

УДК 641.51/.54

ББК 36.991

П88

Пунш Е.

П88 Сам себе шеф-повар: Как научиться готовить без рецептов / Ева Пунш. — М. : Альпина Паблишер, 2015. — 240 с.: ил.

ISBN 978-5-9614-5280-8

Многим начинающим кулинарам кажется, что нет ничего проще, чем готовить по рецепту — достаточно найти хороший и в точности ему следовать. Но ни один, даже самый лучший, рецепт не расскажет, как правильно делать такие базовые вещи, как сварить рис или выбрать мясо, которое подойдет именно для этого блюда, и не объяснит, зачем класть в кастрюлю хрустальную пробку, чтобы получить самый вкусный бульон. Книги рецептов не научат основам кулинарной науки и технологии, а ведь именно эти знания, которыми щедро делится Ева Пунш, помогут вдумчивому читателю не только успешно справляться с рецептами любой сложности, но и создавать собственные — уверенно, легко и непринужденно.

УДК 641.51/.54

ББК 36.991

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-5280-8

© Ева Пунш, 2015

© ООО «Альпина Паблишер», 2015

Содержание

Кухня без рецептов	7
---------------------------------	---

МЯСО	13
Правила выбора	14
Три категории зрелости	16
Схема разделки	19
Баранина	21
Свинина	24
Говядина и телятина	27
Крольчатина и мясо диких животных	31
Жареное мясо	32
Рубленые изделия	36
Варка бульонов	38
Запекание	40
Припускание, тушение, томление	42
Гриль и копчение	44
Правила хранения	46

ПТИЦА	55
Правила выбора	56
Курица	57
Индейка	62
Гусь	63
Утка	64
Перепела	66
Потроха	67
Пернатая дичь	68

СОДЕРЖАНИЕ

4	РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	73
	Правила выбора	74
	Правила разделки рыбы	76
	Правила варки рыбы и рыбных бульонов	77
	Запеченная рыба	78
	Жареная рыба	80
	Рубленые изделия из рыбы	81
	Засолка и маринование рыбы	82
	Заморозка рыбы	85
	Морепродукты	86
	КРУПЫ И ОВОЩИ	93
	Каши и крупяные гарниры	94
	Сухие бобовые	101
	Овощные гарниры	103
	Паста	110
	СОУСЫ	115
	Мучные соусы	117
	Яично-масляные (благородные) соусы	119
	Растительные (натуральные) соусы	121
	Салатные заправки и маринады	124
	СУПЫ	129
	Бульон	131
	Прозрачные супы	134
	Заправочные супы	135
	Супы-пюре и крем-супы	139

Похлебки	141
Сборные супы	142
Холодные супы	143

НАПИТКИ

Морсы и узвары	152
Компоты	153
Лимонады	154
Квас	155
Соки и нектары	156
Молочные и кисломолочные напитки	157
Кисель	159
Глинтвейн, глэг, грог, пунш, сбитень и крюшон	160
Настойки и наливки	162
Домашнее вино, сидры	165

ТЕСТО

Дрожжевое тесто	173
Лапшовое тесто	178
Блинное тесто	181
Песочное и рубленое тесто	184
Заварной лаваш	185
Слоеное тесто	186
Начинки для пирогов	187

ДЕСЕРТЫ

Бисквит	195
Кексы и маффины	199
Пряничное тесто	201

СОДЕРЖАНИЕ

6	Заварное тесто	202
	Безе, меренги и прочие макароны	204
	Крем, ганаш, сироп, глазурь, помада, марципан	206
	Желе и муссы	213
	ЯЙЦА	217
	Способы варки яиц	221
	Способы жарки и запекания яиц.....	224
	Заключение	231
	Глоссарий	233
	Меры веса	239