту или пюре до тех пор, пока он не приобретёт желаемый вкус и цвет. Посолить и поперчить по вкусу.

• Снять соус с огня, вмешать сливочное масло и, по желанию, рубленые травы.



## Австралийская кухня

Кухня Австралии сформировалась на основе британских кулинарных традиций, которые на новый материк привезли с собой переселенцы из Старого Света. Однако благодаря большому притоку иммигрантов из Азии и стран Средиземноморья, а также изучению и освоению исконно австралийских даров природы, приправ и специй, ведущих происхождения из кулинарных традиций аборигенов, австралийская кухня обогатилась новыми блюдами, и в настоящее время можно говорить о вполне самобытной и сложившейся кухне этой страны. Основу её до сих пор составляют типично английские блюда – жареная индейка, запечённый окорок, фаршированная курица, различные пудинги, которые обычно подают к праздничному столу. Повседневное меню австралийцев в большой степени отвечает принципам здорового питания: много фруктов (включая местные, чисто австралийские, такие, как «десертный персик» квандонг, пальчиковый лайм или мелкая местная слива давидсония), овощей и морепродуктов, блюда с пониженным содержанием соли и жиров. Из традиционной кухни аборигенов (бушфуд) в меню австралийцев перекочевали такие виды местного мяса, как кенгурятина, мясо крокодила, страуса эму и опоссума. Необыкновенной популярностью во всей Австралии пользуется веджимайт – густая паста на основе дрожжевого экстракта со специфическим вкусом; типичный австралийский завтрак – это тосты, намазанные веджимайтом. Наиболее самобытная часть австралийской кухни – её разнообразные десерты, среди которых самый известный – торт «Павлова», названный в честь великой русской балерины. Широко известны во всём мире австралийские вина.

### ***Важнейшие блюда австралийской кухни (в алфавитном порядке<sup>1</sup>):***

**Анзак** – овсяное печенье с добавлением кокоса.

**Барамунди** – самая популярная в Австралии морская рыба, которую готовят на пару или жарят.

**Барбекю** – любимый австралийцами способ приготовления мяса.

**Веджимайт** – паста на основе дрожжевого экстракта.

**Ламингтон** – бисквитный десерт.

**Мясной пирог по-австралийски** – небольшой пирог с мясной начинкой, смазанный сверху кетчупом.

**Павлова** – торт на основе коржей из безе с фруктами.

**Стейки** из высококачественной местной говядины.

**Цыпленок «Мельбурн»** – обжаренные филе и ножки цыплёнка в розовом соусе.

**Эльфийский хлеб** – бутерброды со сливочным маслом и разноцветными кондитерскими посыпками.

---

<sup>1</sup> Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

## Австрийская кухня

Условно кухню Австрии можно разделить на «столичную» – венскую, более известную во всём мире и являющуюся одной из «визитных карточек» страны, и более скромную общенациональную. Кулинарные традиции этого государства в большой степени сложились под влиянием соседних регионов: Венгрии, Италии, Баварии и Богемии. Интересно, что в Австрии издавна знать не гнушалась блюдами простой крестьянской кухни, и они со временем вошли в ресторанные меню. Для австрийской кухни характерна любовь к мясным блюдам – колбаскам, шницелю, окороку, паштетам и т. п., прежде всего из говядины и свинины. В отличие от немецких и итальянских мясных блюд, австрийские более нейтральны, содержат меньше специй, отличаются нежным вкусом. Очень популярны блюда из дичи, а также из субпродуктов. Рыба встречается в меню не столь часто, но среди классических австрийских кушаний есть несколько блюд из речной рыбы. Из молочных продуктов наибольшую популярность имеют сыры, которых здесь производится великое множество. Достаточно разнообразны и блюда из овощей, многие из которых явно позаимствованы из венгерской и немецкой кухонь, например, паприкаш или тушёная кислая капуста. Среди напитков лидируют кофе и горячий шоколад, пиво и местное вино. Во всём мире известна замечательная австрийская сладкая выпечка – штрудели, пудинги, торты, пирожные, печенье, блинчики.



***Важнейшие блюда австрийской кухни (в алфавитном порядке):<sup>2</sup>***

**Бойшель** – рагу из телячьих лёгких.

**Ваниллеростбратен** – ростбиф с чесноком.

**Венский шницель** – отбитый до минимальной толщины кусок телятины, жаренный в панировке.

**Грёстль** – жареный картофель с говядиной, грудинкой и яичницей.

**Гуляш** – мясо, тушённое с овощами.

**Кайзершмарн** – сладкие блинчики, разделённые на кусочки при жарке.

**Кофе по-льезски** – десерт из кофейного мороженого со взбитыми сливками.

**Краутфлекерль** – блюдо из капусты с пастой.

**Курица по-венски** – куски курицы в панировке, жаренные во фритюре.

**Линцкий торт** – в тесто добавляется миндальное масло, начинка из джема.

**Пуншкрапфен** – бисквитный десерт с начинкой, в состав которой входит ром.

**Ростбиф** – обжаренная говядина.

---

<sup>2</sup> Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

**Тфельшпиц** – отварная говядина.

**Торт «Захер»** – шоколадный торт.

**Швайнбретен** – аналог буженины.

**Штрицель** – пирог с маковой или яблочной начинкой.

**Штрудель** – рулет из листового теста с различными начинками.



## Автоклав



Специальное устройство, используемое в пищевой промышленности для консервации и пастеризации продуктов. В настоящее время производятся автоклавы и для домашнего использования. Они особенно хорошо подойдут тем, кто любит делать домашние заготовки, так как в них содержимое (банки с консервируемыми продуктами) обеззараживается при высоком давлении, при этом отпадает необходимость в стерилизации в кипящей воде. Автоклавы бывают двух типов: электрические, с встроенным ТЭНом, и газовые, которые нагреваются за счёт внешнего источника тепла: газовой или индукционной плиты. В автоклаве поддерживается температура 120 °С и постоянное давление 4,5 атм, что исключает возможность взрыва банок.

## Агава

Растение из семейства Спаржевые. В Мексике растёт более 300 видов дикой агавы, в Европу она была завезена после открытия Америки. Из сахаристого сока агавы, собранного перед началом цветения, готовят алкогольный напиток – пульке, а из сердцевины растения производят крепкие алкогольные напитки – текилу и мескаль. Путём перегонки из сока голубой агавы делают дистиллят, он и является основой для текилы. Из стеблей одного из видов агавы также делается традиционный венесуэльский напиток кокуй. Кроме того, цветки агавы съедобны и добавляются в различные салаты. Листья богаты соком, обладающим полезными для здоровья свойствами, он используется для изготовления сахара, мёда и вина. Стебли растения едят в жареном виде.



*Плантации агавы*

## Агар (агар-агар)

Вещество, являющееся аналогом желатина, экстракт из красных и бурых морских водорослей. Именно агар используют в своем питании вегетарианцы вместо желатина, имеющего животное происхождение. В странах Юго-Восточной Азии также в качестве желирующего вещества используют исключительно агар.

Агар встречается в продаже в двух видах: порошок и прозрачные пластины. При выборе агара важно знать, что продукт высшего сорта – более светлый, от белого (с сероватым оттенком) до бледно-жёлтого, в то время как жёлтый и тёмно-жёлтый агар ниже качеством.

Во время готовки с агаром нужно помнить, что, в отличие от желатина, агар не растворяется в холодной воде, поэтому его нужно заливать кипятком.



## Аджапсандал (аджапсандали)

Овощное блюдо в грузинской, армянской и азербайджанской кухнях. Готовится из следующих обязательных ингредиентов: баклажаны, помидоры, сладкий перец, лук, чеснок, кинза, базилик, растительное масло. Иногда добавляются картофель и острый перец.

В старинных рецептах аджапсандал был очень простым, лишь из баклажанов, лука и различной зелени. Баклажаны по традиции пекли в печи и разбирали на тонкие ломтики руками, ведь от соприкосновения с металлическим ножом баклажаны темнеют.

*На 6–8 порций*

*Время приготовления: 45 мин*

4 средних баклажана  
4 ст. л. растительного масла  
2 луковицы  
2 помидора  
3 зубчика чеснока  
3 сладких перца  
1 пучок кинзы  
1 пучок петрушки  
1 острый зелёный перчик  
1 ч. л. имеретинского шафрана  
1 ч. л. хмели-сунели  
соль и перец по вкусу  
несколько веточек базилика для подачи

*Калорийность: 63,5 ккал*

- Баклажаны нарезать кружками. Разогреть в сковороде половину растительного масла, обжарить кружки с обеих сторон до золотистого цвета, снять со сковороды и отложить.
- Лук нарезать полукольцами, обжарить на оставшемся растительном масле 2–3 минуты. Помидоры надрезать крестообразно, погрузить в кипяток на 20 секунд, охладить под струёй воды и снять кожицу. Мелко нарезать, добавить к луку.
- Чеснок очистить и нарубить. Сладкий перец освободить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Зелень (кроме базилика) промыть, обсушить и мелко нарубить. Острый перец нарезать соломкой. Добавить овощи и зелень к луку. Приправить шафраном и хмели-сунели, тушить 5 минут.
- Переложить потушенные овощи в кастрюлю к баклажанам, посолить и поперчить по вкусу, осторожно перемешать и тушить ещё 10 минут под крышкой.
- При подаче посыпать блюдо мелко нарезанным базиликом. Есть его можно как горячим, так и холодным.



## Аджика



Кавказская острая приправа, паста из красного перца с чесноком и пряными травами. В настоящую аджику помидоры не добавляют, зато традиционно перец для неё подсушивают, чтобы вкус был более сильным. Классический рецепт включает в себя только перец, чеснок, кориандр и много соли. Аджика обычно тёмно-красного цвета, но если её готовят из неспелого перца, может быть зелёной.

Легенда гласит, что когда абхазские чабаны уходили по весне в горы пасти овец, хозяева отар давали им соль, которая вызывает у животных жажду, и они начинают больше пить и есть, что способствует быстрому набору веса. Соль была дорогой, и чтобы чабаны не воровали её, к ней примешивали острый перец. Но чабаны приноровились использовать эту смесь как приправу, добавляя в неё пахучие пряности, такие как кинза, хмели-сунели, чеснок. Постепенно приправа стала обычным продуктом повседневного рациона в тех краях.

*Время приготовления: 20 мин*

20 стручков красного жгучего перца  
1 головка чеснока  
1 ст. л. каменной или морской соли  
3 ч. л. семян кориандра  
1,5 ч. л. зиры  
2 ч. л. семян укропа  
1,5 ст. л. семян пажитника

*Калорийность: 59 ккал*

- Жгучий перец помыть, обсушить, разрезать, освободить от семян. Очистить чеснок. Измельчить перец и чеснок в блендере в густую пасту.
- Кориандр и зиру прокалить на сухой сковороде до появления аромата, но не дать потемнеть. Смолоть кориандр, зиру, семена укропа и пажитника в кофемолке или растереть в ступке.
- Смешать специи с перечно-чесочной массой, разложить в стерилизованные банки и закрыть крышками.

## Адобо

Традиционное филиппинское блюдо, тушёная курица, свинина или морепродукты с луком в смеси соевого соуса, уксуса и специй.

*На 4 порции*

*Время приготовления: 1 час*

800 г свиного или куриного филе

2 средние луковицы

4–5 зубчиков чеснока

2 ст. л. растительного масла

90 мл соевого соуса

100 мл воды

2 ст. л. винного уксуса

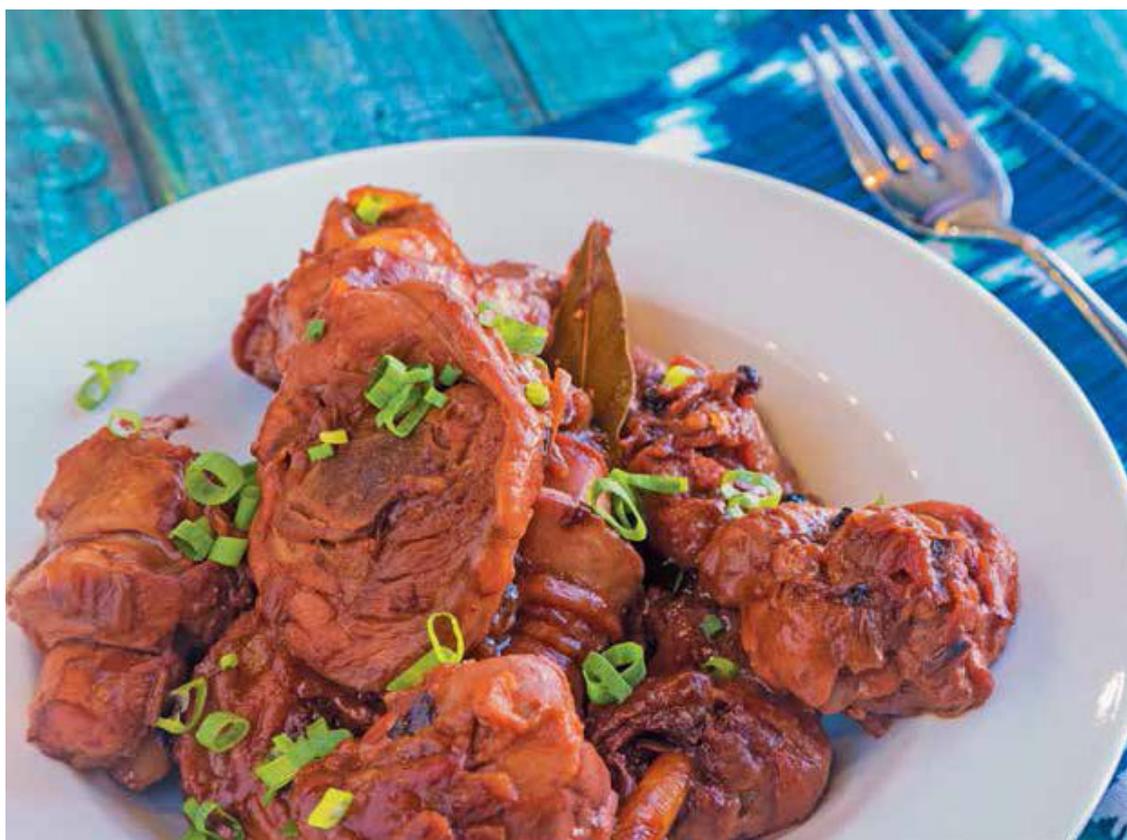
2 ч. л. сахара

2–3 лавровых листа

чёрный и красный перец по вкусу

*Калорийность: 125 ккал*

- Мясо нарезать небольшими кусками, выложить на сковороду с разогретым маслом и быстро обжарить со всех сторон на сильном огне.
- Добавить к мясу нарезанный крупными перьями лук и крупно нарубленный чеснок, посыпать красным острым перцем. Убавить огонь и обжаривать, помешивая, около 7 минут.
- В миске смешать соевый соус, воду, уксус и сахар, влить смесь в сковороду с мясом и луком. Накрыть крышкой, убавить огонь до слабого и тушить до мягкости мяса (около 40 минут для курицы и 1 часа для свинины). За 5 минут до окончания тушения снять крышку, немного прибавить огонь и выпарить часть жидкости, чтобы соус стал более густым.



## Адыгейский сыр



Сорт мягкого сыра с нежным, в меру солёным вкусом, из коровьего, овечьего или козьего молока, который изготавливается без созревания. Традиционное блюдо черкесской кухни. Ежегодно министерством сельского хозяйства Республики Адыгея в городе Майкоп проводится фестиваль-конкурс адыгейского сыра.

Адыгейский сыр – очень популярный продукт в кулинарии, он отлично подходит для самых различных блюд – от салатов и закусок до начинок пирогов и хачапури. Благодаря тому, что сыр плохо плавится, его можно обваливать в панировочных сухарях и поджаривать на сливочном масле.

## **Азароль**

Очень мелкие груши, которые распространены в Средиземноморском регионе и на Балканах. Из этих груш варят варенье, как из райских яблочек, то есть целиком и с цветочной.

## Азербайджанская кухня

Одна из древнейших, азербайджанская кухня отличается большим разнообразием, в ней представлены в самом широком ассортименте мясные, рыбные, овощные, сладкие блюда. Климат страны и мусульманское вероисповедание определяют основной состав продуктов в рационе местных жителей: в первую очередь, это баранина (свинина исключается полностью, говядина используется редко), в меньшей степени речная и морская рыба, много свежих фруктов и овощей, а также пряные травы, зелень: кресс-салат, базилик, кинза, мята и другие. Важную роль играют сухие пряности, прежде всего шафран и сумах. По религиозным причинам в блюда не добавляют алкоголь.

Самые распространённые способы готовки – в казане, на углях и в традиционной печи тандыре.

### ***Важнейшие блюда азербайджанской кухни (в алфавитном порядке):<sup>3</sup>***

**Бастурма** – вяленая говядина.

**Бозбаш** – суп с бараниной, нутом и овощами.

**Гуймаг** – пудинг с корицей.

**Гюрза** – род пельменей.

**Долма** – разнообразные виды фарша (мясной, рыбный, овощной) в виноградных и капустных листьях, айве, луке и т. д.

**Дюшбара** – суп с крошечными пельмешками.

**Кайсаба** – остро-сладкая закуска из кураги.

**Кебаб** – шашлык.

**Курабье** – традиционное песочное печенье.

**Кутабы** – фаршированные лепёшки.

**Кюкю** – омлет с добавлением большого количества зелени.

**Кюфта** – крупные фаршированные тефтели из мяса или рыбы.

**Лаваш** – самый распространённый вид хлеба.

**Пахлава** – медовый слоёный десерт.

**Плов** – насчитывается до 50 его разновидностей.

**Фисинджан** – дичь или птица в ореховом соусе.

**Хаш** – наваристый суп из говяжьих ног.

**Шекербура** – сладкие пирожки с ореховой начинкой.

---

<sup>3</sup> Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.



*Долма*

## Азу

Традиционное горячее блюдо татарской кухни, представляющее собой небольшие кусочки мяса (говядины или баранины), обжаренные и потушенные с помидорами или томатной пастой и с луком, часто с добавлением солёных огурцов.

### Азу с картофелем

*На 4 порции*

*Время приготовления: 1 час*

500 г мякоти говядины или баранины  
2 средние луковицы  
50 г курдючного сала  
3 средних помидора  
1 ст. л. томатной пасты  
150 г солёных огурцов  
1 кг картофеля  
несколько горошин чёрного перца  
2 лавровых листа  
1 зубчик чеснока  
несколько веточек петрушки

Калорийность: 134 ккал

- Мясо нарезать брусочками. Лук очистить и нарезать полукольцами. В казане или кастрюле с тяжёлым дном вытопить жир из нарезанного кубиками курдючного сала, шкварки удалить. Положить в жир мясо и обжарить на сильном огне до румяной корочки (около 7 минут).
- Помидоры нарезать дольками, томатную пасту развести в 60 мл воды. Добавить помидоры и разведённую томатную пасту к мясу, посолить по вкусу, добавить перец горошком и лавровый лист. Тушить на среднем огне под крышкой около 30 минут.
- Огурцы очистить от кожицы и семян, если они крупные, нарезать соломкой и потушить с небольшим количеством жидкости в отдельной посуде до мягкости.
- Картофель нарезать брусочками, обжарить до полуготовности около 7 минут. Тушёные огурцы и картофель добавить в посуду с мясом, перемешать и тушить ещё пару минут.
- Чеснок измельчить, петрушку мелко нарубить. Посыпать ими готовое азу.



## Аи

Французские шампанские вина из винодельческого центра Аи. В Россию стали поставляться с XVIII века. Упоминания об «Аи» часто встречаются у классиков русской поэзии.

*К Аи я больше не способен;  
Аи любовнице подобен  
Блестящей, ветреной, живой,  
И своенравной, и пустой...*

*А. Пушкин*

*Я сидел у окна в переполненном зале.  
Где-то пели смычки о любви.  
Я послал тебе чёрную розу в бокале  
Золотого, как небо, аи.*

*А. Блок*

## **Аир**

Травянистое растение, корень которого издавна используется в кулинарных целях для ароматизации блюд, а также в засахаренном виде в качестве десерта. Препараты из корневища аира в народной медицине применяют при проблемах, связанных с желудочно-кишечным трактом: при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при расстройствах кишечника и метеоризме, при отсутствии аппетита. Также аир используется при бронхите, плеврите, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.

## Айва

Растение из семейства Розовые со съедобными плодами, напоминающими по форме крупные груши с плотной жёлтой кожицей и ароматной, терпкой и довольно жёсткой мякотью. Айва произрастает на Кавказе, в Закавказье и Средней Азии, успешно культивируется в странах Средиземноморья, где издавна высоко ценилась и считалась атрибутом богини Венеры, символом любви и плодородия. Выращивают айву также в Африке, Америке и Австралии.

В зрелых плодах айвы содержатся сахар, дубильные вещества, протопектины, эфирное масло и органические кислоты (яблочная, лимонная и винная). Айва богата витаминами С, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР и провитамином А. Свежие плоды айвы употребляются при малокровии и в качестве желчегонного средства, а сок из айвы оказывает общеукрепляющее и мочегонное действие.

Айву можно употреблять в сыром виде, но мякоть её настолько жёсткая, что чаще всего плоды пускают на переработку. Из айвы можно варить компоты, варенье, джемы, готовить мармелад, запекать, тушить, в жареном виде айва представляет собой отличный гарнир к мясу, кроме того, в Закавказье айву фаршируют.

## Долма из айвы

*На 4 порции*

*Время приготовления: 1 час 20 мин*

4 одинаковые небольшие айвы  
300 г мякоти баранины  
2 ст. л. с горкой риса  
0,5 луковицы  
0,5 пучка кинзы  
2 ст. л. топлёного масла  
несколько веточек петрушки  
соль и перец по вкусу

Калорийность: 185 ккал

• Айву промыть, срезать верхушку и аккуратно выбрать сердцевину, чтобы получились «чашечки» (можно также разрезать айву вдоль пополам – получатся «лодочки»).

• Мясо мелко нарубить ножом или пропустить через мясорубку. Рис предварительно замочить или отварить до полуготовности в небольшом количестве воды (7–8 минут), слить и охладить. Лук и кинзу мелко нарубить.

• Смешать мясной фарш с рисом, луком и кинзой, посолить и поперчить по вкусу. Начинить фаршем айву.

• В кастрюле с тяжёлым дном растопить масло, выложить айву, накрыть срезанными верхушками, сверху положить тарелку в качестве гнёта, накрыть крышкой и тушить до мягкости айвы, около 1 часа.

• При подаче полить айву соком, выделившимся при тушении.



## **Айва, запечённая с овощами и куриной грудкой**

*На 4 порции*

*Время приготовления: 1 час*

300 г айвы

500 г картофеля

1 сладкий перец

300 г тыквы

1 луковица

400 г филе куриной грудки

2 ст. л. растительного масла

розмарин, паприка

соль и перец по вкусу

Калорийность: *137 ккал*



## **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.