

УДК 087.5:641.55
ББК 36.997
Х76

Серия «Детская энциклопедия увлечений» основана в 2022 году

Хомич, Елена Олеговна.

Х76 Кулинария / Е. О. Хомич. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 127, [1] с. : ил. — (Детская энциклопедия увлечений).

ISBN 978-5-17-166040-6.

Чтобы ребенок заинтересовался кулинарией, следует превратить приготовление пищи в веселую игру. А если вовлечь в нее и других членов семьи, это будет замечательным поводом для совместного времяпрепровождения. Также вам может понадобиться кулинарная книга для детей, содержащая достаточно простые, но оригинальные рецепты с пошаговыми инструкциями. Такое издание мы вам и предлагаем. Его можно назвать практическим руководством для начинающего кулинара, ведь в книге подробно описано приготовление самых разных блюд, из которых можно организовать как быстрый перекус, так и полноценный прием пищи. Бутерброды и пиццы, аппетитные вареники и сырники, воздушные омлеты и витаминные салаты, нежные супы-пюре и румяные котлеты, вкусные каши и макароны, блины и оладьи, как у бабушки, и даже праздничные десерты — рецепты этих и многих других блюд найдут в нашей книге мальчишки и девчонки. А яркие, зрелищные иллюстрации, любопытные факты и маленькие секреты превратят рутинное приготовление еды в захватывающее, похожее на приключение занятие, которое может стать для вашего ребенка увлечением на всю жизнь.

Для младшего школьного возраста.

УДК 087.5:641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-166040-6

© Оформление, обложка, иллюстрации. ООО «Интеджер», 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024
В оформлении использованы материалы, предоставленные
Фотобанком Shutterstock, Inc., Shutterstock.com
В оформлении использованы материалы, предоставленные
сайтом freepik.com

ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать, ребята, в захватывающий мир кулинарии! Эта книга предназначена для юных исследователей, жаждущих открыть для себя тайны кулинарного искусства. Она станет вашим верным спутником в этом увлекательном путешествии.

В книге представлены рецепты самых разных блюд: от простых, которые можно приготовить за 5—10 минут, до более сложных, к приготовлению которых вы сможете перейти, когда уже станете более опытными кулинарами. При этом мы старались подобрать блюда вкусные и полезные одновременно. Надеемся, что теперь не только тосты и пиццы, но и омлеты, сырники и каши, приготовленные собственными руками, вы будете есть с большим удовольствием.

Готовьте, пробуйте, экспериментируйте с ингредиентами и вкусами, в этом деле главное — ваша фантазия. Но при этом не забывайте и о правилах безопасности!





С ЧЕГО НАЧАТЬ?



Перед тем как вы займетесь приготовлением пищи, вам предстоит подготовить кухню. С чего же следует начать? Во-первых, запомните: на кухне всегда должна царить чистота. Чистым должно быть все вокруг, а главное — ваши руки. А еще рабочие поверхности, пол, стол, скатерти, доски, полотенца, приборы, салфетки. И, конечно же, посуда.

Также вам понадобятся острые ножи, поэтому попросите взрослых заточить их. Только будьте аккуратны: острым ножом очень легко порезаться!

Подготовьте разделочные доски. Они могут быть деревянными, пластиковыми и даже стеклянными. Хорошенько вымойте их перед использованием.

НА ЗАМЕТКУ



Та разделочная доска, на которой вы режете сырое мясо и рыбу, не должна использоваться для продуктов, которые не будут в дальнейшем проходить термообработку. Например, нельзя резать на этой доске овощи для салата.

Кроме того, вам не обойтись без баночек с солью, сахаром и специями.

А еще запаситесь чистыми кухонными полотенцами. Одно полотенце пригодится для рук, а другое — для вытирания вымытых овощей и фруктов.

И ЧЕМ ЗАКОНЧИТЬ?



Запомните важное правило: посуду надо мыть сразу же после трапезы. Недопустимо, чтобы грязные тарелки и кастрюли часами стояли в раковине. Это негигиенично. К тому же постоявшую, засохшую посуду отмыть гораздо сложнее.

Как же правильно мыть посуду? Сейчас расскажем.

1. Для начала обязательно очистите посуду от остатков пищи.
2. Теперь возьмите губку и капните на нее немного средства для мытья посуды. Тщательно вымойте посуду с обеих сторон.
3. Следующий шаг — ополаскивание посуды в теплой воде.

4. Теперь дайте воде стечь и насухо вытрите посуду чистым полотенцем. Осталось лишь расставить и разложить все по местам.



Ну и еще несколько советов, которые помогут вам, если вы решите помочь старшим на кухне.

- Мойте посуду в резиновых перчатках — так моющие средства не навредят вашим рукам.
- Если на столовых приборах появился не смывающийся обычным средством налет, попробуйте почистить их содой. Ну а если и это не помогает, с налетом справится специальный чистящий порошок.

СОВЕТ

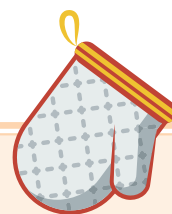


Если грязной посуды очень много, а мыть ее особого желания нет, включите любимую музыку или передачу. Тогда вы и сами не заметите, как вся посуда станет чистой!

- Чтобы убрать свежее жирное пятно с плиты, предварительно засыпьте его солью, а потом вытрите влажной салфеткой или губкой.
- Если ваши кастрюли потемнели изнутри, освежите их, прокипятив в них кожуру от яблок или груш.
- Несколько капель нашатырного спирта, добавленные в воду для мытья, вернут блеск посуде.
- Салфетки и губки необходимо регулярно менять, а после каждого мытья посуды — тщательно выполаскивать и хорошо просушивать. Кухонные полотенца стирайте как можно чаще.
- Регулярно выносите мусор, а мусорное ведро дезинфицируйте и мойте. Так вы не только избежите неприятного запаха, но и уберете свою семью от микробов.




ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!



Самое главное правило, которого необходимо неукоснительно придерживаться, — соблюдать технику безопасности! Помните, что кухня — зона повышенной опасности. Здесь огонь, острые ножи, горячие духовки и т.д. Поэтому, если какой-то из приведенных рецептов покажется вам сложным или опасным в приготовлении, лучше отложите его на потом, когда чуток повзрослите, или готовьте в присутствии и с помощью взрослых.





БЫСТРЫЙ ПЕРЕКУС





Ну а теперь приступаем к самому интересному — начинаем готовить. Думаем, стоит начать с простых блюд, которые подойдут для быстрого перекуса. Как правило, в их состав входят продукты, которые найдутся в каждом холодильнике, а их приготовление не займет много времени.

Представленных рецептов хватит вам для начала, а потом вы сможете искать новые и новые: в поваренных книгах, в кулинарных передачах, в Интернете... Советуем для этих целей завести собственную книгу, куда вы будете записывать особенно понравившиеся рецепты.



СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 300 граммов твердого сыра 
- 1 яйцо 
- 30 граммов пшеничной муки 
- 70 миллилитров растительного масла 

ПРИГОТОВЛЕНИЕ


1. Сыр натрите на мелкой терке.
2. Добавьте муку и яйцо.
3. Тщательно перемешайте и сформируйте из полученной смеси палочки.
4. Разогрейте в сковороде растительное масло и обжарьте в нем палочки до золотистого цвета, периодически переворачивая.





СОСИСКИ В ТЕСТЕ

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 4 сосиски 
- замороженное слоеное тесто 
- 1 яйцо 
- 50 г муки 

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1. Разморозьте при комнатной температуре тесто. Присыпьте его мукой и слегка раскатайте.

3. Нарезьте тесто на полоски шириной 3—4 сантиметра.

4. Оберните каждую сосиску полоской теста и смажьте взбитым яйцом.

5. Запекайте в духовке на противне, застеленном пергаментом, 20—25 минут при 190 градусах.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 2—3 яйца, сваренных вкрутую



- 50 граммов сливочного масла



- 2—3 веточки укропа



- чеснок



- соль



- черный молотый перец



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Каждое яйцо разрежьте вдоль на две равные половинки.
2. Желтки аккуратно извлеките и положите в отдельную емкость.
3. В нее же добавьте масло, измельченную зелень и мелко нарезанный чеснок. Посолите и поперчите по вкусу.
4. Размешайте ингредиенты до однородной массы.
5. Начинку разложите в углубления белков.



НА ЗАМЕТКУ

В одном курином яйце содержится около 8 граммов белка. Белки — основной «строительный» материал для создания клеток, тканей и органов. Они участвуют в обменных процессах организма, образуют соединения, которые обеспечивают его защиту и иммунитет к инфекциям, способствуют усвоению углеводов, жиров, витаминов и минеральных веществ.



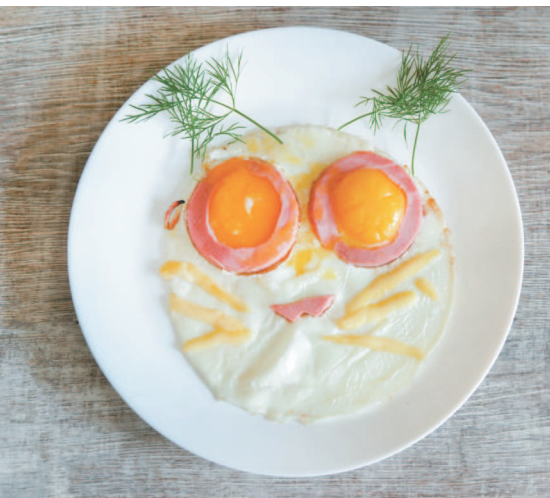
ЭТО ИНТЕРЕСНО









С древних времен на Руси существует традиция на Пасху красить и украшать писанками яйца. Затем их используют для веселых игр и забав. Крашенки катают и раскручивают, прчют и испытывают на прочность.



ЯЙЦО С САРДЕЛЬКОЙ



ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 2 куриных яйца 
- 50 граммов твердого сыра 
- 1 сарделька 
- 2 веточки укропа 
- 1 столовая ложка растительного масла 
- соль 

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Обмойте яйца, разбейте их на разогретую с маслом сковороду, посолите и жарьте, пока их нижняя часть не схватится.



СОВЕТ

Если вы не любите жидкий желток, можете жарить яйцо чуть дольше или в самом начале проколоть его вилкой.



2. Натрите на крупной терке сыр и посыпьте им яйцо в самом начале запекания.

3. Измельчите укроп и посыпьте им яйцо.

