Золотые советы хозяюшки

- Кулинарные хитрости
- Секреты быстрой уборки
- Уход за одеждой и обувью
- Комнатные растения
- Домашние питомцы
- Сад и огород
- Первая помощь
- Рецепты красоты для кожи и волос

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Золотые советы хозяюшки

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

2016

УДК 64
ББК 37.279

Золотые советы хозяюшки / Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2016

ISBN 978-5-9910-3729-7

Эти советы действительно на вес золота! С чудесной энциклопедией домоводства, которой является эта книга, вам не придется тратить время, нервы и деньги на поиск решения неотложных бытовых проблем. Сделать ежедневную работу по дому необременительной поможет опыт многих поколений умелых хозяек, которым они щедро делятся с вами: как выбирать и хранить разные продукты, как комбинировать специи, как сервировать стол, как рационально обустроить комнату и кухню, как ухаживать за садом и огородом, а также проверенные советы по легкой и экономной уборке, секреты красоты, рекомендации по этикету и воспитанию домашних питомцев. Тысяча мелочей, которые сделают ваш дом особенным!

УДК 64
ББК 37.279

ISBN 978-5-9910-3729-7

, 2016
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2016

Содержание

Кулинарное искусство 6
Определение качества продуктов 6
Хранение продуктов в доме 12
Особенности кулинарной обработки продуктов 18
Сочетание специй и пряностей с продуктами 23
Способы заготовки урожая на зиму 27
Конструктор маринадов для мяса 31
Конструктор салатов 32
Кулинарные хитрости 33
Соотношение массы и объема продуктов 45
Список взаимозаменяемых продуктов 49
Калорийность продуктов 51
Сервировка стола 55
Современный этикет 59
Азбука вежливости 60
В гостях и на торжествах 62
В кафе и ресторане 63
В театре, на концерте 64
В транспорте 65
Хорошие манеры и технологии 66
Застольный этикет 68
Уют в доме 74
Цветовое оформление интерьера 74
Конец ознакомительного фрагмента. 75

Золотые советы хозяюшки
(сост. Н. Сластенова)

© DepositPhotos.com / Minadezhda, choreograph, Taden1, Xalanx, piotr_marcinski, manera, обложка, 2016
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2016
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2016
© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2016

* * *

Кулинарное искусство

Определение качества продуктов

Мясо

Свежее мясо (охлажденное или парно́е). Нежное мясо животных возрастом до 6 недель имеет оттенок от светло-розового до светло-красного, а также плотный, белый подкожный жир.

Мясо молодняка до 2 лет – светло-красного оттенка, с плотным, практически белым жиром.

Мясо животных до 5 лет окрашено в красный насыщенный цвет, жир при этом желтоватый.

У старых животных темно-красное мясо и желтый, постепенно приобретающий рыхлость подкожный жир.

Хорошее мясо имеет бледно-розовую или бледно-красную кожицу, в месте надреза оно плотное, упругое и слегка влажное. Жидкость в надрезе прозрачная или алая. Запах чистый, без неприятных примесей гниения. Если надавить пальцем на мякоть, углубление быстро исчезнет.

Тем не менее стопроцентной уверенности в доброкачественности мясных продуктов на сегодняшний день не может быть. Крайне малое число людей владеет собственными фермами с полным циклом производства продуктов. Большинство покупает продукты в конечном звене цепи производства и реализации – на рынке или в магазине. Поэтому во избежание заражений и отравлений отдавайте предпочтение варке мяса.

Процесс варки позволяет уничтожить болезнетворные бактерии и паразитов, которые теоретически могут присутствовать в мясе, в то время как жарка и гриль с этой задачей не справляются.

Замороженное мясо. Несмотря на преимущества использования охлажденного мяса, дающего больше возможностей оценить его свежесть, многие покупают и замороженные продукты: весовое мясо, отбивные, фарш.

Качественное замороженное мясо и его жир имеют описанный выше цвет, но словно приглушенный слоем изморози, утративший свою яркость. Если к куску такого мяса прикоснуться пальцем (это можно сделать даже через упаковку), на поверхности останется яркий след.

У мяса, размороженного и замороженного повторно, общий цвет будет красным или даже свекольным, при касании к нему на поверхности не образуется яркого следа.

Жир повторно замороженного мяса розоватый, сухожилия ярко-красные. Обращайте на это внимание, так как по замороженному мясу невозможно судить, сколько времени оно провело в состоянии между двумя заморозками и годится ли в пищу: ни запаха, ни плотности вы не почувствуете.

В домашних условиях узнать, свежее ли мясо, можно по запаху. Для этого нагрейте на огне кончик ножа или вилки и проколите кусок: если продукт недоброкачественный, от него будет исходить неприятный запах.

Колбасы

Колбаса – результат длительной переработки мяса разных сортов и субпродуктов. Она по умолчанию содержит множество ингредиентов, вводимых в рецепты для длительного хранения, транспортировки, поддержания цвета продукта (в отличие от охлажденного мяса, тоже проходящего обработку перед распространением в точки продаж, но в несоизмеримо меньшем объеме, чем колбаса).

Вареные и полукопченые колбасы имеют прочную, эластичную, сухую, без налетов плесени и слизи оболочку, плотно прилегающую к мясному наполнителю.

Фарш колбасы должен быть плотным, сочным в соответствии с особенностями сорта, без серых или излишне ярких красных пятен.

Запах у колбасы в зависимости от сорта и вида может быть специфическим (пряным, острым и т. д.), но без примеси кислого или затхлого.

Все колбасы среди прочих веществ содержат красители, эмульгаторы и консерванты. Насторожитесь, если на упаковке указаны следующие:

– Е103, Е105, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е131, Е142, Е152, Е210, Е211, Е213–217, Е240, Е330, Е447 – эти вещества провоцируют появление злокачественных новообразований;

– Е221–226, Е320–322, Е338–341, Е407, Е450, Е461–466 – вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта;

– Е171–173, Е320–322 – вызывают заболевания почек и печени;

– Е230, Е231, Е232, Е239, Е311–313 – высокоаллергенны.

Рыба

Свежая рыба (охлажденная или парна́я) имеет характерный, нежно-пряный морской или речной рыбный запах без примеси кислого и гнилостного.

Жабры светло- или насыщенно-красные, без слизи, имеют свежий, характерный рыбный запах.

Глаза прозрачные, чистые, выпуклые.

Тело рыбы упруго, однотонно, покрыто тонким слоем чистой, прозрачной слизи, имеет гладкую, блестящую, плотно прилегающую к телу чешую.

Брюшко не раздуто. Мясо плотное, эластичное, с трудом отделяемое от костей.

Углубление, образующееся при надавливании, быстро исчезает.

Существует простой способ определения свежести рыбы: положите ее в посуду с водой – свежая рыба опустится на дно.

Замороженная рыба. У хорошей замороженной рыбы жабры бледнее, чем у свежей, глаза слегка запавшие. Это единственные отличия качественной замороженной рыбы от свежей.

Если на теле рыбы есть пятна, это говорит об окислившемся рыбьем жире, что происходит с экземплярами, которые долгое время пролежали на воздухе.

Желтоватый или грязно-серый цвет замороженной рыбы свидетельствует о начале гниения, как и чрезмерно округлый живот (если только в нем нет икры, что, как вы понимаете, проверить можно только после разморозки). Оценить таким же образом готовое филе сложно.

Если рыба была заморожена сразу после того, как выловлена, при размораживании эластичность ее тканей восстанавливается. Качество мороженой рыбы (как и мяса) можно определить, проткнув ее нагретым ножом.

Птица

Цвет кожи у доброкачественной птицы желтоватый, местами с розоватым оттенком, поверхность сухая.

Мышечная ткань плотная, упругая. У кур и индеек она светло-розовая, а у гусей и уток – красного цвета. Поверхность мышечной ткани слегка влажная, но не липкая.

Возраст кур определяют по лапкам: у старых птиц кожа на лапках грубая, желтого цвета.

Молочные продукты и яйца

Йогурт. Это кисломолочный продукт, получаемый путем сквашивания обезжиренного молока живыми культурами *Lactobacillus bulgaricus* (болгарская палочка) и *Streptococcus thermophilus* (термофильный стрептококк).

Содержание этих бактерий в конце срока годности должно быть не менее 107 КОЕ (колониеобразующих единиц) в 1 г продукта. Допускается добавление фруктов, овощей и пищевых добавок.

Настоящий йогурт хранится недолго: живые бактерии живут в нем не более пары недель, и количество их с каждым днем уменьшается.

Выбирая продукт, посмотрите на дату. Предпочтение стоит отдать только что выпущенному йогурту.

Молоко. Свежее молоко – жирное и густое, капля молока на ровной поверхности держит форму, не растекаясь; если капелька растеклась, значит, молоко разбавлено водой. Это можно понять и по цвету: разбавленное молоко светлое, полупрозрачное, тогда как цельное – насыщенного ярко-белого цвета.

Запах свежего молока – чуть-чуть сладковатый; разбавленное молоко почти не сохраняет этого аромата, а испорченное пахнет кислым.

Сливочное масло. Качественное масло должно быть белого или светло-желтого цвета; ярко-желтый слой на поверхности куска масла – это окислившийся жир, вредный для здоровья и в пищу не годящийся.

Чтобы скрыть примеси различных жиров, а также веществ, увеличивающих массу сливочного масла, несознательные поставщики его подкрашивают. При желании этот факт легко обнаружить: достаточно растопить кусок масла в небольшом количестве теплой водки – та примет цвет вещества-фальсификатора.

Сметана. Сметана должна быть густой в соответствии с заявляемой жирностью, однородной, иметь оттенок от белого до бледно-желтого (цвета слоновой кости). Легкая желтизна во втором случае объясняется высоким содержанием жира в продукте.

Запах должен быть нежным, практически неуловимым, без выраженной кислотности, горечи и тем более затхлости.

Сметана не подлежит заморозке, поэтому следы ее – комковатость, неоднородность, сыворотка на поверхности – указывают на непригодность продукта к употреблению.

Сыр. Проверить доброкачественность приобретенного сыра несложно. Измельчите кусочек сыра и капните немного йода: если сыр приобретет небесно-голубую окраску, вы распознали фальсификацию. Натуральный продукт от взаимодействия с йодом также меняет свой цвет, но в этом случае он становится красновато-бурым.

Творог. Развесной творог, так же как и сметана, в зависимости от процента жирности имеет оттенок от белого до бледно-желтого. Он не должен быть ни сухим, ни чересчур влажным, ни абсолютно гомогенным, ни с крупными комочками.

Хороший творог имеет приятные, слегка кисловатые вкус и запах. Привкус избыточной кислоты или плесени, как и осклизлость, говорят о том, что продукт просрочен.

Яйца. Удостовериться в свежести яиц, не разбивая их, можно, ориентируясь на дату, указанную на упаковке, или рассмотрев яйцо на свет: в нем не должно быть темных пятен. Скорлупа свежего яйца шероховатая, матовая, без изъянов. По запаху сделать вывод сложнее: дурно пахнет только гнилое яйцо, но ведь яйца приходят в негодность задолго до начала гниения.

В домашних условиях проверить свежесть яиц несложно: погрузите яйцо в стакан с водой. Свежее яйцо опустится на дно и ляжет горизонтально, несвежее – всплывет на поверхность тупым концом вверх.

Если вы берете яйца руками, обязательно воспользуйтесь после этого бактерицидным тоником: на скорлупе яиц живут колонии микробов, способных вызвать серьезнейшие заболевания.

Овощи и грибы

Баклажаны. Баклажан должен быть черным или фиолетовым, гладким, блестящим, округлым. Кожура свежего баклажана при нажатии упруга. Баклажан не должен быть тяжелым – чем больше масса, тем больше в нем воды. Колючий хвостик свежего баклажана твердый и зеленый.

Грибы. Шляпка свежего гриба сухая, с матовым блеском, без вкраплений и пятен. Тело гриба плотное, упругое. Между ножкой и шляпкой должна быть пленка. Свежие грибы имеют специфический приятный грибной запах.

Кабачки. Предпочтительно выбирать кабачки с твердой, насыщенно-зеленой кожурой. Переспелые и испорченные кабачки мягкие, имеют сморщенную поверхность и темные пятна.

Капуста. Капусту, выращенную без вредных удобрений, отличают тонкие листья и их ровная окраска. Листья свежей капусты должны плотно прилегать друг к другу, быть упругими, сочными, без темных пятен (это грибок).

Картофель. Свежий картофель поступает на рынки и в магазины во второй половине лета. Свежие клубни можно (и нужно) готовить вместе с кожурой – в ней собрано все богатство полезных веществ картофеля.

Позеленевший молодой картофель – не значит недозревший. Такой картофель хранили на свету, и зеленый цвет – это признак того, что выделилось ядовитое вещество соланин.

В соответствии с рекомендациями диетологов, употреблять картофель в пищу рекомендуется до новогодних праздников: далее из-за процессов прорастания и преобразования некоторых веществ, происходящих в клубнях, картофель приобретает токсические свойства. Особенно отчетливо эти процессы видны на старых клубнях, сохранившихся до весны: сморщенная или позеленевшая кожура, проростки – все это свидетельствует о начале вегетации и непригодности клубня в пищу.

Кукуруза. Выбирайте неочищенные от листьев початки – они дольше сохраняют свежесть и вкус. У молодой, свежей кукурузы листья имеют ярко-зеленую окраску, рыльца слегка влажные и прохладные, зерна полные, упругие и сочные.

Морковь. Лучше всего выбирать ярко-оранжевые плоды среднего размера с небольшим количеством ботвы. Свежая морковь крепкая, ее поверхность гладкая, без пятен и трещин.

Огурцы. Свежие огурцы упругие, имеют ровную ярко-зеленую окраску. Хвостик упругий и сочный. Огурцы, поступающие в продажу не в сезон, наверняка обработаны пара-

фином. У таких огурцов надо срезать кожуру. Если в огурце нет семян, то он не годится в пищу – в нем много вредных веществ.

Помидоры (томаты). Спелые помидоры имеют ровную красную окраску. Лучше выбирать плоды с тонкой кожицей, небольшой плодоножкой и мякотью без белесых прожилок (это признак использования нитратов).

Свекла. Выбирать нужно твердую свеклу с темно-красным черенком и свежими зелеными листьями.

Сладкий перец. Красный перец слаще зеленого, но и один, и другой насыщены витаминами. Лучше всего выбирать тяжелый, мясистый перец с гладкой поверхностью без пятен. Если потрясти спелый плод, будет слышен стук семян.

Цветная капуста. Соцветия капусты должны быть твердыми и плотно прижатыми друг к другу. Свежая капуста – белая, без серых пятен.

Чеснок. Качественный чеснок имеет округлые и твердые головки, плотно покрытые сухой шелухой. Зеленых ростков быть не должно.

Фрукты и ягоды

Авокадо. Отдавайте предпочтение авокадо с кожурой грубой текстуры. Гладкие плоды, как правило, не имеют особого аромата. Главные признаки спелого авокадо – темная кожура и умеренная мягкость фрукта.

Апельсины. Свежий качественный апельсин должен быть тяжелым, источать приятный аромат и не иметь дефектов на кожуре.

Арбуз. Главные признаки хорошего арбуза – твердость и темно-зеленый цвет кожуры. Чтобы понять, спелый ли плод, нужно слегка постучать по нему костяшками пальцев: звонкий звук станет явным свидетельством того, что арбуз сочный и сладкий.

Бананы. При выборе бананов нужно отдавать предпочтение плодам без темных пятен и слишком мягких участков. Если оставить связку зеленых бананов при комнатной температуре, через некоторое время они естественным образом самостоятельно дозреют.

Виноград. Прежде чем покупать целую гроздь, нужно по возможности попробовать на вкус одну виноградину (или обратить внимание на то, сколько сока она выделяет). Мягкие и чересчур налитые соком виноградины зачастую оказываются переспелыми.

Вишня. Цвет является ключевым показателем, когда речь заходит о вишне. Глубокий бордовый цвет говорит о ее спелости. Вишни должны быть полны сока и при нажатии лопаться. Если вишни слишком мягкие, это указывает на то, что они перезревшие.

Груши. Груши, как и яблоки, стоит выбирать с гладкой кожурой, без пятен. Спелые груши обычно имеют сладкий аромат и мягкие на ощупь. Если плоды твердые, они не спелые. Груши, собранные с дерева, очень хорошо дозревают при комнатной температуре.

Дыня. Отличительный признак хорошей дыни – неповрежденная кожура и отсутствие темных пятен. Рекомендуется на некоторое время оставить приобретенную дыню при комнатной температуре, чтобы дать ей возможность стать немного мягче и сочнее. Созревшая дыня отличается несколько морщинистой кожурой и сладким ароматом.

Клубника. Лучшая клубника – округлая, темно-красная и без пятен. Свежие ягоды клубники обладают особым глубоким ароматом.

Малина. Самая сладкая малина, как правило, ярко-красного цвета. Покупая ягоды, убедитесь, что на них нет никаких, даже минимальных признаков плесени (выглядит она как небольшой белый или зеленый налет на поверхности ягоды).

Персики. Спелый персик должен быть в меру мягким, без пятен и дефектов на кожуре.

Черника. Ягоды спелой черники твердые, ярко окрашенные. Если контейнер, в котором транспортировались ягоды, влажный или в фиолетовых пятнах, скорее всего, черника начинает портиться.

Яблоки. Спелое яблоко имеет гладкую кожуру без пятен, приятный яблочный запах, темно-коричневые семена.

Хранение продуктов в доме

Хранение в холодильнике

Таблица 1. Температура хранения продуктов в холодильнике

Продукт	Температура хранения, °С
Замороженные продукты	*–18*
Молочные продукты	*+2…+4*
Мясо	*0…+2*
Рыба	*–1…+ 1*
Сушеные продукты	*+10…+15*
Фрукты и овощи	*+3…+7*

На верхней полке холодильника хранят молочные продукты, сыр, йогурт, яйца. Нельзя перегружать полки, воздух должен свободно циркулировать между продуктами.

На второй полке сверху хранят приготовленные блюда и мясные деликатесы. Никогда не ставьте в холодильник посуду с горячими блюдами!

На третьей полке хранят морепродукты, сырую рыбу и сырое мясо.

На самой нижней полке и в отделении для овощей хранят фрукты и овощи. Причем фрукты и овощи необходимо хранить раздельно. Зелень рекомендуется поставить в стакан с водой – так она сохранит свою свежесть намного дольше.

На полках, прикрепленных к дверце, хранят бутылки с напитками и баночки с джемами.

Таблица 2. Рекомендуемые сроки хранения продуктов в холодильнике

Продукт	Рекомендуемый срок хранения	Примечания
Кефир	*36 часов*	
Колбаса вареная	*1 день*	
Колбаса копченая	*2—6 дней*	
Маргарин	*14—24 дней*	*В закрытой посуде*
Маринады открытые	*2 дня*	
Молоко кипяченое пастеризованное	*12—36 часов*	*Предварительно охладить, прикрыть крышкой*
Молоко сгущенное открытое	*2—3 дня*	*В жестяной банке хранить нельзя, перелить в стеклянную*
Рыба копченая	*2 дня*	*В алюминиевой фольге*
Рыбные консервы	*1 день*	*В жестяной банке хранить нельзя*
Сливки	*12 часов*	
Сливочное масло	*6—14 дней*	*В фольге или закрытой посуде*
Сметана	*72 часа*	
Сосиски, сардельки	*2 дня*	
Сыр	*5—12 дней*	
Творог	*36 часов*	
Топленое масло	*6—10 месяцев*	*В закрытой посуде*
Яйца	*14—21 дней*	*Рекомендуется хранить острым концом вниз*

Хранение в морозильной камере

Витамины и минералы в замороженных продуктах сохраняются на протяжении всего времени хранения. Причем такой способ сохранения всех полезных веществ на сегодняшний день не имеет конкурентов. Однако как свежие, так и замороженные продукты имеют свой срок хранения, после которого они теряют свои вкусовые качества, утрачивают форму, цвет и даже могут навредить организму. Поэтому очень важно использовать их вовремя.

Таблица 3. Сроки хранения продуктов в морозильной камере при температуре –18°С

Продукт	Срок хранения, мес
Бекон	*1*
Бульон	*4—6*
Йогурт	*1—2*
Кекс	*2—3*
Копченая рыба	*2*
Кости и хрящи	*9—12*
Маргарин	*12*
Масло	*9*
Морепродукты	*2*
Мороженое	*2*
Мука	*12*
Овощи	*12*
Орехи	*9—12*
Пицца	*1—2*
Пряности	*12 и более*
Рис	*6*
Рубец	*4—6*
Рыба жирная	*2—3*
Рыба постная	*6*

Продукт	Срок хранения, мес
Рыба приготовленная	*4—6*
Рыбные полуфабрикаты	*4—6*
Сок в картонной упаковке	*8—12*
Сосиски	*1—2*
Стейк	*6—12*
Супы	*4*
Сыр	*6*
Тесто	*4—6*
Тофу	*5*
Травы	*12 и более*
Тушеные блюда	*4—6*
Фарш	*3—4*
Фрукты	*12*
Хлеб	*3*
Целая тушка птицы	*1*
Части птицы	*6—9*
Яйца	*9*

Хранение без холодильника

Каждая хозяйка имеет про запас некоторое количество продуктов, которые надо правильно хранить, чтобы они не потеряли своих полезных качеств. Ниже приведены особенности хранения некоторых продуктов.

Авокадо лучше всего употреблять в пищу спелым – слегка мягкий овощ по-настоящему вкусный, его можно намазывать на хлеб, как масло. В холодильнике размягчиться и доспеть авокадо не может, поэтому его хранят при комнатной температуре.

Ананасы, бананы, гранаты, киви, манго, хурму не хранят в холодильнике. Для хранения необходимо завернуть их в несколько слоев бумаги и положить в сухое место при комнатной температуре.

Баклажаны. Чтобы надолго сохранить баклажаны, нужно нарезать их медальонами и нанизать на нитку. Зимой из них получится отличное рагу.

Дыни, тыквы. Если кожура дыни и тыквы без повреждений и пятен, то их можно оставить на всю зиму на кухонном шкафу, они сохранят товарный вид и отличный вкус.

Картофель. В холодильнике ему не место. Низкая температура преобразует картофельный крахмал в сахар. Даже температура +7°С нанесет вред картофелю. И приготовле-

ние не скроет изменения его вкусовых качеств и консистенции. Лучшее место для хранения картофеля – кладовая.

Кофе. Многие убеждены, что холодильник – лучшее место хранения кофе. На самом деле это не так. Хранение в холодильнике плохо влияет на качество и вкус приготовленного из него напитка. К тому же сам кофе, распространяющий достаточно сильный аромат, может изменить запах и вкус других продуктов.

Лук. Лук лучше хранить в сетках, способствующих циркуляции воздуха. Это позволит ему оставаться свежим в течение продолжительного времени. В холодильнике же, в условиях недостаточной циркуляции воздуха и сырости, лук очень быстро начинает гнить. Важно знать, что для лука лучше темнота, потому что воздействие света изменяет его вкус. При этом хранить его вблизи картофеля не рекомендуется – исходящие от картофеля газы и влажность спровоцируют гниение лука.

Мед. Хранить мед в холодильнике не стоит, там он кристаллизируется, теряя свой характерный вкус и полезные свойства.

Острый соус. Считается, что все соусы и приправы нужно хранить исключительно в холодильнике. Однако такие их компоненты, как уксус, сахар и соль – отличные консерванты. В кладовой острый соус может простоять в течение трех лет, низкие температуры ему не требуются.

Помидоры. Холодильник превращает помидоры в нечто несъедобное. Портятся они тем сильнее, чем дольше лежат в холоде. Хранить их там, конечно, можно, но вкус будет уже не таким, как раньше. Помидоры любят тепло, поэтому лучше держать их при комнатной температуре просто на столе, оберегая при этом от прямых солнечных лучей.

Хлеб относится к тем съестным припасам, которые не хранят в холодильнике никогда. Пребывание в нем не продлит хлебу жизнь, а только поможет ему быстрее засохнуть и впитать посторонние запахи. Наилучший вариант хранения хлеба – в бумажном пакете при комнатной температуре, но не более четырех дней. Если булка достаточно большая и вы точно не успеете съесть ее в течение этого времени, то лучше отрежьте от нее нужный кусок, а оставшуюся часть заморозьте.

Чеснок совершенно не выносит холода. Нет надобности держать его в холодильнике. Он отлично хранится в сухом месте пару-тройку месяцев. Обязательное условие – вентиляция, тогда чеснок останется свежим гораздо дольше.

Шоколад и конфеты. Шоколадные сладости хранить в холодильнике категорически нельзя. При низкой температуре на поверхности шоколада выступает конденсат, который затем высыхает, оставляя кристаллы сахара, – шоколад «седеет». Кушать его, конечно, можно, но выглядит он неаппетитно и не так вкусен.

Таблица 4. Сроки хранения продуктов без холодильника

Продукт	Место хранения	Срок хранения	Температура и условия	Особенности
Бананы	*В картонной коробке на кухне или в кладовой*	*3 недели*	*14 °С, хорошо проветриваемое помещение без доступа солнечных лучей*	*Нельзя хранить бананы в холодильнике, иначе кожура почернеет. Чтобы увеличить срок хранения бананов, следует держать их отдельно от яблок, груш и цитрусовых*
Вяленая рыба	*В кладовой, на лоджии, поместив в х/б мешок, в стеклянную герметично закрывающуюся тару или нанизав гроздью на леску*	*2—7 месяцев*	*15—25 °С, сухое, темное помещение*	*При хранении рыбы в банке рекомендуется добавить в сосуд несколько капель спирта. Если завернуть рыбу в несколько слоев бумаги, то допускается ее хранение в холодильнике на нижней полке.*
Вяленое мясо	*На чердаке, в кладовой, в подвешенном виде, а также поместив в х/б мешок или в герметично закрытую стерильную банку*	*От 6 месяцев до 2 лет*	*0—10 °С, прохладное, темное, сухое, хорошо проветриваемое помещение*	*Мясо обязательно должно быть хорошо просушенным, иначе оно может покрыться плесенью. Также сушеное мясо можно хранить в холодильнике при нулевой температуре.*
Картофель	*В погребе, кладовой, уложив в деревянные ящики или упаковав в сетки*	*6—7 месяцев*	*15 °С, помещение с низкой влажностью и при отсутствии света*	

Продолжение табл. 4

Продукт	Место хранения	Срок хранения	Температура и условия	Особенности
Консервы мясные	*Кладовая, кухонный шкаф, лоджия, склад, подвал*	*4—5 лет*	*0—20 °С, темное сухое помещение*	
Консервы овощные	*Кладовая, кухонный шкаф, лоджия, склад, подвал*	*3 года*	*0—25 °С, темное сухое помещение*	
Консервы рыбные	*Кладовая, кухонный шкаф, лоджия, склад, подвал*	*2,5 года*	*0—15 °С, темное сухое помещение*	
Крупы, бобовые, макаронные изделия	*На кухне, в буфете, в кладовой, упаковав в мешочки (бумажные, холщовые) или уложив в сухие стеклянные и пластиковые контейнеры с герметично закрывающейся крышкой*	*12—24 месяца*	*6—15 °С, темное проветриваемое помещение с влажностью не более 75 %*	*Чтобы в муке и злаках не завелись жучки, в каждый мешочек или банку можно положить по 2 дольки чеснока. Перед упаковкой можно прогреть крупы в духовке или на сковороде. В шкафчики, где хранится зерно, можно положить мяту и лаванду, которые отпугнут насекомых-вредителей*
Мука		*6—12 месяцев*		
Лук, чеснок	*В кладовой, на лоджии, чердаке, подвесив сплетенными в косы (связки) либо уложив в сетки*	*3—5 месяцев*	*15 °С, хорошо проветриваемое, прохладное помещение*	*Очищенные головки, а также зеленые стрелки лука и чеснока лучше хранить в холодильнике в отсеке для овощей*
Огурцы	*В кладовой, уложив в деревянные ящики*	*3 недели*	*10—12 °С, прохладное темное помещение с влажностью воздуха 85—95 %*	*Нельзя хранить огурцы вместе с томатами и бананами*

Продолжение табл. 4

Продукт	Место хранения	Срок хранения	Температура и условия	Особенности
Сахар	*В кухонном шкафу, на лоджии, складе, подвале, упаковав в тканевые или полиэтиленовые мешки, банки, коробки*	*Не ограничено*	*До 40 °С, при влажности не выше 75 %*	
Томаты	*На кухне, уложив в ящик для овощей или бумажные пакеты, зеленые томаты — на подоконнике*	*Красные — 1—2 недели; зеленые — 3 месяца*	*20—25 °С, при отсутствии прямых солнечных лучей*	*Обмороженные помидоры быстро чернеют и становятся непригодными для пищи, поэтому в холодильнике их лучше не хранить*
Тыква, патиссоны, кабачки	*На кухне, на лоджии, балконе, в кладовой*	*2—3 месяца*	*20 °С*	*Не переносят холода — гниют, вянут*
Цитрусы и гранаты	*На балконе, на складе, обеспечив тень или уложив в закрытые ящики*	*3 месяца*	*10—15 °С, темное прохладное помещение с умеренной влажностью*	*Каждый плод следует завернуть в отдельный лист бумаги*
Чай, кофейные зерна	*В кладовой, в кухонном шкафу, уложив в плотно закрытые емкости, картонные коробки, бумажные или тканевые мешки*	*1 год*	*Сухое, теплое, хорошо проветриваемое помещение с минимальной влажностью (не выше 70 %)*	
Яблоки, груши	*В погребе, уложив в ящики с опилками или картонные коробки*	*2 месяца*	*10—15 °С, прохладное, сухое, темное помещение*	*Нельзя хранить фрукты, имеющие вмятины и повреждения*

Особенности кулинарной обработки продуктов

Тепловая обработка овощей

Таблица 5. Продолжительность тепловой обработки овощей

Продукт	Время приготовления, мин		
	Варка	На пару	В СВЧ
Баклажан нарезанный	*Не рекомендуется*	*5—6*	*2—4*
Горох	*8—12*	*14—15*	*2—3*
Грибы	*20—40*	*20—40*	*2—3*
Кабачки	*3—5*	*4—6*	*2—3*
Капуста шинкованная	*5—10*	*5—8*	*5—6*
Капуста пекинская	*3—4*	*5— 6*	*2—3*
Капуста цветная	*4—6*	*3—5*	*2—3*
Картофель нарезанный	*15—20*	*10—12*	*6—8*
Кукуруза в початках	*5—8*	*4—7*	*1,5—2*
Лук нарезанный	*5*	*3—4*	*2—4*
Морковь нарезанная	*5—10*	*4—5*	*4—5*
Перец сладкий	*Не рекомендуется*	*2—4*	*2—3*
Свекла	*30—60*	*40—60*	*9—12*
Спаржа	*3—4*	*8—10*	*2—4*
Фасоль	*6—8*	*5—8*	*3—4*

Приготовление яиц

Таблица 6. Продолжительность приготовления яиц

Способ приготовления	Время приготовления, мин	
	Куриное яйцо	Перепелиное яйцо
Всмятку	*3—4*	*2*
Вкрутую	*7—8*	*5*
В мешочек	*5*	*3*
Пашот	*3—4*	*2*
На сковороде	*7—8*	*5*

Запекание мяса, птицы и рыбы

В теории процесс запекания выглядит предельно просто: разогретая до нужной температуры духовка, ряд несложных манипуляций с куском мяса или рыбой и час ожидания до получения готового блюда. Когда же дело доходит до практики, оказывается, что правильное запекание – это сложный процесс, который сочетает в себе множество факторов. Готовое блюдо должно быть сочным, а не сухим, прожаренным, но не подгоревшим.

Таблица 7. Температура и время запекания мяса, птицы и рыбы

Продукт	Температура в духовке, °С	Основное время запекания на каждые 0,5 кг продукта (разделенного на порции), мин	Дополнительное время запекания (если продукт целый или большим куском), мин
Говядина, телятина			
Вырезка без кости	*180*	*12—14*	*12*
Грудинка	*200*	*25—30*	*20*
Лопатка	*190*	*30—35*	*20*

Продолжение табл. 7

Продукт	Температура в духовке, °С	Основное время запекания на каждые 0,5 кг продукта (разделенного на порции), мин	Дополнительное время запекания (если продукт целый или большим куском), мин
Филе на кости	*190*	*20—25*	*15*
Рулет фаршированный	*190*	*24—28*	*20*
Свинина			
Шейка, окорок	*180*	*25*	*25*
Карбонад	*180*	*20*	*20*
Ребрышки	*200*	*25*	*25*
Баранина			
Нога с косточкой	*230 (первые 20—30 мин), затем 180*	*15*	*20*
Рулет фаршированный	*220 (первые 45 мин), затем 170*	*13*	*15*
Лопатка	*220 (первые 20—35 мин), затем 180*	*13*	*13*
Ребрышки	*210*	*12*	*15*
Птица (тушка)			
Курица	*180*	*20*	*???*
Утка	*200*	*12*	*???*
Индейка	*180*	*12*	*???*
Гусь	*200*	*15*	*???*
Птица (фаршированная)			
Курица	*180*	*20*	
Утка	*200*	*15*	
Индейка	*180*	*30*	
Гусь	*200*	*20*	
Рыба			
Любая, в том числе фаршированная	*180*	*10 мин на каждые 2,5 см толщины*	

Время указано на каждые 0,5 кг запекаемого продукта. Если вы запекаете целым куском, прибавляйте дополнительное время, указанное в четвертом столбце, потому что большой кусок будет пропекаться дольше.

Обращайте внимание на индивидуальные особенности духовки. Если температура в ней неустойчива, ориентируйтесь на вид продукта и его аромат во время приготовления. Только явный, густой запах готового мяса, птицы или рыбы сообщит вам об их готовности.

Обычно, когда при надавливании или проколе из кусочка мяса (рыбы) вытекает мутноватая жидкость или кровь – блюдо еще не готово. О готовности свидетельствует только прозрачный сок продукта.

Таблица 8. Степень прожарки мяса

Английское название	Степень прожарки	Внешний вид мяса	Способ приготовления	Температура мяса, °С
Raw или Blue, или Extra-rare	*Почти сырое*	*Мясо красное, теплое, едва прихватившееся с краев, практически сырое*	*Мясо, слегка обжаренное («запечатанное») на гриле, сырое, но не холодное*	*46—49*
Rare (с кровью)	*Очень слабо прожаренное, почти не прожаренное мясо с кровью*	*Мясо теплое, мягкое, быстро обжаренное сверху и снизу, но внутри практически сырое, с красной серединой*	*Мясо, обжаренное с двух сторон при 200 °С в течение 2—3 мин*	*49—55*
Medium rare (слабой прожарки)	*Слабо прожаренное, среднесырое мясо с кровью*	*Мясо более плотное, но лишь доведено до состояния почти отсутствия крови, с соком ярко выраженного розового цвета; середина красная, теплая*	*Мясо, обжаренное с двух сторон при 190—200 °С в течение 4—5 мин*	*55—60*

Продолжение табл. 8

Английское название	Степень прожарки	Внешний вид мяса	Способ приготовления	Температура мяса, °С
Medium	*Среднепрожаренное*	*Мясо плотное, розовое, внутри выделяется розоватый мясной сок*	*Мясо, обжаренное с двух сторон при 180 °С в течение 6—7 мин*	*60—65*
Medium well	*Прожаренное*	*Мясо с немного розовой серединой, из которой выделяется прозрачный сок*	*Мясо, обжаренное при 180 °С в течение 8—9 мин*	*65—69*
Well done	*Хорошо прожаренное*	*Мясо в меру жесткое, полностью коричневое, почти без сока*	*Мясо, обжаренное при 180 °С в течение 8—9 мин, а затем доведенное до готовности в пароконвекторе или духовке*	*71—100*
Too well done или Over-cooked, или Negro — сильно прожаренное, пережаренное	*Пережаренное*	*Мясо очень темное, хрустящее; мясного сока нет*	*Излишне длительная жарка*	*> 100*

Обычно выбирают степень прожарки между *Rare* и *Medium well*, ориентируясь на величину куска.

Говядину и баранину можно есть любой степени готовности – как с кровью, так и хорошо прожаренными.

Свинину можно есть только после того, как из нее вместе с соком перестанет вытекать кровь.

Сочетание специй и пряностей с продуктами

Пряно-ароматические травы, специи и другие приправы таят в себе изобилие возбуждающих вкусов и ароматов. Научившись ими пользоваться, вы обогатите блюда новой вкусовой гаммой.

Пряные травы в широком ассортименте продаются и в овощных магазинах, и в супермаркетах, и на рынках. Несложно вырастить их и самим на грядке в саду, в контейнерах на патио или в ящике на подоконнике. Они улучшают и обогащают вкус любых блюд.

Все травы можно разделить на две группы.

Грубые травы: розмарин, тимьян, шалфей, орегано, лавровый лист – идеально подойдут для жаркого, рагу и запеканок, а также для приготовления маринадов и начинок. Обычно их кладут в самом начале, так как длительная тепловая обработка смягчает их интенсивный, насыщенный вкус и аромат, и используют в умеренном количестве. Перед подачей эти травы удаляют: веточки, черешки и листья несъедобны.

Нежные травы: базилик, мята, эстрагон, кориандр, укроп, петрушка – обладают более свежим, легким вкусом и ароматом, обычно их кладут в почти готовое блюдо в последнюю минуту. Продолжительная тепловая обработка, как правило, ухудшает их тонкий аромат и внешний вид. Щедро приправляйте ими супы, салаты и быстрое жаркое, они также хороши для украшения блюд.

Травы можно нарезать острым ножом на разделочной доске, но лучше поместить их в кружку или банку и измельчить кухонными ножницами. Свежий базилик следует просто порвать руками на крупные куски или плотно скатать и нашинковать острым ножом.

Правильно подобранные специи придают согревающий, приятный аромат и неповторимый вкус самым разным блюдам. Покупать их лучше в небольшом количестве, лучше немолотыми, чтобы можно было измельчать по мере необходимости: так они дольше сохранят свежесть. Для измельчения специй идеально подходит ступка с пестиком или электрическая кофемолка. Специи следует хранить не более 6 месяцев в воздухонепроницаемом контейнере в кухонном шкафу, подальше от источников тепла и прямого солнечного света.

Жгучие специи. Для придания блюду особой пикантности используйте измельченный высушенный красный чили (в продаже имеются мягкий и жгучий). Натуральный молотый чили очень острый, поэтому щепотки будет вполне достаточно. Более щедро можно использовать смесь приправ с чили, куда чаще всего входят тмин, орегано и чеснок: для обычного блюда хватит 1–2 ст. л.

Черный перец сочетается со всеми острыми и пряными блюдами. Он обладает ярко выраженным вкусом и выгодно оттеняет аромат других ингредиентов. Используйте черный перец горошком, смолотый непосредственно перед употреблением.

Паприка гораздо мягче на вкус, идеальна для тушеных блюд, рагу и соусов.

Теплые специи. К теплым специям относятся кориандр, тмин, анис, куркума – они придают блюдам приятный аромат и вкус. Обычно их добавляют в начале приготовления, чтобы смягчить вкус. Куркума идеальна во многих индийских и вегетарианских блюдах, но для придания характерного, тонкого, медового цвета и аромата ризотто, паэлье и блюдам из морепродуктов лучше использовать шафран.

Сладкие специи. Корица, имбирь, кардамон, мускатный орех и другие специи придают тушеным и вареным блюдам более глубокую вкусовую гамму, обогащая ее пряно-ароматическими оттенками. Для ароматизации острых и пряных блюд лучше использовать не молотую корицу, а палочку целиком. Стручки кардамона можно также добавлять целиком, чтобы блюдо приобрело тонкий вкус и аромат, или только семена, вылущивая их перед упо-

треблением. Мускатный орех рекомендуется натирать непосредственно перед употреблением.

С мясными, грибными и рыбными блюдами

Бифштекс – хрен, базилик, кардамон, шалфей, розмарин.

Блюда из баранины – базилик, чеснок, тмин, лавровый лист, майоран, шафран, красный жгучий перец, гвоздика, имбирь, розмарин, кардамон, каперсы, можжевельник, перечная мята.

Блюда из грибов – петрушка, зеленый лук, укроп, чеснок, орегано, розмарин, тимьян, мускатный орех, душистый, черный и белый перец, паприка, лавровый лист, пажитник, кориандр.

Блюда из дичи – гвоздика, карри, розмарин, орегано, тмин, можжевельник, базилик, сушеный чеснок, черный молотый перец, тимьян, шалфей, кориандр, тысячелистник, мускатный орех, лавровый лист, майоран.

Блюда из птицы – черный молотый перец, шалфей, карри, тмин, анис, майоран, тимьян, корица, эстрагон, имбирь, чабер.

Блюда из свинины – майоран, черный перец, лавровый лист, душица, можжевельник, кориандр, мелисса, чабер, тмин, тимьян, сладкий красный перец, чеснок.

Гуляш – чеснок, тмин, тысячелистник, имбирь, душица, розмарин, орегано, майоран, лавровый лист, черный молотый перец, кайенский перец.

Колбаса домашняя – лавровый лист, черный молотый перец, орегано, сушеный чеснок, красный жгучий перец, тимьян, базилик, тмин.

Морепродукты – чеснок, лук, петрушка, паприка, укроп, лимонная цедра, белый перец, тимьян, кайенский перец, розмарин.

Мясное рагу – красный жгучий и сладкий перец, анис, чеснок, гвоздика, базилик, каперсы, карри, эстрагон, можжевельник, чабер, черный молотый перец.

Мясные супы – черный молотый перец, мускатный орех, базилик, розмарин, шафран, сушеные грибы, петрушка, лук, чеснок, лавровый лист, кардамон, тимьян, карри.

Рыба отварная – лавровый лист, розмарин, мелисса, карри, фенхель, душистый перец, чабер, базилик.

Рыба жареная – базилик, тмин, сушеный чеснок, анис, чабер, черный молотый перец, кардамон, кориандр, миндаль, карри, фенхель, мускатный орех, огуречная трава, сушеный укроп, сладкий красный перец.

Рыбные блюда – корень петрушки, орегано, майоран, черный молотый перец, чеснок, красный сладкий перец, кориандр, карри, мелисса, перечная мята, лавровый лист, тимьян, белая горчица, пастернак, шалфей, чабер, душистый перец.

Рыбные супы – жгучий красный перец, тимьян, карри, чеснок, мускатный орех, майоран, шалфей, лавровый лист, чабер, кайенский перец, любисток.

Студень – душистый перец, гвоздика, лавровый лист, сушеный чеснок, красный жгучий и сладкий перец, черный молотый перец.

Щи и **борщ** – черный молотый перец, можжевельник, тмин, майоран, розмарин, красный сладкий перец, базилик, любисток, лавровый лист, сушеная петрушка, кайенский перец.

С молочными продуктами и блюдами из яиц

Блюда из яиц – петрушка, орегано, сельдерей, базилик, укроп (зелень), паприка, фенхель (зелень), черный перец, чеснок, мелисса.

Йогурт – тмин, черный перец.

Молоко – мускатный орех, кардамон, куркума, имбирь, корица.

Сыр – кардамон, тмин, куркума, красный, шалфей, паприка, базилик, анис, черный перец.

С зернобобовыми и крупами

Горох – имбирь, корица, чили, душистый перец, куркума, кориандр, пажитник, зира, черный тмин, мускатный орех, укроп (семя), карри, базилик, черный перец.

Гречка – душистый перец, чили, зира, куркума, корица, гвоздика, горчица черная, укроп (семена и зелень), карри.

Манка – имбирь, куркума, корица, чили, шамбала, карри, мускатный орех.

Овес – куркума, душистый перец, шамбала, гвоздика, карри, чили, укроп (зелень).

Перловка – имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, пажитник.

Пшеница – чили, имбирь, карри, мускатный орех, кардамон.

Пшено – имбирь, куркума, гвоздика, черная горчица, черный перец, пажитник, карри.

Рис – чили, имбирь, корица, гвоздика, куркума, зира, черная горчица, тмин, черный тмин.

Фасоль – чили, паприка, душистый перец, имбирь, зира, базилик, корица, гвоздика, пажитник, черный тмин, лавровый лист, мускатный орех.

Ячка – имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, пажитник.

С овощами

Баклажаны, кабачки – паприка, лук, майоран, душистый перец, черный перец, петрушка, сельдерей, укроп (зелень), тимьян, чеснок, эстрагон.

Горошек зеленый – пажитник, чили, имбирь, гвоздика, душистый перец, карри.

Капуста – карри, паприка, куркума, анис, корица, лавровый лист, базилик, розмарин, тимьян, укроп (семена, стебель).

Картофель – кориандр, шалфей, черный перец, лавровый лист, паприка, тимьян, чили, пажитник, черный тмин, корица, мускатный орех, карри, розмарин.

Морковь – чили, душистый перец, зира, имбирь, лавровый лист, гвоздика, черный тмин, куркума.

Огурцы – мускатный орех, имбирь, фенхель, лавровый лист, черный перец.

Перец болгарский – душистый перец, кориандр, корица, гвоздика, карри, кардамон, черный перец, зира.

Помидоры – пажитник, орегано, чили, паприка, куркума, базилик, гвоздика, душистый перец, мускатный орех.

Редис – черный перец, корица, мускатный орех, черная горчица, зира, кардамон.

Редька зеленая – чили, гвоздика, мускатный орех, карри, фенхель, кардамон.

Редька черная – черный перец, мускатный орех, душистый перец, корица, зира, имбирь, карри.

Свекла – корица, душистый перец, кориандр, зира, куркума, мускатный орех, карри, пажитник, укроп (семена), лимонный сок, чили.

Тыква – кардамон, пажитник, чили, имбирь, черный тмин.

С ягодами и фруктами

Абрикос (курага) – ванилин, корица, гвоздика, кардамон, цедра лимона, душистый перец.

Ананас – кардамон, зира.

Банан – ванилин.

Боярышник – имбирь, кардамон, зира, лимон, мята.

Виноград (изюм) – кардамон, имбирь, цедра апельсина.

Вишня – зира, кардамон, лимон, фенхель.

Гранат – имбирь, фенхель.

Груша – кардамон, фенхель.

Земляника – имбирь, цедра лимона, мускатный орех, черный тмин.

Калина – кардамон, зира.

Клубника – имбирь, цедра лимона, эстрагон, зира, черный тмин, фенхель.

Крыжовник – зира, фенхель, имбирь.

Лимон – ванилин, фенхель, эстрагон.

Малина – мята, зира.

Мандарин – мята, зира, кардамон.

Облепиха – зира, фенхель, мята, ванилин.

Рябина обыкновенная – куркума, имбирь, кардамон, черный тмин, зира.

Рябина черноплодная – кардамон, карри, фенхель, черный тмин.

Слива белая – кардамон, фенхель.

Слива синяя – ванилин, фенхель, кардамон.

Смородина белая – лимон, зира, мята.

Смородина красная – лимон, цедра апельсина, зира.

Смородина черная – кардамон, фенхель, ванилин, лимон, черный тмин.

Финик – кардамон, фенхель, ванилин.

Черемуха черная – кардамон, лимон, ванилин, фенхель.

Яблоки – чили, имбирь, зира, фенхель, анис, гвоздика, корица, черный тмин, ванилин, мускатный орех.

Способы заготовки урожая на зиму

Эти таблицы помогут вам выбрать лучший способ заготовки впрок овощей, фруктов, ягод и грибов.

Таблица 9. Оптимальные способы заготовки овощей и грибов

Овощи и грибы	Соление	Консервирование	Сушка	Заморозка
Баклажаны	*Не рекомендуется*	*Отлично*	*Не рекомендуется*	*Хорошо*
Зелень (петрушка, укроп, сельдерей)	*Отлично*	*Отлично*	*Отлично*	*Отлично*
Кабачки, патиссоны	*Нельзя*	*Отлично*	*Нельзя*	*Хорошо*
Капуста	*Отлично*	*Хорошо*	*Нельзя*	*Нельзя*
Лук, чеснок	*Не рекомендуется*	*Хорошо*	*Не рекомендуется*	*Нельзя*
Морковь, свекла	*Нельзя*	*Отлично*	*Хорошо*	*Хорошо*
Огурцы	*Отлично*	*Хорошо*	*Нельзя*	*Нельзя*
Перец	*Не рекомендуется*	*Отлично*	*Не рекомендуется*	*Отлично*
Томаты	*Отлично*	*Отлично*	*Не рекомендуется*	*Отлично*
Тыква	*Не рекомендуется*	*Отлично*	*Не рекомендуется*	*Хорошо*
Белые грибы, подосиновики, подберезовики, опята	*Отлично*	*Отлично*	*Отлично*	*Отлично*
Грузди	*Отлично*	*Отлично*	*Нельзя*	*Нельзя*
Лисички	*Отлично*	*Отлично*	*Хорошо*	*Отлично*
Маслята	*Отлично*	*Отлично*	*Нельзя*	*Хорошо*

Таблица 10. Оптимальные способы заготовки фруктов и ягод

Фрукты и ягоды	Варенье, желе	Компот	Сок	Сушка	Заморозка
Абрикосы, персики	*Отлично*	*Отлично*	*Не рекомендуется*	*Хорошо*	*Хорошо*
Виноград	*Хорошо*	*Отлично*	*Отлично*	*Хорошо*	*Не рекомендуется*
Вишня, слива	*Отлично*	*Отлично*	*Хорошо*	*Хорошо*	*Отлично*
Голубика	*Отлично*	*Хорошо*	*Хорошо*	*Не рекомендуется*	*Отлично*
Груши	*Хорошо*	*Отлично*	*Отлично*	*Хорошо*	*Хорошо*
Ежевика	*Хорошо*	*Хорошо*	*Хорошо*	*Не рекомендуется*	*Отлично*
Калина	*Не рекомендуется*	*Не рекомендуется*	*Не рекомендуется*	*Не рекомендуется*	*Отлично*
Клюква, черника, брусника	*Отлично*	*Хорошо*	*Хорошо*	*Не рекомендуется*	*Отлично*
Крыжовник	*Отлично*	*Хорошо*	*Не рекомендуется*	*Нельзя*	*Отлично*
Малина, клубника	*Отлично*	*Отлично*	*Хорошо*	*Нельзя*	*Отлично*
Облепиха	*Хорошо*	*Отлично*	*Хорошо*	*Не рекомендуется*	*Отлично*
Рябина черноплодная	*Хорошо*	*Хорошо*	*Хорошо*	*Хорошо*	*Отлично*
Смородина черная и красная	*Отлично*	*Отлично*	*Отлично*	*Нельзя*	*Отлично*
Яблоки	*Отлично*	*Отлично*	*Отлично*	*Хорошо*	*Отлично*

Сочетаемость пряностей с продуктами и заготовками

Существует простое правило: если вы не знакомы с пряностью, лучше положите меньше нормы. Пробуя заготовку, учтите, что во время хранения интенсивность вкусов и ароматов будет усиливаться.

Таблица 11. Нормы пряностей в заготовках

Пряность	В каких заготовках используется	Средняя норма на банку объемом 1 л
Анис	*Овощные соленья и маринады*	*1 звездочка*
Бадьян	*Фруктовые компоты и маринады*	*1 звездочка*
Базилик	*Консервированные помидоры, варенья и джемы из клубники*	*2—3 листика свежего или 0,5 ч. л. сушеного*
Ваниль	*Все фруктовые заготовки, особенно из яблок, клубники, персиков, груш*	*Ванильный сахар — от 0,5 до 1 ч. л.*
Гвоздика	*Маринованные овощи и фрукты, томатный сок, огуречно-томатные салаты, маринованные грибы, фруктовые компоты, варенья и джемы*	*1—2 бутона, для грибов — 2—3*
Душистый перец	*Овощные и фруктовые маринады, соленья, квашения, салаты и ассорти*	*1 горошина*
Душица	*Овощные салаты и ассорти*	*0,5 ч. л.*
Имбирь	*Острые соленья, варенья и джемы из яблок, дыни, клубники, апельсинов, а также моркови и кабачков с апельсинами и лимоном*	*0,5 ч. л. сушеного или натертого на терке свежего; тонкая пластина 0,5 см свежего очищенного корня*

Продолжение табл. 11

Пряность	В каких заготовках используется	Средняя норма на банку объемом 1 л
Кардамон	*Маринованные фрукты, фруктовые компоты*	*1—2 очищенных зернышка*
Корень хрена	*Консервированные помидоры, огурцы, ассорти, соленья*	*Кусочек размером с мизинец*
Кориандр	*Соленые и квашеные овощи, особенно капуста и баклажаны; маринованные грибы*	*0,5 ч. л.*
Корица	*Маринованные, соленые и квашеные фрукты и овощи, особенно капуста, морковь, яблоки, огурцы; фруктовые варенья и джемы, особенно яблочные и клубничные; фруктовые компоты*	*0,5—1 ч. л. молотой корицы; 0,25—0,5 палочки корицы (для маринадов и яблок — больше, для соленых овощей, фруктов и ягод — меньше)*
Красный жгучий перец стручком	*Острые консервированные, соленые, квашеные, маринованные овощи, фрукты и грибы*	*Кусочек размером с фалангу пальца (без семян)*
Красный молотый перец	*Острые консервированные, соленые, квашеные, маринованные овощи, фрукты и грибы*	*0,5 ч. л.*
Куркума	*Соленые, маринованные, квашеные овощи, особенно лук, чеснок, капуста*	*0,25 ч. л.*
Лавровый лист	*Консервированные, соленые, квашеные, маринованные овощи и грибы*	*1 шт.*
Мак	*Варенья и джемы из груш, яблок, дыни и экзотических фруктов*	*1 ч. л.*
Мускатный орех	*Томатный сок, консервированные и квашеные яблоки, овощи*	*0,5 ч. л. молотого или 0,75 ч. л. натертого*
Мята	*Овощные заготовки, особенно с огурцами и фасолью, варенья из клубники, малины, дыни*	*1 веточка — для огурцов и фасоли; 2—3 листа — для сладких заготовок и других овощей*
Семена горчицы	*Консервированные и соленые овощи, грибы*	*0,5 ч. л.*

Продолжение табл. 11

Пряность	В каких заготовках используется	Средняя норма на банку объемом 1 л
Семена укропа	*Томатные соусы и соки, консервированные, маринованные, соленые и квашеные овощи, грибы*	*0,5 ч. л.*
Семена фенхеля	*Квашеные и консервированные яблоки, арбузы, груши, овощные соленья, маринованные грибы*	*0,5 ч. л. — для фруктов и овощей; 1 ч. л. — для грибов*
Чабрец (тимьян)	*Заготовки с томатами, фасолью, соленые и маринованные грибы*	*1—2 веточки свежего или 0,5—1 ч. л. сушеного*
Черный перец	*Все овощи, грибы, варенья из клубники и яблок*	*2—3 горошины*
Чеснок	*Консервированные, соленые, маринованные овощи*	*1—2 дольки*

Конструктор маринадов для мяса

Исторически маринады появились как способ смягчения мяса, но в наше время мясо сравнительно мягче, поэтому маринады и смеси специй используются для придания блюду вкусового акцента: ароматного вкуса трав, чесночной пикантности или экзотических ноток. В состав маринадов могут входить ключевые элементы и элементы по желанию.

Ключевые элементы

Масло: оливковое масло для средиземноморских маринадов; масло из виноградных косточек или арахисовое масло – для дальневосточных; кокосовое молоко, сливки.

Соль: морская соль, соевый соус, рыбный соус, паста из анчоусов, вустерширский соус.

Для остроты: крупномолотый черный перец, васаби, имбирь, горчица, чили.

Для аромата: имбирь, лимонное сорго, лимонная цедра, кардамон, копченая паприка, гарам масала.

Для кислоты: цитрусовый сок, уксус.

Элементы по желанию

Травы: розмарин, орегано, лавровый лист, тимьян.

Пряности: корица, гвоздика, анис.

Чеснок/лук: измельченный чеснок, рубленый зеленый лук, тертый шалот, нашинкованный лук-порей.

Для сладости: мед, коричневый сахар, сладкий соус чили.

Дополнение: кунжутные семечки, ваниль, коньяк, арахис.

Конструктор салатов

Для составления салата нужно взять по одному компоненту из каждой колонки. Воспользовавшись данным конструктором, вы сможете поэкспериментировать и создать свой неповторимый салат, который станет вашим фирменным блюдом.

Таблица 12. Конструктор салатов

Зеленый продукт	Хрустящий продукт	Сладкий или кислый продукт	Белковый продукт	Ароматный продукт
— белокочанная капуста *— свежая зелень (базилик, укроп, петрушка, кинза)* *— свежие листья салата* *— листья шпината* *— зеленые ростки брокколи*	*— тертая морковь* *— сладкий болгарский перец (красный, желтый, зеленый)* *— свежие огурцы* *— сухарики (пшеничные, ржаные)* *— чипсы*	*— яблоко (мелко нарезанное или тертое)* *— мелко нарезанная груша* *— изюм* *— помидоры (красные или желтые)* *— дольки апельсина или грейпфрута* *— кукуруза консервированная* *— клюква (свежая или сушеная)* *— малина* *— маленькие кусочки сливы*	*— мясо курицы или индейки* *— рыба* *— зеленый горошек* *— артишок (сердцевина)* *— запеченный баклажан* *— брокколи* *— консервированная фасоль или чечевица*	*— оливки* *— обжаренный бекон* *— маленькие кусочки авокадо* *— семена подсолнечника* *— семена кунжута* *— сыр тертый*

Кулинарные хитрости

Готовые блюда

В салат из квашеной капусты вместо яблок можно положить дольки апельсинов или мандаринов.

Чтобы сделать обычный овощной салат пикантным, достаточно добавить немного ванили.

Растительным маслом нужно заправлять салат только после того, как его посолили, добавили уксус и перец (соль в масле плохо растворяется).

Измельченную зелень и сметану нужно добавлять в салат перед самой подачей.

Салат, заправленный майонезом, или винегрет приобретут особенно приятный вкус, если перед подачей ненадолго положить в них лимонную корочку.

Чтобы винегрет приобрел тонкий и завершенный вкус, нужно влить в него 1 ст. л. молока и всыпать 1 ч. л. сахара.

Салат будет более сытным, если в его состав входит немного отварного картофеля. Шеф-повара советуют резать картофель для салата именно горячим.

Если вовремя не сняли с бульона пену и она опустилась на дно, нужно влить в кастрюлю стакан холодной воды. Пена поднимется, и ее можно будет удалить.

Если рассольник получился недостаточно острым, в него можно добавить кипяченый и процеженный огуречный рассол.

Свеклу для борща нужно очистить и варить целиком в бульоне все время, пока он готовится. Затем мясо и свеклу вынуть, бульон процедить и варить борщ как обычно. В самом конце приготовления отварную свеклу натереть на крупной терке, положить в уже готовый борщ, дать закипеть и выключить. Борщ приобретет яркий цвет и насыщенный вкус.

Щи и борщ будут гуще, если в них сварить целую картофелину, которую затем размять. Пюрировать картофель можно прямо в кастрюле или в сковороде с зажаркой.

Не рекомендуется оставлять в супе лавровый лист – он хорош при варке, а затем лишь портит вкус.

Отваром луковой шелухи можно подкрашивать бульоны. Это повышает их питательность, обогащает витаминами и улучшает внешний вид.

Не следует выбрасывать пожелтевшее или обветренное сало. Его можно пропустить через мясорубку, добавить растертый чеснок и хранить в холодильнике в стеклянной посуде, при необходимости добавляя в щи или борщ.

Несколько свежих лисичек, добавленных в любой суп, сделают его вкуснее. Грибы в блюдах тем вкуснее, чем мельче они нарезаны.

Чтобы быстро остудить горячий компот, нужно поставить кастрюлю с ним в большую посуду, наполнив ее холодной водой и всыпав в воду немного крупной соли.

При приготовлении киселя разведенный крахмал следует лить не в центр кастрюли, а ближе к ее стенкам.

Для сохранения вкуса, аромата и цвета свежих ягод при варке киселя отжатый из ягод сок не нужно кипятить. Довести до кипения нужно только залитые водой отжатые ягоды, процедить, а затем в полученный отвар добавить сахар и крахмал. Кисель снять с огня и влить свежий ягодный сок.

Пересоленное блюдо способно испортить не только настроение, но и семейный ужин. Не стоит отчаиваться, испорченное блюдо почти всегда можно спасти: положите в кастрюлю с пересоленным супом горбушку черного хлеба и прокипятите в течение 10 минут.

За несколько минут до выключения огня можно добавить в суп немного свежевыжатого сока моркови или капусты. Такой прием значительно улучшит вкус блюда, а также обогатит его витаминами.

Чтобы голубцы в большой кастрюле при их тушении не пригорали, на дно нужно положить металлическую крышку меньшего, чем кастрюля, диаметра (ручкой вверх). На эту крышку выложить сырые капустные листья, а на них – голубцы.

Любители блюд, для которых нужно томление «русской печи», могут готовить их и в обычной духовке газовой плиты. Для этого нужно поместить в духовку несколько чистых кирпичей, как следует прогреть, после чего выключить и сразу поставить в нее приготовленные блюда. Высокая температура будет держаться несколько часов.

При варке в открытой кастрюле может теряться до 20 % всех витаминов, а в закрытой – не больше 5 %.

Удалить из блюда чеснок (например, из плова) будет гораздо проще, если предварительно воткнуть в него зубочистку.

Чтобы правильно рассчитать объем жидкости для супа, нужно влить в кастрюлю столько стаканов жидкости, сколько порций супа необходимо для вашей семьи. Отмерить количество порций можно и с помощью тарелки, в которой вы обычно подаете суп. Отмеряя, наливайте в нее воды чуть больше, чем порция, так как часть жидкости во время варки испарится.

Суп с лапшой получится прозрачным, если лапшу сначала опустить на 1 минуту в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг и после этого положить в бульон.

Мясо, птица, рыба

При размораживании мяса можно полить его небольшим количеством уксуса. Это не только сделает мясо нежнее, но и ускорит процесс разморозки.

Для получения прозрачного мясного бульона во время варки надо положить в него промытую яичную скорлупу. Готовый бульон следует процедить.

Не нужно срезать с мяса весь жир – его тонкий слой во время тепловой обработки удерживает влагу, и изделия получаются более сочными.

Чтобы при обжаривании или запекании на мясе образовалась золотистая корочка, его надо предварительно обмазать медом.

Отварное мясо, предназначенное для салатов или заливного, после готовности нужно подержать в бульоне 10–15 минут – оно получится более нежным. Есть и другой способ: отварить мясо в несоленой воде, достать из бульона, посолить, накрыть крышкой и дать постоять некоторое время, чтобы мясо пропиталось солью.

Чтобы мясо не пригорело и не пересушилось, в духовой шкаф ставят сосуд с водой.

Чтобы аккуратно запанировать изделия из мяса, нужно насыпать панировочные сухари в пакет, положить туда подготовленные мясные изделия, плотно завязать и потрясти – в результате все мясо равномерно покроется панировкой.

Отбивные получатся более мягкими, если за 1–2 часа до жарки смазать их смесью уксуса и растительного масла. То же можно проделать и с мясом для гриля.

Блюда из жареного мяса теряют вкус при остывании, поэтому нужно готовить их с таким расчетом, чтобы сразу же подать на стол.

Перед разогреванием вчерашнее жареное мясо сбрызните холодной водой – оно будет как свежее.

Шкурки сала хорошо добавлять в бульон при варке холодца из любого мяса (при разделке мяса их необходимо срезать и заморозить). Холодец получается густой, так как в шкурке много желирующих веществ.

Чтобы приготовить вкусные сочные котлеты, нужно добавить в фарш немного слегка обжаренного лука и столько же тертого сырого картофеля.

В фарш для котлет, беляшей, чебуреков и прочих изделий для сочности также можно добавить сахар (на 1 кг фарша – 1 ст. л. сахара).

Чтобы котлеты получились сочными, вначале их нужно быстро обжарить на сильном огне с двух сторон, чтобы образовалась корочка, которая не даст соку вытечь. Затем нужно уменьшить огонь и жарить котлеты до готовности.

Тушеное мясо будет мягким, сочным и душистым, если при его приготовлении в казанок добавить веточки вишни.

Если ветчина немного засохла и обветрилась, ее можно положить на полчаса в тарелку с холодным молоком.

Птицу не рекомендуется размораживать в воде, от этого мясо теряет полезные свойства и становится жестким.

В куриный бульон не стоит добавлять никаких приправ, только луковицу и морковь. Иначе он потеряет вкус.

Если после жарки мясо гуся или утки стало жестким, нужно влить в сковороду немного бульона и протушить мясо под крышкой несколько минут.

Чтобы быстро разморозить рыбу, ее нужно положить в глубокую посуду и залить холодным молоком или минеральной водой. После размораживания жидкость необходимо быстро слить, иначе рыба вберет ее в себя и в итоге получится водянистой.

Определить, свежая ли рыба, можно, положив ее в емкость с водой – свежая рыба утонет, а старая или испорченная всплывет.

Чтобы при потрошении рыбы чешуя не разлеталась во все стороны, нужно положить рыбу в емкость с водой и счищать чешую под водой. Чистить надо против чешуи, от хвоста к голове. При чистке рыбы можно периодически опускать пальцы в соль, чтобы они не скользили.

Чтобы избавиться от болотного запаха у речной рыбы, нужно вымыть ее в крепком холодном растворе соли. Речную рыбу после чистки можно выдержать в течение 1 часа в слабом растворе уксуса с добавлением молотого перца и лаврового листа.

Если при потрошении рыбы разлилась желчь, тушку необходимо сразу промыть под проточной водой, а место, на которое попала желчь, протереть солью.

Чтобы рыба не подгорела и не получилась жесткой, не стоит смазывать сковороду маслом – лучше натереть им саму рыбу.

Рыба не развалится на куски и приобретет золотистую корочку, если за 10–15 минут до жарки ее вытереть насухо полотенцем и тут же посолить.

Для устранения сильного запаха при жарении рыбы в растительное масло кладут 1 сырую картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками.

Чтобы проверить, готова ли рыба, нужно отделить мякоть от кости в самом толстом месте – если мясо отходит легко, рыба готова.

После разделывания сельди на кухонных принадлежностях долго остается ее запах. Избавиться от него поможет уксусный раствор или лимонный сок – нужно протереть им руки и поверхности, требующие обработки.

Печень будет мягкой, если перед обжариванием посыпать ее сахаром.

Если печень пережарена и стала жесткой, потушите ее в сметанном соусе или вместе с луком и помидорами.

Отварные легкие нужно положить под пресс между двумя досками. После этого из них можно готовить различные блюда, например потушить со сметаной.

Готовый язык после варки следует сразу же обдать ледяной водой – после этого его легко очистить от кожицы.

Крупы, бобовые, макароны

Крупы лучше варить в толстостенной неэмалированной посуде. В эмалированной посуде каши пригорают. Отличным решением станет керамическая посуда.

Чтобы сварить вкусную молочную кашу, нужно помнить, что цельные зерна в молоке набухают и развариваются значительно медленнее, чем в воде. Поэтому их лучше сначала отварить в воде, а затем, добавив подогретое молоко, довести до окончательной готовности.

Все крупы, кроме манной, овсяной и саго, перед приготовлением обязательно нужно промывать.

Чтобы рис был рассыпчатым, перед варкой его надо замочить в холодной воде на 30 минут.

В воду, в которой варится рис, можно влить 1 ст. л. уксуса – рис станет белоснежным и рассыпчатым.

Чтобы рис не разваривался, его можно немного обжарить, однако следует учесть, что в этом случае он не очень увеличится в размерах.

Таблица 13. Нормы воды и соли для приготовления каш

Каша (из расчета на 2 стакана крупы)	Рассыпчатая		Вязкая		Время приготовления, мин
	Вода, стакан	Соль, ст. л.	Вода, стакан	Соль, ст. л.	
Гречневая	*3*	*0,3*	*5*	*0,5*	*15—20*
Манная	*—*	*—*	*6*	*0,5*	*4*
Овсяные хлопья	*—*	*—*	*4*	*0,5*	*5*
Перловая	*4*	*0,5*	*5*	*0,5*	*60*
Пшеничная	*4*	*0,5*	*5*	*0,5*	*50*
Пшенная	*3,5*	*0,3*	*5*	*0,5*	*45*
Рисовая	*4*	*0,5*	*5*	*0,5*	*15—20*
Ячневая	*4*	*0,5*	*5*	*0,5*	*20*

Чтобы в рисовой крупе не завелись жучки, нужно положить в нее несколько металлических пробок от бутылок.

Для того чтобы фасоль или горох быстро сварились, их нужно на ночь замочить в холодной воде.

Чтобы фасоль при варке не потемнела, ее нужно варить в открытой кастрюле. Рекомендуется немного недоваривать макароны. Такое блюдо позволит продлить чувство сытости, что положительно скажется на фигуре.

Длинные спагетти удобно хранить в круглых картонных коробках из-под чипсов, кофе, детского питания и т. д. При таком способе хранения спагетти не ломаются и их удобно доставать.

Макаронные изделия после варки не будут клейкими и их не придется промывать, если в кипящую воду добавить 1 ст. л. растительного масла.

Молочные продукты

Молоко дольше сохранит свежесть, если добавить в него немного соли.

Молоко закипит быстрее, если добавить в него щепотку сахара.

Чтобы молоко или каша на молоке не убегали, нужно сверху на кастрюлю положить деревянную ложку.

Перед тем как натереть твердый сыр, смажьте терку растительным маслом. Сыр не склеится, а терка вымоется очень легко.

Сыр легче резать ножом, смоченным в горячей воде.

Слишком твердый сыр нужно завернуть на ночь во влажное полотенце, смоченное в рассоле.

Старый твердый сыр снова станет мягким и нежным, если несколько часов подержать его в молоке.

В слегка прокисшее молоко можно добавить немного соды и прокипятить. Полученную смесь можно использовать как ингредиент для соусов и десертов.

Кислое молоко – прекрасный заменитель пахты. Любое тесто, в состав которого входит пахта, можно с тем же успехом приготовить с кислым молоком.

Кислые сливки обогатят вкус соусов, супов и салатных маринадов.

Если добавить в сметану немного молока, она не свернется в подливе.

Вкусное топленое молоко можно приготовить не только в русской печи или духовке, но и в обычном термосе. Вечером нужно залить только что закипевшее молоко в чистый, ошпаренный горячей водой термос и плотно закрыть. Утром топленое молоко будет готово.

Чтобы быстрее взбить сметану или сливки для крема, необходимо предварительно охладить их и добавить щепотку соли.

Сливки можно взбивать с охлажденным сиропом (вместо сахара) – тогда они получатся очень густыми и не будут опадать.

Если творог чрезмерно влажный для начинки вареников, добавьте в него немного муки или манной крупы – они заберут излишнюю влагу.

Чтобы устранить кислоту в твороге, надо замочить его в молоке, затем завернуть в марлю, сложенную вдвое, сжать в комок, концы марли завязать. Положить сверток с творогом на доску, сверху накрыть другой доской и держать под прессом средней тяжести 2–3 часа.

Яйца

Битые яйца можно отварить на паровой бане, очистить и использовать для приготовления салатов и бутербродов. Другой вариант: завернуть битое яйцо в алюминиевую фольгу и отварить в воде с добавлением 1 ч. л. соли – тогда яйцо не вытечет.

Яичница будет пышной, если добавить 2 ст. л. холодной воды на 1 стакан яиц и хорошенько взбить.

Взбивать белки нужно в абсолютно чистой посуде (при попадании хотя бы капли жира они не взобьются). Нельзя использовать для этого алюминиевую посуду – при контакте с алюминием белок посереет. Яичный белок быстрее взобьется в пышную пену, если его предварительно охладить и добавить несколько капель лимонного сока, щепотку лимонной кислоты или соли. Желтки взбивают теплыми, добавив сахар.

Чтобы яйца при варке не лопались, их надо вымыть перед этим в холодной воде.

Чтобы при нарезке яйца, сваренные вкрутую, не крошились, смочите лезвие ножа холодной водой.

Для того чтобы яйца было легче очистить, сразу после варки их нужно подержать под холодной проточной водой 2–3 минуты.

Чтобы определить степень готовности яйца, нужно повращать его на столе: если яйцо вращается легко и быстро – значит, оно сварено вкрутую.

Не рекомендуется разбивать яйца прямо в емкость, где уже находятся другие ингредиенты, – яйцо может оказаться несвежим и все продукты будут испорчены.

Если майонез при приготовлении свертывается и не загустевает, надо в отдельной посуде взбить один желток и понемногу добавить к нему свернувшийся майонез. После того как майонез исправлен, можно добавить необходимое количество растительного масла.

Замерзшие яйца можно разморозить, опустив их на продолжительное время в холодную подсоленную воду.

Овощи, грибы, зелень

Чтобы картофельное пюре получилось вкусным, нужно соблюсти несколько правил. Картофель должен быть из тех сортов, которые при варке разрыхляются, рассыпаются, – «крахмальных». Если клубень остается внешне без изменений, хотя он сварился, то такой картофель годится для жарки, но нежного пюре из него не получится.

Картофельное пюре лучше взбивать вручную. Взбитое в миксере, оно становится пышным, но теряет вкус.

Для того чтобы картофель в СВЧ-печи пропекся быстрее, нужно воткнуть в него несколько зубочисток и поставить на них, как на ножки, на блюдо микроволновки.

Чтобы картофель не разваливался при варке, его нужно варить в подсоленной воде с добавлением нескольких капель уксуса.

Сморщенный или переваренный картофель в мундире нужно положить в ледяную воду на несколько минут. Потом его легче будет чистить и перерабатывать.

Перед тем как жарить нарезанный картофель, его желательно промыть водой – это удалит крахмал, ломтики не склеятся между собой и не прилипнут ко дну сковороды. Промытый картофель нужно немного обсушить.

Старый картофель станет вкуснее, если при варке в воду добавить ложечку уксуса, 2–3 зубчика чеснока и лавровый лист, либо сварить его в бульоне. Чем старее картофель, тем больше требуется воды.

Очищенный картофель необходимо хранить в емкости с холодной водой. Вода не позволит продукту потемнеть и впитает в себя лишний крахмал. Если картофель все же потемнел, можно отварить его в воде с добавлением молока или лимонного сока.

Натертый сырой картофель нужно сразу же смешать с небольшим количеством молока, иначе он посинеет.

Если вы хотите получить вкусные овощи при варке, надо опускать их в кастрюлю только после того, как вода закипит. Если же вы хотите, чтобы вкусным был бульон, кладите овощи в холодную воду.

Свекла варится очень долго – около 2 часов. Профессиональные повара варят свеклу так: после того как она покипела 30 минут, сливают воду и ставят под струю холодной воды (чем холоднее, тем лучше) на 15 минут. Температурный перепад доводит свеклу до готовности.

Чтобы у морковь сохранила вкус, ее надо варить 5–10 минут. Так же, как и другие овощи, ее варят на сильном огне и солят в конце варки.

Кислую квашеную капусту лучше не промывать, так как при этом теряются витамины. Перед варкой ее следует отжать и добавить по вкусу сахар или свежую капусту.

Самый простой способ уберечь глаза от раздражения при нарезании репчатого лука – перед работой окунуть нож в холодную воду.

Не использованную половину луковицы можно предохранить от высыхания, намазав место среза любым жиром или накрыв его ломтиком лимона; так же можно поступить и с местами среза недоеденной вареной или копченой колбасы.

Чтобы при жарке лука не распространялся специфический запах, нужно добавить к нему щепотку соли и жарить на медленном огне.

Чтобы легко и аккуратно очистить помидоры от кожицы, следует сделать на них крестообразный надрез со стороны плодоножки, опустить их в кипяток на 30 минут, а затем сразу же выложить в ледяную воду. После такой нехитрой процедуры кожицу можно будет легко подцепить и снять, не повредив плоды.

С переспевших помидоров можно снять кожицу, сделать из мякоти пюре, протереть через сито и заморозить маленькими порциями – основа для томатного соуса готова.

Вялый редис снова станет хрустящим, если его вместе с ботвой (но без хвостика) положить в холодную воду.

Увядшие укроп и петрушка станут вновь свежими, если положить их в воду, слегка разбавленную уксусом.

Если листья салата обвисают, освежить их можно так: промыть подслащенной сахаром водой или поместить в холодную воду с добавлением небольшого количества лимонного сока, а затем поставить на час в холодильник.

Вялый сельдерей вместе нужно поместить в холодную воду, добавив туда несколько сырых картофелин.

Шпинат, мангольд и прочие листовые овощи, потерявшие свежесть, требуют особой обработки. Сначала нужно поместить их на 15 минут в теплую, а затем на 15 минут в холодную воду. В воду можно добавить небольшое количество соды.

Если зелень начинает вянуть и желтеть, выбрасывать ее не стоит. Ее можно измельчить, положить в формочки для льда, залить растительным маслом и заморозить. Такие кубики можно добавлять в приготовленные супы, подливы и соусы.

Горькие огурцы можно опустить на некоторое время в молоко, добавив немного сахара, – горечь уйдет.

Если в рассол для огурцов добавить немного сухой горчицы, они станут вкуснее и дольше сохранятся.

Чтобы маринованные огурцы хрустели, нужно добавить в банки листочки травы амарант.

Чтобы нашинкованная капуста, предназначенная для начинки, сохранила свой цвет, необходимо обдать ее кипятком, затем залить на минуту очень холодной водой, хорошо отжать и только после этого жарить на сковороде.

Замороженные овощи не размораживают перед приготовлением, их сразу кладут в кипящую воду или на сковороду с разогретым маслом.

Чтобы получить румяную корочку на жареных овощах, перед обжариванием их нужно обвалять в муке или добавить в масло немного сахара.

Баклажаны перед приготовлением нужно замочить на 30 минут в холодной подсоленной воде – тогда они не будут горькими. Можно посыпать их солью, оставить на 10 минут и после этого промыть.

Чтобы очищенные грибы не чернели, нужно опустить их в холодную воду с добавлением соли и уксуса.

Как правило, перед жаркой свежие грибы отваривают. Исключение составляют шампиньоны – их можно класть на сковороду свежими: сначала они пустят сок, а затем начнут обжариваться.

Если сушеные грибы подержать в подсоленном молоке несколько часов, они будут как свежие.

Сушеные грибы можно перемолоть в кофемолке, а полученную грибную муку добавлять в соусы и супы – блюда приобретут приятный грибной аромат.

Ягоды и фрукты

Замороженные фрукты или ягоды нельзя подогревать: они теряют свои вкусовые качества. Размораживать их надо при комнатной температуре.

Ягоды малины, пораженные личинками жука, надо выдержать 1,5–2 часа в растворе соли. Когда личинки всплывут, воду слить, а малину промыть чистой холодной водой.

Чтобы нарезанные для салата яблоки не потемнели, их надо подержать 10 минут в слегка подсоленной холодной воде.

Чтобы во время запекания яблоки не растрескивались и не прилипали к форме, их нужно в нескольких местах проколоть, а в форму налить немного воды.

Не рекомендуется использовать для варки варенья алюминиевую посуду – от этого ухудшаются цвет и вкус готового продукта. В эмалированной посуде варенье может пригореть. Самые подходящие – медные или латунные тазы.

Чтобы проверить, готово ли варенье, нужно капнуть его на тарелку: если капля не растекается – варенье готово.

К ягодам, имеющим слабый собственный аромат, можно добавить ваниль, лимонную цедру, корицу или влить рюмку коньяка. К яблочному варенью подходит лимонная цедра, к клюквенному – ваниль, к грушевому – коньяк. В крыжовник для вкуса можно положить ваниль или лимон; в черешню – лимон с цедрой и грецкие орехи.

Свежевыжатый лимонный сок – составляющая многих рецептов. Чтобы получить из одного фрукта максимальное количество сока, лимон стоит предварительно замочить в горячей воде или нагреть в СВЧ-печи в течение 1 минуты.

Ягоды смородины можно сохранить на зиму свежими таким способом. Ягоды перебрать, обсушить, пересыпать сахаром в соотношении 1:1,5 и засыпать в чистые сухие бутыли. Сверху засыпать слоем сахара. Плотно закупорить бутыли пробками и залить парафином. Хранить в темном сухом и прохладном месте.

Если сухофрукты отсырели, их можно подсушить в духовке при температуре 55–60°С. От жучков в сухофруктах можно избавиться вымораживанием их в течение недели с дальнейшей сушкой в духовке.

Тесто и выпечка

Таблица 14. Виды муки и выпечка

Мука	Содержание клейковины	Для чего использовать	Для чего не подходит
Гречневая	*Не содержит*	*Блины, кексы, печенье*	*Дрожжевая выпечка*
Кукурузная	*Не содержит*	*Смешивать с пшеничной 1:3*	*Дрожжевая выпечка*
Мука-крупчатка	*Высокое*	*Куличи, сладкие булочки, ватрушки*	*Несладкая дрожжевая выпечка*
Овсяная	*Низкое*	*Блины, печенье, хлеб*	*Дрожжевая выпечка*
Пшеничная высшего сорта	*Высокое*	*Хлеб, несдобная выпечка, блины, оладьи*	*Диетический хлеб*
Ржаная	*Низкое*	*Квасной хлеб*	*Сдоба*
Рисовая	*Не содержит*	*Лепешки, блины*	*Дрожжевая выпечка*

Тесто быстрее подойдет, если в него воткнуть несколько палочек трубчатых макарон.

Чтобы получить легкий и пышный крем, при взбивании венчиком нужно описывать восьмерки и время от времени круги по стенкам посуды.

Изделия из пресного теста будут рассыпчатыми, воздушными, если в тесто добавить ложку коньяка.

Если добавить в тесто разведенный картофельный крахмал – булки и пироги будут пышными и мягкими даже на следующий день.

Вместо дрожжей в тесто можно добавить немного коньяка – тесто станет ароматнее, а выпечка вкуснее.

Прежде чем замешивать тесто, нужно просеять муку: это очистит ее, обогатит кислородом и разрыхлит. Тесто тогда получится пышнее.

Для приготовления теста берут свежие прессованные дрожжи в количестве 2–5 % от массы муки, а сухие – в 4 раза меньше.

Проверить качество дрожжей просто: нужно отломить кусочек и положить в теплую воду. Если дрожжи всплывут на поверхность, значит, их можно использовать.

Сухие дрожжи (если они не быстродействующие) перед употреблением следует на 20–30 минут замочить в холодной воде.

Прежде чем класть дрожжи в тесто, нужно развести их в небольшом количестве теплой воды или молока с сахаром или мукой.

Замешивая тесто, нельзя всыпать муку в жидкость, нужно, наоборот, жидкость постепенно тонкой струйкой вливать в муку и перемешивать – тесто получится без комков.

Если тесто недосолено, нужно растворить немного соли в небольшом количестве воды или молока, добавить в тесто и хорошо перемешать.

Нельзя класть в тесто слишком много соды – изделия получатся серыми, с неприятным привкусом и запахом.

Чем больше в тесте жира и меньше жидкости, тем более рассыпчатыми получаются изделия.

Нерафинированное растительное (подсолнечное) масло – почти незаменимый компонент дрожжевого теста, придающий изделиям «воздушность». Заменить его может только маргарин.

Изделия из теста, замешенного на столовом маргарине, долго не черствеют.

Дрожжевое тесто будет мягким и воздушным, если добавить в него натертый на мелкой терке остывший отварной картофель (2–3 картофелины на 1 кг муки).

Яичное тесто готовят за час до выпечки, чтобы мука успела разбухнуть и стать клейкой.

Для того чтобы тесто приобрело приятный желтоватый оттенок, нужно добавить в него яичный желток (немного подсоленный) и поставить в холодное место.

Слоеное тесто перед выпечкой следует охладить, чтобы масло не успело растаять и вытечь, а тесто поднялось. Изделия из него нужно укладывать на лист, смоченный холодной водой.

Нельзя смазывать яйцом края изделий из слоеного и дрожжевого теста: при выпекании они затвердеют, и тесто не поднимется.

Чтобы нижняя часть фруктового пирога была сухой, дно формы нужно слегка посыпать крахмалом. Фрукты для начинки нужно также посыпать крахмалом или мукой – тогда они не пустят сок и пирог не будет мокрым.

Если в дрожжевом тесте недостаточно сахара, корочка не будет румяной. Однако избыток сахара замедляет процесс брожения дрожжей, кроме того, слишком сладкие пироги плохо пропекаются внутри. Так что сахар нужно класть точно по рецепту.

Тесто будет легче раскатать после того, как оно полежит 30–40 минут.

Тесто, если оно не очень круто замешано, всегда липнет к рукам, но хорошо раскатывается бутылкой, наполненной холодной водой.

Если в тесто для сырников добавить немного растительного масла, они получатся пышнее и вкуснее.

Не всегда порции теста хватает на весь противень, но хочется сделать ровную и красивую кромку пирога. В этом случае может помочь фольга. Ее складывают в несколько слоев для большей жесткости и формируют дополнительный бортик в нужном месте, слегка закругляя концы у стенок.

Чтобы было легче вынуть выпечку из формы, нужно предварительно смазать стенки и дно формы маслом и посыпать мукой, манной крупой или панировочными сухарями.

Если пироги или кексы зачерствели, нужно сложить их в пластиковую или металлическую посуду, сверху положить один или несколько круглых ломтиков яблока и плотно закрыть. Таким образом зачерствевшая выпечка получит влагу. Можно превратить черствые мучные изделия в сухари или крошку и обсыпать ею форму для выпечки.

При жарке в сковороде пирожков или других изделий из теста, можно добавить в масло 1 ст. л. водки – тесто не будет вбирать в себя жир.

Оладьи и блины получатся пышными, если добавить в тесто немного пива.

Тщательно взбитые белки, вмешанные в тесто для блинов, сделают их «кружевными».

Кексы будут пышнее, если треть пшеничной муки заменить таким же количеством кукурузной муки.

Степень готовности изделий можно определить, проткнув их деревянной палочкой: если палочка сухая – выпечка готова.

Изюм перед добавлением в тесто нужно посыпать мукой – тогда он не опустится на дно формы, а распределится по тесту равномерно.

Масло, специи, чай, кофе

Чтобы при жарке использовать меньше растительного масла, можно воспользоваться половиной картофелины. Нужно капнуть на нее растительное масло и протереть картофелиной сковороду. Однако такой способ подойдет только для антипригарных покрытий.

Чтобы избежать разбрызгивания масла, прежде чем начать жарить, дно сковороды нужно слегка посыпать солью.

Сливочное масло при жарении не потемнеет, если раскаленную сковороду предварительно смазать растительным маслом.

Если подсолнечное масло стало мутным, нужно положить в него немного соли – спустя 2–3 дня мутный осадок с солью осядет на дно и масло можно будет перелить в другую емкость. Нельзя хранить масло на солнце, от этого оно портится.

Таблица 15. Применение различных видов масла

Масло	Температура нагревания	Подходит для жаренья	Идеально подходит
Сливочное (маргарин)	*Не должна быть высокой*	*Да*	*Для быстрой обжарки рыбы*
Топленое сливочное	*Может быть высокой*	*Да*	*Для стейков/фритюра*
Рафинированное подсолнечное	*Может быть высокой*	*Да*	*Для жаренья/фритюра*
Оливковое	*Может быть высокой*	*Да*	*Для жаренья*
Оливковое Extra virgin	*Не должна быть высокой*	*Нет*	*Для заправки салатов*
Рапсовое	*Может быть высокой*	*Да*	*Для жаренья*
Кокосовое	*Может быть высокой*	*Да*	*Для картофеля фри*

Есть только один правильный способ подогреть мед – опустить банку с ним в миску с горячей водой.

Остатки меда в банке можно растворить яблочным уксусом. Теперь у вас готова прекрасная основа для салатного соуса.

Для пряностей вредны свет, высокая температура и повышенная влажность. Хранить их нужно в плотно закрытых непрозрачных керамических, фарфоровых банках или емкостях из темного стекла, подальше от плиты.

Нельзя сыпать специи из баночки, в которой они хранятся, непосредственно в кастрюлю с кипящим блюдом – они поглотят влагу из пара и потеряют свое качество.

Чтобы любимые специи стали еще более ароматными и пикантными, нужно смешать их в отдельной емкости с солью. Пряности станут выделять больше эфирных масел, а значит, будут более ароматными.

Чтобы сахар стал ароматным, нужно поместить в сахарницу любые пряности (корицу, гвоздику, ваниль, мяту, лаванду) и оставить там на неделю. После этого высыпать специи и засыпать сахар.

Утро многих людей начинается с чашечки кофе, однако не многие знают, как сделать этот напиток более полезным и бодрящим. Можно добавить в утренний кофе немного какао-порошка. Флавоноиды, содержащиеся в какао, усиливают кровообращение и тем самым улучшают цвет лица.

Щепотка соли, добавленная в кофе в конце варки, придаст напитку особый вкус и аромат.

Следует хранить кофе в зернах (не молотый) в плотно закрытой емкости и держать ее подальше от сильно пахнущих специй. Молоть кофе необходимо перед самым приготовлением, тогда напиток получится по-настоящему ароматным.

Остатки вина можно заморозить в формочке для льда и при необходимости добавлять в соусы.

Для предохранения томатной пасты от плесени нужно на крышку банки нанести немного сухой горчицы.

Чтобы соль не отсырела и не взялась комками, нужно положить в солонку несколько зерен риса.

Чтобы можно было без труда натереть хрен для соусов, очищенные корни хрена нужно положить на некоторое время в морозильную камеру. Замороженный хрен можно легко натереть без слез.

Соотношение массы и объема продуктов

Таблица 16. Соотношение массы и объема некоторых продуктов

Наименование продукта	Масса, г				
	Стакан чайный (250 мл)	Стакан граненый (200 мл)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
Сыпучие продукты					
Горох лущеный	230	185	25	10	—
Горох нелущеный	200	—	—	—	—
Какао	—	—	20	10	—
Кофе молотый	—	—	20	7	—
Крупа «Геркулес»	90	70	12	6	—
Крупа гречневая (ядрица)	210	170	25	7	—
Крупа кукурузная	180	145	20	7	—
Крупа манная	200	160	25	7	—
Крупа овсяная	170	135	18	5	—
Крупа перловая	230	185	25	8	—
Крупа ячневая	180	145	20	7	—
Мак	155	—	15	5	—
Мука пшеничная, ржаная	160	130	25	10	—
Пшено	220	180	25	8	—
Рис	180	—	20	7	—

Продолжение табл. 16

Наименование продукта	Масса, г				
	Стакан чайный (250 мл)	Стакан граненый (200 мл)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
Сахар	200	160	30	12	—
Сахарная пудра	190	140	25	7—8	—
Сода питьевая	—	—	28	12	—
Соль	325	260	30	10	—
Сухари молотые	125	110	15	5	—
Фасоль	220	175	30	10	—
Чечевица	210	170	—	—	—
Молочные продукты, растительное масло, сало					
Маргарин топленый, майонез	230	180	14	4	—
Масло растительное	230	—	20	5	—
Масло сливочное	210	—	40	15	—
Масло сливочное (растопленное)	245	195	20	8	—
Молоко сгущенное	300	220	30	12	—
Молоко сухое	120	95	20	5	—
Молоко цельное	250	200	20	5	—
Сало топленое	245	205	20	8	—
Смалец нерастопленный	230	—	60	—	—
Смалец растопленный	200	—	40	—	—

Продолжение табл. 16

Наименование продукта	Масса, г				
	Стакан чайный (250 мл)	Стакан граненый (200 мл)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
Сметана 10 %	*250*	*200*	*20*	*9*	*—*
Сметана 30 %	*250*	*200*	*25*	*11*	*—*
Творог жирный	*—*	*—*	*17*	*6*	*—*
Творог мягкий диетический	*—*	*—*	*20*	*7*	*—*
Творожная масса	*—*	*—*	*18*	*6*	*—*
Другие продукты					
Арахис очищенный	*175*	*140*	*25*	*8*	*—*
Варенье	*—*	*—*	*5*	*20*	*—*
Джем	*—*	*—*	*40*	*15*	*—*
Желатин (в порошке)	*—*	*—*	*15*	*5*	*—*
Желатин (листовой)	*—*	*—*	*—*	*—*	*2,5*
Изюм	*165*	*130*	*25*	*—*	*—*
Картофель средний	*—*	*—*	*—*	*—*	*100*
Ликер		*—*	*20*	*7*	*—*
Лимонная кислота	*—*	*—*	*25*	*8*	*—*
Лук средний	*—*	*—*	*—*	*—*	*75*
Мед натуральный (жидкй)	*415*	*330*	*30*	*9*	*—*
Миналь	*160*	*130*	*30*	*10*	*—*
Морковь средняя	*—*	*—*	*—*	*—*	*75*

Продолжение табл. 16

Наименование продукта	Масса, г				
	Стакан чайный (250 мл)	Стакан граненый (200 мл)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
Огурец средний	*—*	*—*	*—*	*—*	*100*
Орехи толченые	*120*	*90*	*20*	*7*	*—*
Петрушка	*—*	*—*	*—*	*—*	*50*
Повидло	*—*	*—*	*36*	*12*	*—*
Соки фруктовые и овощные	*250*	*200*	*18*	*5*	*—*
Томат-пюре	*220*	*180*	*25*	*8*	*—*
Уксус	*250*	*200*	*15*	*5*	*—*
Фундук	*170*	*130*	*30*	*10*	*—*
Яблоки сушеные	*70*	*55*	*—*	*—*	*—*
Яичный порошок	*100*	*80*	*25*	*10*	*—*
Яйцо белок	*—*	*—*	*—*	*—*	*30*
Яйцо большое целое	*—*	*—*	*—*	*—*	*55—65*
Яйцо желток	*—*	*—*	*—*	*—*	*20*
Яйцо малое	*—*	*—*	*—*	*—*	*45—50*
Яйцо среднее	*—*	*—*	*—*	*—*	*50—55*
Ягоды					
Брусника	*14*	*110*	*—*	*—*	*—*
Вишня, черешня	*165*	*30*	*—*	*—*	*—*

Продолжение табл. 16

Наименование продукта	Масса, г				
	Стакан чайный (250 мл)	Стакан граненый (200 мл)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
Голубика	*200*	*160*	—	—	—
Ежевика	*190*	*150*	—	—	—
Клубника	*150*	*120*	*25*	—	—
Клюква	*145*	*115*	—	—	—
Крыжовник	*210*	*165*	—	—	—
Малина	*180*	*145*	—	—	—
Смородина красная	*175*	*140*	—	—	—
Смородина черная	*155*	*125*	—	—	—
Черника	*200*	*160*	—	—	—
Шелковица	*195*	*15*	—	—	—
Шиповник сухой	—	—	*20*	*6*	—
Черника сушеная	*130*	—	*15*	—	—
Специи					
Гвоздика молотая	—	—	—	*3*	—
Гвоздика (бутоны)	—	—	—	*4*	—
Горчица	—	—	—	*4*	—
Корица молотая	—	—	*20*	*8*	—

Продолжение табл. 16

Наименование продукта	Масса, г				
	Стакан чайный (250 мл)	Стакан граненый (200 мл)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
Перец черный молотый	—	—	—	*5*	—
Перец красный молотый	—	—	—	*5*	—
Перец черный (горошек)	—	—	—	*6*	—
Перец душистый (горошек)	—	—	—	*4,5*	—
Примерное количество пряностей в 1 г, шт.					
Гвоздика			*12*		
Лавровый лист среднего размера			*7*		
Перец горький			*30*		
Перец душистый			*15*		
Примерная масса ягод в банке емкостью 1 л, г					
Вишня (черешня)			*800*		
Земляника			*400*		
Клубника			*600*		
Клюква			*600*		
Крыжовник			*850*		
Малина (ежевика)			*600*		
Смородина			*700—750*		

Продолжение табл. 16

Наименование продукта	Масса, г				
	Стакан чайный (250 мл)	Стакан граненый (200 мл)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 шт.
Черника			*800*		
Шелковица			*800*		
Примерная масса одного плода, г					
Абрикос			*40*		
Ананас			*1200*		
Апельсин			*170*		
Банан			*140*		
Гранат			*125*		
Грейпфрут			*350*		
Груша			*200*		
Инжир			*40*		
Киви			*85*		
Лимон			*120*		
Мандарин			*125*		
Персик			*160*		
Яблоко			*180*		
Хурма			*85*		

Масса плодов и объемы, которые они занимают, указаны примерно. Эти величины зависят от сорта ягод или фруктов и их плотности укладки в банку. Но если нет весов, по этим ориентирам удобно варить варенья и компоты.

Список взаимозаменяемых продуктов

Иногда, читая рецепты и сопоставляя их с имеющимися в наличии продуктами, мы разочарованно разводим руками. Чтобы найти выход из ситуации, воспользуйтесь списком взаимозаменяемых продуктов для приготовления различных блюд.

Артишок консервированный – сладкий перец консервированный.

Артишок свежий – артишок консервированный.

Бальзамический уксус – винный уксус.

Бекон – копченая ветчина или копченая свинина.

Белое вино (для соуса) – уксус с добавлением небольшого количества сахара.

Блинная мука – пшеничная мука + разрыхлитель.

Ванильная эссенция (0,5 г) – ванилин (0,037 г)

Васаби – смесь горчицы с хреном, но замена по вкусу неравнозначна.

Взбитые сливки – 200 г сгущенного молока взбить с 1 ч. л. лимонного сока (взбивать, как обычные сливки). Другой вариант: пюре из банана взбить с яичным белком, добавляя сахар и пару капель ванильного экстракта.

Дижонская горчица – обычная горчица с добавлением сахара.

Кефир – молоко (1 стакан) + 1 ст. л. уксуса или лимонного сока; можно заменить также натуральным йогуртом.

Кленовый сироп – мед.

Кокосовое молоко – нежирные (10–15 %) сливки или обычное молоко.

Коричневый сахар – белый сахар.

Красное вино – темный виноградный сок; красный винный уксус пополам с водой; мясной бульон; томатный сок.

Кукурузный крахмал – картофельный или любой другой крахмал, можно также заменить равным количеством муки.

Лайм – лимон.

Лимонный сок – лимонная кислота.

Лук-порей – репчатый лук.

Майонез – сметана, соус песто. Можно приготовить самостоятельно: 2 яйца взбить с 300 мл растительного масла, 1 ч. л. сахара, и щепоткой соли и 4 ч. л. уксуса.

Маскарпоне – творожный сыр.

Мед – сироп из сахара и воды, взятых в равных количествах.

Мука соевая – мука пшеничная.

Орегано – майоран.

Панировочные сухари – смесь из овсяных хлопьев и отрубей, смешанных в равных частях и измельченных в блендере до нужной консистенции.

Папайя – дыня.

Патока (1 кг) – сахар (750 г).

Простокваша – молоко (1 стакан) + 1 ст. л. уксуса или лимонного сока; можно заменить также натуральным йогуртом.

Разрыхлитель – 12 ч. л. пшеничной или ржаной муки + 5 ч. л. соды + 3 ч. л. молотой в пудру лимонной кислоты.

Ром (100 мл) – коньяк (100 мл) или 10–15 г ромовой эссенции.

Сметана – натуральный йогурт.

Сыр пармезан – любой твердый сыр.

Томатный соус (500 г) – ¾ стакана томатной пасты + 1 стакан воды.

Цедра лимона (1 ч. л.) – ½ ч. л. лимонного экстракта.

Шоколад – 3 ст. л. какао-порошка + 1 ст. л. сливочного масла.
Шпинат – щавель.
Японский рис для суши – любой круглозерный рис.

Калорийность продуктов

Таблица 17. Калорийность основных продуктов питания

Продукт (100 г)	Калорийность, ккал
Крупы, мучные изделия	
Крупа гречневая	*329*
Крупа манная	*333*
Крупа овсяная	*356*
Крупа перловая	*330*
Крупа пшенная	*335*
Макаронные изделия	*330*
Рис	*332*
Хлеб белый	*226*
Хлеб ржаной	*214*
Овощи, грибы	
Баклажаны	*24*
Горох сушеный	*325*
Горошек зеленый консервированный	*41*
Грибы	*41*
Кабачки	*27*
Капуста белокочанная	*28*
Капуста квашеная	*14*
Картофель	*83*
Лук зеленый	*22*
Лук репчатый	*48*
Морковь	*33*
Огурцы свежие	*15*
Огурцы соленые	*8*
Перец сладкий	*17*
Редис	*20*
Репа	*28*
Салат	*19*
Свекла	*48*
Сельдерей	*21*

Продукт (100 г)	Калорийность, ккал
Томаты	*10*
Тыква	*29*
Фасоль сушеная	*310*
Фасоль стручковая	*31*
Шпинат	*19*
Щавель	*30*
Фрукты, ягоды	
Абрикосы	*49*
Апельсины	*38*
Арбуз	*38*
Бананы	*91*
Брусника	*43*
Виноград свежий	*70*
Вишня	*52*
Грейпфрут	*35*
Груша	*44*
Земляника	*48*
Изюм	*289*
Клубника	*36*
Клюква	*32*
Крыжовник	*48*
Курага	*297*
Лимон	*31*
Малина	*44*
Мандарины	*38*
Персики	*47*
Рябина	*81*
Слива	*47*
Смородина красная	*44*
Смородина черная	*43*

Продолжение табл. 17

Продукт (100 г)	Калорийность, ккал
Урюк	*297*
Черешня	*52*
Чернослив	*227*
Яблоки свежие	*46*
Яблоки сушеные	*273*
Мясо, мясопродукты	
Ветчина	*365*
Гусь	*392*
Индейка	*205*
Колбаса любительская	*291*
Колбаса украинская	*404*
Курица	*185*
Мясо баранина	*206*
Мясо говядина	*154*
Мясо свинина	*384*
Печень говяжья	*87*
Почки говяжьи	*59*
Сардельки	*147*
Сосиски	*204*
Рыба, рыбные продукты	
Икра	*230*
Камбала	*92*
Карп	*87*
Лещ	*100*
Окунь морской	*94*
Сельдь соленая	*261*
Сом	*161*
Судак	*72*
Треска	*65*
Щука	*72*
Молоко, молочные продукты	
Кефир жирный	*62*

Продукт (100 г)	Калорийность, ккал
Молоко сгущенное с сахаром	*324*
Молоко сухое	*469*
Молоко цельное	*62*
Сливки 10 %	*118*
Сливки 20 %	*199*
Сметана 25 %	*284*
Сыр голландский	*360*
Сыр рокфор	*352*
Сыр российский	*366*
Сыр швейцарский	*335*
Сырковая масса	*207*
Творог 20 %	*233*
Творог нежирный	*75*
Жиры	
Жир говяжий топленый	*871*
Жир свиной	*871*
Маргарин сливочный	*720*
Маргарин столовый	*720*
Масло растительное	*873*
Масло сливочное	*734*
Масло топленое	*869*
Другие продукты	
Варенье	*294*
Какао	*416*
Мед	*320*
Орехи грецкие	*612*
Повидло	*270*
Сахар	*390*
Шоколад	*568*
Яйцо куриное	*157*

Сервировка стола

Разновидности столовых приборов

Все столовые приборы можно разделить на индивидуальные (основные) и общие (вспомогательные). Первые предназначены непосредственно для еды, вторые – для раскладывания блюд.

К **основным приборам** относятся закусочный, рыбный, столовый, десертный, фруктовый.

Закусочный прибор – вилка и нож – подается к холодным блюдам и закускам всех видов и к некоторым горячим закускам, например блинам. Этот прибор немного меньше по размеру, чем обычный столовый.

Рыбный прибор состоит из вилки с четырьмя короткими зубцами и углублением для отделения костей, а также ножа с коротким и широким лезвием в виде лопаточки. Он подается к горячим рыбным блюдам.

Столовый прибор – вилка, нож и ложка – подается к первым и вторым блюдам. При отсутствии специальных общих приборов ложку и вилку из столового прибора используют для раскладки блюд по тарелкам.

Десертный прибор включает ложку, вилку с тремя зубцами и нож, они несколько меньше по размеру, чем закусочные. Как правило, десертный прибор отличается от остальных приборов оригинальностью и большим изяществом. Нож и вилку подают к сладким пирогам, пирожкам и т. п. Десертную ложку – к муссам, фруктам в сиропе или со сливками, пудингам и т. д.

Фруктовый прибор – вилка с двумя зубцами и нож. Нож по размеру меньше десертного, с заостренным концом. Фруктовый прибор используется при сервировке, когда в меню значатся яблоки, груши, ананасы, апельсины, арбузы, дыни. Для консервированных фруктов и фруктовых салатов достаточно одной вилки.

Для мороженого используется специальная плоская ложка в виде лопаточки со слегка изогнутыми краями.

К чаю подают чайную ложку, щипцы для сахара, нож и вилку для лимона. Нож для нарезки лимона имеет зигзагообразное острие. Вилка маленькая, изящной формы, с двумя зубцами.

К кофе подается несколько меньшая, чем чайная, ложка.

Вспомогательные приборы служат для раскладывания блюд по индивидуальным тарелкам. К ним относятся:

– нож для масла с расширенным основанием;

– нож-вилка для нарезки и раскладки сыра (серповидной формы, с зубцами на конце, применяется при подаче сыра куском);

– ложки для раскладывания салатов (они больше столовых);

– разливательные ложки для первых блюд и напитков (киселей, компотов, крюшонов и др.) разного размера;

– ложки для соусов (имеют носик-слив);

– икорная лопатка для икры зернистой и кетовой;

– рыбная лопатка продолговатой формы для холодных и горячих рыбных блюд;

– двухрожковая вилка для раскладки сельди;

– вилка-лопатка для рыбных консервов в масле (она имеет пять зубцов, соединенных перекладиной, это исключает возможность деформации тушки рыбы);
– кондитерские щипцы для выпеченных изделий;
– кондитерская лопатка для пирожных и тортов;
– ложки-ситечки для процеживания чая и др.

Сервировка стола к завтраку

К завтраку стол накрывают клетчатой скатертью или под каждую тарелку кладут небольшую цветную салфетку. В центре стола ставят вазу с живыми цветами, приборы со специями и салфетницу с бумажными салфетками. Если стол длинный, то удобно поставить маленькие солонки и перечницы в нескольких местах, снабдив их такими же маленькими ложечками.

Хлеб нарезают красивыми ломтями и выкладывают на специальную хлебную тарелку или в плетеную корзиночку. Масло лучше подать в фарфоровой (керамической) масленке. Холодное мясо или колбасу нарезают тонкими красивыми ломтиками и выкладывают на удлиненной тарелке. Сыр подают цельным куском на специальной фарфоровой доске. Рядом с сыром кладут специальный нож.

На противоположных концах стола ставят приборы, состоящие из чашки с блюдцем и пирожковой тарелки (ее ставят слева от чашки, а справа от нее кладут нож с вилкой и чайную ложку).

Сервировка стола к обеду

Для быстрого обслуживания днем за обедом на стол ставят подстановочную тарелку, на нее закусочную, слева от нее пирожковую, между ними кладут столовую вилку, а справа от тарелки – столовый нож и ложку (столовую или десертную); впереди, за столовым ножом, ставят фужер. На столе должны быть приборы со специями и салфетница с бумажными салфетками или полотняные салфетки, которые кладут на закусочные тарелки.

Закусочные или столовые тарелки ставят лишь в том случае, когда блюда подаются в посуде, из которой есть не принято.

Сервировка стола к ужину

Праздничный ужин требует соответствующей сервировки стола (рис. 1). Стол накрывают красивой выглаженной скатертью. Белая скатерть подходит для праздников и торжественных встреч. Для тихого семейного застолья или дружеских посиделок можно использовать яркую цветную скатерть. Желательно, чтобы ее концы свисали равномерно со всех сторон стола примерно на 25–30 см. На столе обязательно должны находиться приборы со специями и салфетница с бумажными салфетками. Сервировку стола дополняют цветами.

Рис. 1. Пример праздничной сервировки стола

Хорошо вымытые и протертые полотенцем закусочные тарелки размещают на столе напротив каждого стула, при этом соблюдая дистанцию (50–80 см стола на каждого присутствующего), чтобы гости, сидя за столом, не толкали друг друга локтями. На тарелке или рядом с ней размещают красиво сложенную салфетку.

Ложку и вилку кладут на стол вогнутой стороной, нож – отточенной стороной лезвия в сторону тарелки. Расстояние между тарелкой, приборами и краем стола – 2 см. Ложку и нож располагают справа от тарелки, вилку – слева, на одной линии.

На расстоянии 5–15 см слева от закусочной тарелки ставят пирожковую, центры тарелок должны находиться на одной линии.

За закусочной тарелкой ставят рюмки и фужеры для напитков.

Вилки и ножи располагают тем дальше от тарелки, чем быстрее они понадобятся, то есть вилка для салата должна лежать дальше от тарелки, для горячего блюда – ближе. Расстояние между приборами – 1 см. Десертные приборы кладут сверху от тарелки. Более трех пар ножей и вилок на стол не кладут.

Если не все гости знакомы друг с другом, то желательно перед каждым местом поставить карточку с именем. Распределяя места, нужно учесть степень общения между гостями, чтобы люди, находящиеся в натянутых отношениях, не оказались рядом. Также желательно учесть возраст и интересы гостей.

Сервировка стола к фуршету

Порой хозяева устраивают прием-фуршет, то есть каждый гость в любое время может подойти к столу и положить себе на тарелку понравившуюся закуску. Это удобно в молодой компании, на официальных приемах, что позволяет больше внимания уделять беседам и развлечениям.

При подготовке фуршета закусочные тарелки ставят на стол стопками по 8–10 шт., исходя из расчета по 2 тарелки на каждого гостя. Рядом можно разместить также стопками пирожковые тарелки.

Современный этикет

Современный этикет – это правила поведения, помогающие производить приятное впечатление и строить эффективное общение. Они включают в себя опрятность, культуру речи, вежливость и умение держаться в различных ситуациях (за столом, в транспорте, в театре). Развитие технологий порождает новые нормы. Сетевой этикет подсказывает, как вести себя в социальных сетях, переписываться в мессенджерах и по электронной почте, пользоваться гаджетами и так далее.

Азбука вежливости

При знакомстве представляют: мужчину – женщине, младших по возрасту и положению – старшим, пришедших позже – уже присутствующим. При этом человек, которому вы представляете незнакомца, упоминается первым, а тот, кого вы представляете, – вторым.

Знакомя людей, уместно давать краткие «справки» о них: так вы дадите понять, в каких отношениях состоите с каждым из собеседников, и предоставите им тему для беседы в ваше отсутствие.

Первыми приветствуют: мужчины – женщин, младшие по возрасту и положению – старших. Но кто бы вы ни были – директор, академик, пожилая женщина или школьник, – входя в помещение, здоровайтесь первым.

Когда встречаются две супружеские пары, сначала здороваются друг с другом женщины, после этого мужчины приветствуют дам, затем здороваются между собой мужчины.

Руку для рукопожатия первым подает человек, которому представили незнакомца, то есть женщина – мужчине, старший – младшему и так далее. По правилам делового этикета первым всегда подает руку руководитель, даже если подчиненный – женщина.

При рукопожатии нужно встать. Перед рукопожатием мужчина снимает перчатку. Женщине это делать необязательно.

Во время рукопожатия не курят. Если нет возможности выбросить сигарету, нужно извиниться за это.

Если руки чем-то заняты, рукопожатие неуместно. Можно поприветствовать человека с тяжелыми сумками или ребенком на руках улыбкой и кивком головы во избежание неловкости и суеты. В туалетной комнате руки не пожимают.

Руку в знак приветствия целуют лишь замужним женщинам и только в помещении. На деловых встречах и официальных мероприятиях целовать руки женщинам не принято. Целуя руку женщине, нужно наклониться, а не тянуть руку к себе.

Если ваш спутник поздоровался с незнакомым вам человеком, поздороваться следует и вам.

По улице мужчина должен идти слева от дамы. Справа могут идти только военнослужащие, которые должны быть готовы выполнить воинское приветствие.

Спускаясь по лестнице, мужчина идет на одну-две ступени впереди женщины, а поднимаясь – на одну-две ступени позади.

Всегда нужно придерживать дверь для идущих следом людей.

К каждому человеку старше 12 лет следует обращаться на «вы». В офисе лучше обращаться на «вы» даже к тем людям, с кем вы хорошо знакомы, на «ты» – только наедине. Исключение – если вы сверстники или близкие друзья.

Как реагировать, если собеседник упорно «тыкает» вам? Можно переспросить: «Простите, вы ко мне обращаетесь?» Или подойдет нейтральное пожатие плечами: «Простите, но мы не переходили на “ты”».

Если ребенок живет в отдельной комнате, нужно стучать, заходя к нему. Тогда и он будет поступать так же, прежде чем войти в вашу спальню.

Никогда не следует оборачиваться на оклик «Эй, ты!».

Нельзя показывать пальцем на человека.

Никогда не нужно читать нотаций и воспитывать других. Лучше преподать урок этикета собственным примером.

В разговоре с малознакомым человеком не стоит касаться личных тем: «Сколько вы зарабатываете?», «Слышал, ваша жена больна?», «Верите ли вы в Бога?». Удачные темы для

непринужденной беседы: спорт, погода, кулинария, домашние животные, искусство, наука, путешествия и тому подобное.

Стремясь блеснуть эрудицией, не переусердствуйте. Фразы вроде «Я это давно знаю», «Нашли чем удивить» и тому подобные лишь оттолкнут собеседника. И не забывайте благодарить близких людей, родственников и друзей. Их добрые поступки и готовность предложить свою помощь – не обязанность, а выражение чувств, достойное благодарности.

В гостях и на торжествах

Никогда нельзя приходить в гости без предварительного звонка. А если вас навестили без предупреждения, можете позволить себе быть в халате и бигуди.

Отвечать на приглашение в гости вопросом «А кто еще будет?» невежливо.

Принимая гостей, не стоит оправдываться: «У меня тут небольшой беспорядок, дети вечно все разбрасывают», «У нас ремонт, поэтому везде коробки». Впуская человека в свой дом, вы выказываете ему свое доверие. Ваш гость должен уважать это и принимать ваше жилище таким, какое есть.

Домашняя одежда – это брюки и свитер, удобные, но имеющие приличный вид.

Халат и пижама предназначены для того, чтобы утром дойти до ванной, а вечером – из ванной в спальню.

С приходом гостей следует выключить телевизор и отойти от компьютера.

Принимая гостей или находясь в гостях, некрасиво говорить по телефону больше 5 минут.

Преподнося хозяйке букет цветов, нужно использовать правило: нечетно до дюжины. Если цветков больше 12, счет идет на полдюжины – число должно делиться на шесть. 13 цветков не дарят.

Не следует дарить юным девушкам цветы темных оттенков. Идеальный вариант в этом случае – белоснежный букет с нераскрывшимися бутонами. Женщинам в возрасте лучше не дарить быстро увядающие цветы. Зачем напоминать, что молодость уходит?

Если кто-то пришел к вам впервые, следует сначала показать гостю, где можно вымыть руки и привести себя в порядок, а затем пригласить в гостиную.

Если за столом меньше восьми человек, начало трапезы определяет хозяин (хозяйка). Когда он сел и взял салфетку, можно приступать к еде.

Говорить во всеуслышание о том, что вы сидите на диете, – дурной тон. Тем более нельзя под этим предлогом отказываться от блюд, предложенных гостеприимной хозяйкой.

Хозяйка не должна все время бегать на кухню – об угощении следует позаботиться заранее. Мытье посуды тоже подождет.

На званый ужин или обед опаздывать нельзя. Если это случилось, нужно позвонить и предупредить хозяев. На фуршет позволительно прийти позже назначенного часа и уйти раньше окончания мероприятия.

Если на фуршете подают шампанское или другие холодные напитки, то в начале мероприятия, когда все приветствуют друг друга, следует держать бокал в левой руке. От бокала ладонь может стать холодной и влажной, что нежелательно при рукопожатии.

Когда во время фуршета официанты разносят аперитив, мужчина, беседующий с дамой, должен сначала поинтересоваться, что предпочитает она, а затем уже выбирать напиток для себя.

Фуршеты или коктейльные вечеринки предназначены в первую очередь для общения. Некрасиво все время стоять возле стола с закусками и есть.

На торжественных приемах мужчины, как правило, выслушивают тосты стоя. Женщинам вставать необязательно.

Если вы уходите с приема раньше остальных гостей, прощайтесь только с хозяевами встречи. Иначе ваш уход может послужить для участников вечеринки сигналом к тому, что всем пора по домам.

В кафе и ресторане

Фраза «Я вас приглашаю» означает, что вы платите. Если звучит: «Давайте сходим в ресторан», каждый платит за себя. Но даже в этом случае мужчина может предложить спутнице расплатиться за нее.

Мужчина входит в ресторан всегда первым, главная причина – по данному признаку метрдотель вправе сделать выводы о том, кто является инициатором прихода в заведение и кто будет платить. В случае прихода большой компании – входит первым и платит тот, от кого исходило приглашение в ресторан. Но если у входа посетителей встречает швейцар, то мужчина обязан пропустить первой женщину. После чего кавалер находит свободные места.

Условившись о встрече с женщиной в кафе или ресторане, мужчина обязан быть на месте несколько раньше, чтобы успеть найти свободный столик.

Если в ресторане предусмотрено только одно меню на столик, мужчина предлагает его даме, которая в свою очередь может попросить спутника прочесть меню вслух. В большой компании меню для всех читает кто-нибудь один.

Подсесть к знакомому, сидящему в кафе в обществе незнакомого вам человека, допустимо. Но не в ресторане. Исключение – если сидящие просят вас об этом.

Нельзя просить счет, когда партнеры еще едят.

В театре, на концерте

Громко смеяться, шумно общаться, пристально разглядывать и обсуждать людей в публичном месте – оскорбительно.

Необходимо включать беззвучный режим или вовсе отключать телефон в театре, библиотеке, кино, на лекции и так далее.

В кулуарах пользоваться телефоном позволительно. Но если нужно сделать или принять звонок, лучше отойти на 2–3 метра в сторону, чтобы не мешать беседе других людей.

Курить в присутствии некурящих следует только с их разрешения.

Мужчина никогда не носит женскую сумку. И женское пальто он берет только для того, чтобы донести до раздевалки.

Когда вы сидите, сумка не должна быть на ваших коленях или на стуле. Портфель или большую сумку обычно ставят на пол, клатч кладут на стол, а среднюю сумку вешают на спинку стула.

Необязательно стремиться угнаться за модой. Лучше выглядеть не модно, но хорошо, чем модно и плохо.

Женщина может не снимать в помещении шляпу и перчатки, но не шапку и варежки.

Поверх перчаток можно носить браслет, но не кольцо.

Дорогие украшения уместны в вечернее время суток. Общее количество украшений по международному протоколу не должно превышать 13 предметов, причем в это количество входят и ювелирные пуговицы.

У зеркала в гардеробе можно осмотреть внешний вид и слегка поправить прическу. Но расчесываться, красить губы, подтягивать брюки или чулки позволительно только в туалете.

Проходить к своим местам в зале нужно лицом к уже сидящим. Мужчина идет первым.

Если в зрительном зале усаживаются две пары, женщины сидят в центре, мужчины – по обеим сторонам. В ложе впереди сидят женщины, за ними – мужчины.

В зрительном зале не стоит сидеть со склоненными друг к другу головами. Даже если вы влюблены. Лучше оставить поцелуи, объятия и прочие нежности на потом. Нельзя заставлять сидящих рядом людей смотреть сразу два спектакля – на сцене и в зале.

Мужчина не должен прикасаться к женщине без ее желания, брать за руку, притрагиваться к ней во время разговора, толкать ее или брать за руку выше локтя, кроме случаев, когда он помогаете ей войти в транспорт или выйти из него, а также перейти улицу.

На выставке недопустимо прикасаться к экспонатам руками, если это не разрешено специально.

При использовании даже дорогих и очень хороших духов важна умеренность. Если вечером вы ощущаете свой аромат отчетливо, то надо полагать, что в течение дня окружающим пришлось несладко.

Бумажные или целлофановые пакеты уместны лишь в случаях, когда человек идет из магазина с продуктами или другими вещами. Носить их с собой в другие места считается дурным тоном.

Зонт никогда не сушат в раскрытом состоянии – ни в офисе, ни в гостях. Его нужно сложить и поставить на специальную подставку или повесить.

В транспорте

Садясь в такси, приветствуйте водителя первым. Правило не касается коллективного транспорта (автобуса, трамвая и прочего).

Место уступают: мужчины – женщинам, младшие по возрасту – старшим. Женщина в транспорте не уступает место мужчине, даже если он намного старше нее.

В общественном транспорте нельзя занимать специализированные места для инвалидов и беременных.

Необходимо следить за положением сидения и ног. Не нужно откидывать спинку и вытягивать ноги вперед, это будет мешать другим пассажирам.

Нежелательно в транспорте разговаривать по мобильному телефону. Вряд ли попутчикам интересны подробности чьей-то личной жизни. Возможно, они хотят вздремнуть или читают интересную книгу. Если кому-то нужно что-то срочно сообщить, лучше написать СМС-сообщение.

Во время перелета или поездки с детьми необходимо присматривать за ними. Нельзя позволять им шуметь, бегать по салону (вагону) и приставать к окружающим.

В час пик поприветствовать знакомого можно кивком головы и улыбкой. Не стоит пробираться через толпу, причиняя неудобства другим пассажирам, чтобы «ехать вместе».

В автомобиле наиболее престижным считается место позади водителя, его занимает женщина, мужчина садится рядом с ней, и когда он выходит из машины, то придерживает дверцу и подает даме руку.

Если мужчина сидит за рулем, женщине тоже предпочтительнее занять место за его спиной. Мужчина выходит из общественного транспорта первым, чтобы помочь своей спутнице выйти и вынести багаж.

В плохую погоду водители должны ездить аккуратно, чтобы не обрызгать прохожих грязью.

Хорошие манеры и технологии

Не кладите смартфон на стол в общественных местах. Поступая так, вы показываете, насколько важную роль играет в вашей жизни телефон и насколько неинтересно вам происходящее вокруг. В случае ожидания важного звонка, можно положить телефон на стол экраном вниз.

При встрече со старым другом нужно уделить все внимание именно ему, а не мониторингу новостей в социальных сетях. Постоянно поглядывать на телефон – это как поглядывать на часы, у собеседника будет складываться впечатление, что вам с ним скучно и вы ищете повода поскорее удалиться.

На звонок лучше отвечать после второго-третьего сигнала, чтобы звонящий успел сосредоточиться. Если ответа не последовало после пятого гудка, можно положить трубку.

Если во время звонка прервалась связь, перезвонить должен инициатор разговора.

При звонке с чужого телефона принято называть свое полное имя.

Сообщать о важных событиях в СМС-письме неприлично.

О видеозвонке лучше предупреждать текстовым сообщением, чтобы не ставить ни собеседника, ни себя в неловкое положение. Во время видеозвонка нужно общаться с человеком, а не любоваться собственным изображением в углу экрана.

При отправлении электронного письма нужно обязательно указывать тему. Она должна отражать суть письма и тем самым экономить время собеседника.

Правила хорошего тона подразумевают подтверждение получения важных писем, если ответ на них требует времени.

Использовать тяжелые вложения в письмах – все равно что путешествовать с громоздким багажом, неудобно всем: и адресату, и адресанту.

Всегда необходимо соблюдать тайну переписки.

Общение в мессенджере может быть синхронным и асинхронным. Чаще всего обмен сообщениями происходит мгновенно. Но не стоит обижаться, если сообщения приходят «с перебоями». Человек может быть занят.

Использование клавиши *CapsLock* приравнивается к крику.

Не следует злоупотреблять кнопкой «Отправить». Дробя длинное сообщение на куски, человек усложняет взаимопонимание. Получатель может решить, что мысль закончена и начать отвечать. Причем, если он будет делать это так же, как отправитель, постоянно нажимая на *Enter*, оба запутаются.

Если во время беседы собеседник вдруг стал *offline*, это не повод для обиды.

При добавлении к кому-то в друзья в социальной сети нужно написать, кто вы и почему хотите общаться.

Нельзя постить на страничке друга слишком личные сообщения и фотографии. Социальные сети – не место для проявления интимных чувств и выяснения отношений. Лучше делать это лично.

Нужно спрашивать разрешение на публикацию фотографии другого человека в социальной сети. Даже если это ваш закадычный друг.

Не следует злоупотреблять хэштегами (словами или фразами, которым предшествует символ #).

Селфи не всегда уместны. Особенно, если вы находитесь в музее, посвященном трагическому событию, унесшему миллионы жизней (войне, холокосту и т. д.). Также моветоном (поведением, не принятым в приличном обществе) считаются селфи плачущего человека, селфи в ванной или туалете.

Нельзя фотографировать тайком там, где это запрещено правилами.

Следует выключать звук клавиатуры, чтобы он не мешал окружающим.

Не нужно увлекаться съемкой на концертах – это мешает остальным зрителям насладиться живой музыкой и видом артистов.

Лучше выбрать нейтральный рингтон, особенно если не всегда получается быстро отвечать на звонки. В помещении будет также не лишним сделать звук звонка тише либо полностью отключить его.

Не следует начинать словесные перепалки в Интернете. Нужно уметь вести себя достойно, даже будучи анонимным.

Планшет, смартфон или ноутбук друга, коллеги, собеседника – это частная собственность, а информация, содержащаяся на них, может быть конфиденциальной. Не допустимо читать чужие письма, заглядывать в монитор, когда кто-то общается в чате, нужно отворачиваться, когда человек набирает пароль. Даже перед тем как воспользоваться гаджетом друга, попросите у него разрешения.

Застольный этикет

Правила поведения за столом

В основе правил поведения за столом лежит соблюдение эстетических норм, удобство и целесообразность. Так, не рекомендуется сидеть слишком далеко от края стола или слишком близко и класть локти на стол. Существует маленькое исключение для женщин: допустимо ненадолго опереться одним локтем о стол, но только в случае крайней необходимости, например, если устала рука. Это может стеснить соседей по столу. На стуле следует сидеть прямо, не нагибаясь над тарелкой. Если же слишком далеко откидываться на спинку стула, можно нечаянно запачкать одежду соусом.

Взяв салфетку, предназначенную для индивидуального пользования, нужно развернуть и положить на колени, чтобы предохранить костюм или платье от капель, брызг, крошек. Недопустимо использовать салфетку вместо носового платка. После еды салфеткой можно вытереть концы пальцев, но для губ правильнее пользоваться собственным носовым платком. Закончив еду, салфетку, не складывая, кладут на стол.

Детям салфетку заправляют за воротник.

Если салфетка упала на пол, не следует поднимать ее самостоятельно. Это сделает официант, он же принесет вам новую.

Во время еды необходимо следить за собой. Неэстетичная манера есть вызывает раздражение у окружающих. Есть с аппетитом не значит есть торопливо.

Не принято набрасываться на еду, даже если разыгрался аппетит. Есть нужно неторопливо, получая удовольствие от пищи. Конечно, если блюдо нравится, следует доесть его до конца, но ни в коем случае нельзя вычищать дно тарелки кусочком хлеба.

Тарелка для хлеба располагается слева, напитки – справа. Это легко запомнить: нужно сложить руки в два жеста «ok», при этом слева получится буква *b* (*bread* – хлеб), справа – *d* (*drink* – напиток).

Невежливо выбирать из порций, лежащих на блюде, лучшую. Берите кусок, который ближе к вам.

За столом категорически нельзя скатывать хлебные шарики, играть приборами и посудой, сворачивать край скатерти в трубочку, протягивать ноги под столом во всю длину.

Все гигиенические процедуры (расчесывание волос, приведение в порядок зубов) следует совершать только в туалетной комнате. Мало у кого получается аккуратно воспользоваться зубочисткой прилюдно, изящно прикрыв рот салфеткой. Никогда не используйте ноготь мизинца в качестве зубочистки.

Пользуясь во время еды вилкой и ножом, нож держат в правой, а вилку – в левой руке.

Когда едят только вилкой, ее берут в правую руку.

Не следует брать вилку, нож или ложку чересчур близко к основанию.

Нельзя брать ложкой то, что можно взять вилкой.

Ножом следует лишь резать пищу, а не класть ее в рот.

Брать на вилку можно столько, сколько на ней свободно умещается.

Не стоит нарезать сразу несколько кусочков – мясо остынет и станет невкусным. Так можно резать только детям, которые еще не привыкли есть самостоятельно или умеют пользоваться лишь вилкой.

Если вы пьете напиток через соломинку, не высасывайте все до последней капли. Пронзительное бульканье на дне стакана – не самый приятный звук для окружающих.

Блюдце не берут в руки, поднимают только чашку.

Если кто-либо попросит передать прибор, то ножи, вилки, ложки передают ручкой вперед. Самому можно в таком случае взять прибор за нейтральную середину (например, в том месте, в котором нож соединяется с ручкой). Это позволит избежать загрязнения прибора пальцами.

Старайтесь придерживаться за столом общего ритма, не заканчивайте есть раньше и не заставляйте всех ждать, пока вы доедите. Если ваша тарелка уже пуста, а сотрапезники продолжают обед, не отодвигайте от себя посуду, не складывайте тарелки одну на другую – окружающие решат, что вы их поторапливаете.

Если приходится временно прерывать еду, чтобы выпить воды, взять хлеба, положить кусок мяса, нож и вилку кладут на тарелку так, как их держали: нож – ручкой вправо, а вилку – влево (рис. 2). Если хотите подать сигнал официанту, что пора убрать вашу тарелку, положите нож и вилку параллельно друг другу ручками вниз. Приборы, лежащие крест-накрест на тарелке, показывают ваше желание приступать к следующему блюду. Когда вам очень понравилось блюдо, вы тоже можете показать это с помощью столовых приборов: положите приборы горизонтально на тарелке – так вы скажете «спасибо» шеф-повару. Если же блюдо не пришлось вам по душе, то скрестите концы ножа и вилки – официант примет ваш «dislike».

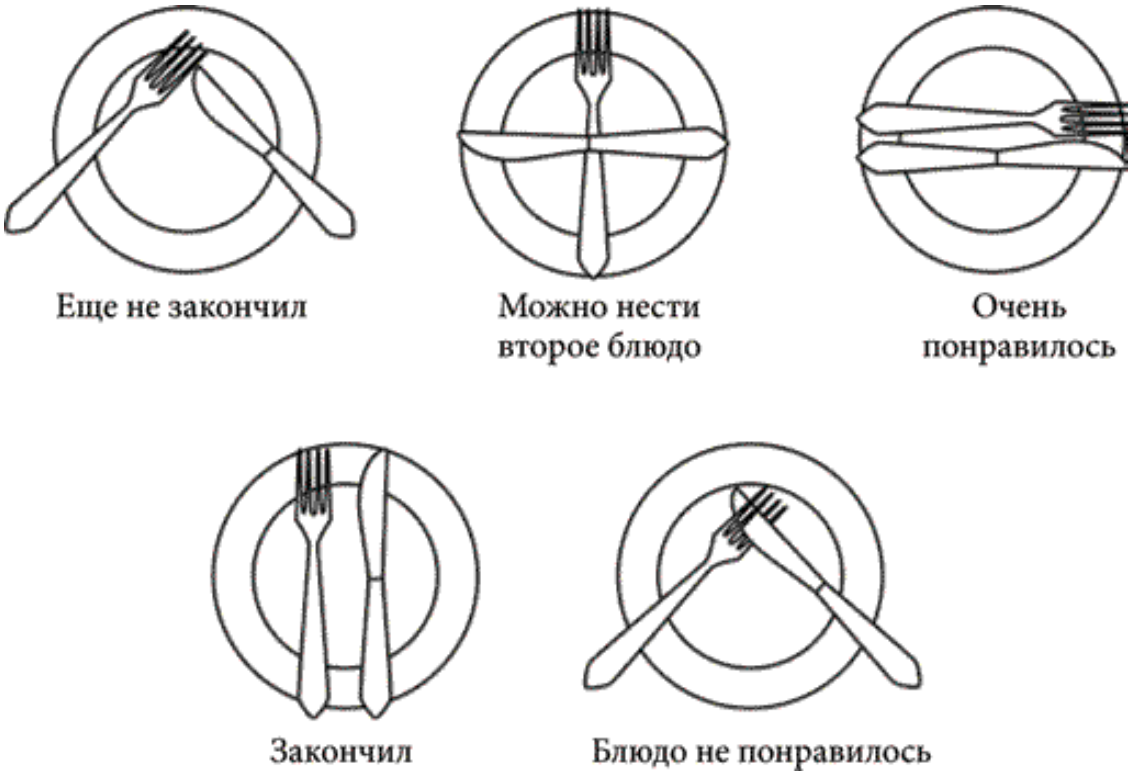

Рис. 2. Язык жестов столовыми приборами

Если праздник проходит в неофициальной домашней обстановке и хозяйка сама готовит все блюда, вставая из-за стола, не забудьте ее поблагодарить. Можно попросить рецепт особо понравившегося вам угощения, ей это будет приятно.

Правила употребления блюд

Хлеб, печенье, пирожное, фрукты, цитрусовые принято брать руками. Сахар-рафинад тоже относится к этой категории, но если рядом лежат специальные щипцы, нужно воспользоваться ими.

Хлеб не принято откусывать от целого куска. Его едят, отламывая маленькими кусочками над своей тарелкой. Также целый кусок хлеба не принято намазывать маслом. Это лучше сделать, постепенно отламывая кусочки и намазывая маслом каждый из них. Если рядом с вами стоит пирожковая тарелка, которая предназначена специально для хлеба, то положите хлеб из общей тарелки в нее. В пирожковую тарелку чистым ножом кладут и сливочное масло, которое затем намазывают на кусочки хлеба. Также поступают и с икрой, но для икры существует свой прибор – специальная лопаточка. Паштет можно брать или ножом, или вилкой. Бутерброды принято брать руками. Если они приготовлены в качестве закуски, то едят их при помощи ножа и вилки.

Такие блюда, как омлеты, овощи, запеканки, едят только вилкой. Держа в правой руке кусочек хлеба, можно помочь положить на вилку порцию блюда с тарелки.

С общего блюда кушанья берут общими приборами (для этого предназначены специальные щипцы, вилки, ложки) и перекладывают себе на тарелку. После использования эти приборы необходимо вернуть на место. Индивидуальными приборами из общего блюда брать нельзя. Если блюдо стоит от вас на достаточно большом расстоянии, не следует тянуться через весь стол, нужно попросить передать его вам официанта или соседа.

Горячие закуски из кокотниц или кокильниц едят кокотной вилкой или чайной ложкой. Рыбу в горячем виде едят рыбным ножом и вилкой. В крайнем случае, если специальных приборов нет, можно воспользоваться двумя столовыми вилками.

Суп едят неторопливо и бесшумно. Охлаждать суп, перемешивая ложкой, не полагается, лучше подождать, когда он немного остынет. Точно так же нельзя дуть на тарелку, чашку или ложку. Ложку держат так, чтобы большой палец лежал сверху на ее ручке. Ложкой черпают от себя и подносят ко рту левым широким краем. Зачерпывать надо столько жидкости, сколько, не пролив, можно поднести ко рту. Надо следить за тем, чтобы суп не стекал с ложки обратно в тарелку. Доедая суп, нужно слегка приподнять тарелку левой рукой от себя. Если суповое мясо подается отдельно на блюде или в миске, берут кусочек, нарезают его при помощи ножа и вилки и только после этого кладут в тарелку с супом. Клецки, лапшу, картофель в супе при необходимости размельчают краем ложки. По окончании еды ложку оставляют в тарелке.

Бульоны подают в чашках (бульонницах) с одной или двумя ручками. Из чашки с одной ручкой бульон можно пить как чай, а из чашки с двумя ручками следует есть при помощи ложки.

Есть рыбу принято по частям. В первую очередь с рыбы необходимо снять кожу. После этого надо отделить мясо от костей над ребрами, используя специальные приборы для рыбы. Затем нужно съесть мясо с ребер. После этого необходимо перевернуть рыбу и повторить все действия.

Осетрину, белугу, севрюгу отварную и горячего копчения едят только вилкой.

Рыбные холодные блюда едят при помощи закусочных приборов. Так же поступают со всеми холодными закусочными блюдами. Но рыбную гастрономию горячего копчения – с помощью рыбных приборов. Во всех случаях, если косточки попали в рот, следует осторожно и по возможности незаметно вынуть их рукой и положить на край тарелки.

С помощью столовых приборов – ножа и вилки – едят такие мясные натуральные порционные блюда как свиные и бараньи отбивные, бифштексы, филе, лангеты, печенку и т. п.

При этом нож держат в правой руке, вилку – в левой. Ножом, которым режут мясо, не берут соль из солонки, еду из общего блюда.

Тефтели, котлеты, зразы рубленые, голубцы, омлеты и другие мягкие блюда, где использование ножа будет лишним, кушают при помощи вилки, которую держат в правой руке.

Блюда и закуски из натурального мяса, сыр, колбасу, ветчину не разрезают сразу на мелкие части. От этого блюдо быстро остывает и теряет свою привлекательность. Нужно отрезать кусочки постепенно, пользуясь при этом ножом и вилкой. Так же поступают с птицей и дичью. Исключение составляют цыплята «табака». Это блюдо едят руками, но при этом на стол подаются вазочки или пиалы с теплой водой для ополаскивания пальцев. Обычно в такую воду опускают кусочки лимона или лепестки роз. В этом случае обязательно должны быть поданы чистые хлопчатобумажные салфетки, в крайнем случае – бумажные, которые по окончании приема блюд сразу убирают.

Так же кушают спаржу и раков. Для раков, лангустов, омаров существуют специальные приборы, которые состоят из короткой вилки и лопатки. Из туловища рака едят только мясо, находящееся в клешне. Затем рака переворачивают на спину, отделяют шейку и вилкой выбирают мясо.

В том случае, если к мясу предусмотрены соусы, следует накладывать их на кусочек при помощи ножа, но ни в коем случае не обмакивать в них срезанный кусок.

В соус или иное блюдо не стоит крошить хлеб. Не доев соус с основным продуктом – мясом, птицей, рыбой, лучше оставить его на тарелке.

Горчицу и соль берут специальными ложечками. Горчицу кладут на дно тарелки, а не на край, с правой стороны.

Яйца всмятку подают в специальной рюмке (пашотнице), скорлупу слегка разбивают ложечкой, кладут ее в блюдце, яйцо съедают осторожно, стараясь не разлить желток.

Яичницу и омлет с ветчиной едят вилкой, держа ее в правой руке, и в случае необходимости помогают кусочком хлеба, держа его в левой руке.

Когда подают десерт (чай, кофе, кондитерские изделия), со стола убирают лишнюю посуду, бутылки, рюмки, фужеры. На стол ставят вазы с конфетами, печеньем, тарелки с тонким ломтиками лимона, сахар, розетки для варенья.

В случае, когда подают торт или пирог, для каждого гостя ставят десертную тарелку, справа от нее кладут десертный нож или ложку, а слева – десертную вилку. Чай, кофе ставят справа от десертной тарелки, при этом ручка кружки или чашки повернута влево.

Сливки подают горячими в молочнике или сливочнике, который ставят на блюдце.

Для десертных блюд предусмотрены специальные приборы, с помощью которых едят пирожные, пудинги, мороженое, кремы и т. п.

Бисквитные пирожные едят десертной вилкой, иногда чайной ложкой. Твердые пирожные, которые легко крошатся, едят, держа в руках.

Яблоки и груши разрезают фруктовым ножом на тарелке вдоль на 4–8 частей, чистят и удаляют семенное гнездо. Эти ломтики не режут, а откусывают прямо от них.

Персик или абрикос берут в левую руку и надрезают их по кругу до косточки, после чего разламывают и удаляют косточку ножом. Можно отрезать от половинок кусочки или употреблять целые половинки.

Бананы держат в левой руке и очищают их постепенно.

Ягоды (малину, клубнику) едят только чайной ложкой.

Арбузы и дыни подают нарезанными дольками с кожурой. Беря ломоть арбуза из общей тарелки, его кладут на индивидуальную тарелку кожурой вниз и фруктовым ножом отрезают ломтики.

Манго разрезают пополам на тарелке, вынимают кость и едят мякоть ложкой.

Ананас очищают от кожуры, разрезают поперек на тонкие ломтики, кладут на тарелку и едят с помощью ножа и вилки.

Апельсины и мандарины едят, надрезав кожуру и разделив мякоть на 5–6 частей, от которых потом отделяют по дольке.

Фрукты из компота едят десертной ложкой, и с ее же помощью складывают косточки на блюдце.

Правила подачи напитков

Перед началом трапезы обычно предлагают ***аперитив*** – напиток, возбуждающий аппетит. В качестве аперитивов можно подавать алкогольные напитки (горькие настойки, сухие сорта хереса и белые портвейны), безалкогольные напитки (минеральную воду, содовую, имбирный эль) и соки (цитрусовые, гранатовый и др.). В качестве аперитивов часто подают и различные коктейли: на основе вермутов, горьких настоек, водки или шампанского, разбавленные фруктовыми и овощными соками либо газированной водой со льдом. В жаркое время популярны настойки на свежих фруктах и ягодах с сухими винами (например, «Сангрия»).

Дижестивами называются напитки, которые пьют после еды для улучшения пищеварения. В качестве дижестивов подают крепкие алкогольные напитки (коньяки, ликеры, коктейли). Ликеры подают неохлажденными в ликерных рюмках в основном в качестве дижестивов, а также к десерту. Ликеры сочетаются с алкогольными напитками (коньяком, виски, водкой), а также с кофе, чаем, апельсиновым соком, сливками, молоком и мороженым.

Алкогольные напитки. *Водка* подается охлажденной (0–4°С) в водочных рюмках объемом 50 мл. Водка подходит прежде всего к жирному мясу, блюдам из мяса и теста, соленой рыбе а также к традиционным русским закускам – соленым огурцам, квашеной капусте, винегрету и т. п.

Пиво подают охлажденным до 6–8°С в жаркое время года и 10–16°С в холодное время года в пивных кружках, пивных стаканах и пивных бокалах разной вместимости. К пиву подают в основном холодные закуски – сыр, копченую колбасу, вяленую воблу, крабов, креветок и т. п.

Белые и *розовые вина* чаще подают охлажденными (температура зависит от сорта и кислоты вина) в бокалах для белого вина – рейнвейных рюмках объемом не менее 100 мл. Белые и розовые сухие вина подходят к морепродуктам, колбасам, птице, нежным сырам; полусухие и полусладкие – к паштетам, закускам из морепродуктов, острым сырам и десертам.

Красные вина чаще подают комнатной температуры (также зависит от сорта и кислоты) в бокалах для красного вина – лафитных рюмках объемом не менее 125 мл. Для коллекционных сортов используют яблокообразные бокалы объемом 300–350 мл, которые заполняют вином не более чем на треть. Красные вина с содержанием спирта до 11,5 % подходят к красному и белому мясу, рыбе, дичи, нежным сырам; с содержанием выше 11,5 % – к красному мясу, дичи и острым сырам.

Игристые и *газированные вина* (включая шампанское) подают в высоких бокалах для шампанского объемом 150–180 мл или в коктейльных бокалах кремaнчатой формы, из которых быстро удаляется газ. Сухое шампанское отлично сочетается с абсолютно любыми блюдами.

Крепленые и *десертные вина* подают в мадерных рюмках объемом 75 мл. Крепленые вина можно подавать к жирным и концентрированным супам, десертные вина – к различным сладким блюдам (пудингам, шарлоткам, блинчикам с вареньем, гурьевской каше, желе, муссам, компотам, кремам и т. д.).

Дорогие марочные коньяки комнатной температуры (20–25°С) подают в ликерных рюмках вместимостью 25–35 мл или коньячных рюмках объемом от 75 мл в форме тюльпана. Ординарный коньяк подают в водочных рюмках. Коньяк обычно предлагают в конце приема пищи вместе с кофе в качестве дижестива. К марочному коньяку не принято подавать ничего из еды, его пьют отдельно.

Ликер подают в ликерных рюмках к кофе, чаю, десерту.

Безалкогольные напитки. К безалкогольным напиткам относятся минеральные воды, газированные напитки, соки, сиропы, чай, кофе, различные коктейли, не содержащие алкоголя.

На столе обязательно должна присутствовать обычная питьевая вода, так как она походит ко всем блюдам, улучшает пищеварение и уменьшает содержание в организме алкоголя после принятия крепких напитков.

Для подачи фруктовых, минеральных вод и обычной воды используют бокалы вместимостью 200–250 мл; для подачи фруктовых напитков и соков – лимонадные стаканы вместимостью 200–300 мл.

Чаще всего безалкогольные напитки подают охлажденными до 6–10°С (либо со льдом). На стол их ставят только в стеклянных бутылках, в кувшинах или подают порционно.

Правила алкогольного этикета

Бутылки со спиртными напитками принято ставить на стол уже откупоренными. В качестве исключения выступают игристые вина. Шампанское до торжественного момента находится в ведерке со льдом. Водку и виски можно перелить в элегантный хрустальный графин, если таковой имеется.

Наливают вино с правой руки сидящего. Бутылку при этом держат всей рукой, примерно на уровне этикетки, не наклоняя ее резко, чтобы не взболтать возможный осадок; горлышко бутылки не должно упираться в край бокала.

Начинать следует с легких вин, переходя ко все более крепким и сладким, от белого вина к красному.

Все алкогольные и безалкогольные напитки, кроме игристых, наливают в стоящую на столе посуду.

Если на стол поданы коктейли с трубочками, то пить их нужно обязательно через соломинку.

Наполнять бокалы и рюмки до краев не нужно, чтобы, поднося ко рту, не расплескать содержимое.

Вина следует пить небольшими глотками, запивая еду, в отличие от водки, которую пьют одним глотком. Горький вкус водки нужно ослабить с помощью закуски, это правило является обязательным.

Держат бокалы за расширяющуюся верхнюю часть, а если пьют белое вино – за «талию», чтобы напиток не менял свою температуру.

В недопитый бокал вино не доливают, иначе гость может посчитать, что его принуждают пить больше, чем он хочет.

Бокал гостя, временно вышедшего из-за стола, не наполняют.

Мужчина ухаживает за рядом сидящей дамой и заботится о том, чтобы у нее был налит тот напиток, который она предпочитает.

Не принято разговаривать с приподнятым бокалом. Исключение составляют тосты.

Если не хочется больше пить, нужно вежливо отказаться от предложения наполнить бокал, объяснять причины при этом не обязательно.

Уют в доме

Цветовое оформление интерьера

Воздействие цвета интерьера на человека

При оформлении дома или даже комнаты особое внимание стоит уделить сочетанию цветов. Цвет – этот тот главный аспект, который задает настроение всему интерьеру, поэтому к его выбору следует подходить с особым вниманием.

Голубой цвет. Дизайнеры утверждают, что домашний интерьер в голубом цвете подходит абсолютно любому человеку, так как эта палитра позволяет полностью расслабиться. Благодаря голубому цвету можно воплотить различные дизайнерские тематики – морскую, романтическую, туристическую и т. п.

Желтый цвет. Вся палитра желтого при правильном сочетании способна сделать помещение максимально комфортным. В особенности советуют использовать желтый в темных помещениях. Но также стоит учитывать тот факт, что желтый цвет противопоказан людям, страдающим частыми депрессиями.

Красный цвет. Этот цвет очень нравится людям с активной жизненной позицией, но даже им не стоит слишком увлекаться присутствием красного в интерьере, так как он может спровоцировать проявление агрессии. Дизайнеры советуют использовать красный цвет в кухне и ванной комнате, это позволит быть более энергичными.

Зеленый цвет. Наверное, нет другого такого цвета, который одновременно рекомендовали бы и дизайнеры по интерьеру, и психологи. Зеленый цвет вызывает у человека чувство защищенности и уюта. Особенно этот цвет рекомендуется жителям мегаполисов.

Черный цвет. Это цвет роскоши и стиля, он напоминает о рыцарских замках и силе. Но использовать исключительно черную палитру не рекомендуется, так как этот цвет в большом количестве действует весьма угнетающе. В сочетании же с золотым, белым и бежевым он выглядит очень стильно. Черный цвет рекомендуется использовать для дизайна в кабинетах и гостиных, но ни в коем случае нельзя применять его в детских комнатах.

Белый цвет. Долгое время в интерьере был очень популярен бежевый цвет, но сейчас дизайнеры предпочитают заменять его белым. Особенно хорошо можно использовать белый цвет в небольших помещениях, так как он зрительно увеличивает пространство. Кроме того, белый позитивно влияет на психику и помогает человеку сохранять бодрость долгое время.

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.