

Аксенова
Наталья

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

26-3504

Блюда на каждый день

Ваш первый кулинарный наставник

26-03504

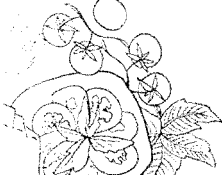
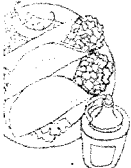

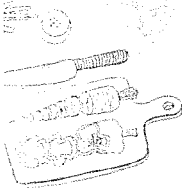
КУХНЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



Аксенова Наталия

БЛЮДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

*Ваш первый
кулинарный
наставник*



Издательство АСТ
Москва

УДК 641.55
ББК 36.996
А42

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.
В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com

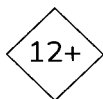
Аксенова, Наталия.

А42 Блюда на каждый день. Ваш первый кулинарный наставник / Н. Аксенова. — Москва : Издательство АСТ : Альфа, 2026. — 144 с.: илл. — (Кухня для начинающих).

ISBN 978-5-17-177621-3

Устали зависеть от полуфабрикатов и доставки? Эта книга научит вас готовить вкусно и полезно, даже если вы никогда не держали в руках нож для овощей. «Блюда на каждый день» — ваш первый кулинарный наставник без сложных терминов и страшных ингредиентов. Здесь вы освоите базовые техники от варки до запекания, научитесь выбирать свежие продукты и организовывать кухонное пространство, а затем приготовите идеальный скрэмбл, ароматный борщ, сочные котлеты и даже панкейки с воздушной текстурой. Каждый рецепт сопровождается четкими пошаговыми инструкциями, «памятками для начинающих» и советы по исправлению типичных ошибок. Больше никакого стресса у плиты — только радость от маленьких побед и домашний уют на вашем столе. Ваш кулинарный путь начинается здесь!

УДК 641.55
ББК 36.996



Издание для досуга
Бос уақытқа арналған басылым
Серия «Кухня для начинающих»

Аксенова Наталия

Блюда на каждый день. Ваш первый кулинарный наставник

Руководитель редакционной группой «АиД»

Ангелина Швырёва

Шеф-редактор *Анастасия Аксенова*

Редактор *Василиса Драгунова*

Литературная редактора

Алина Даниличева

Корректура *Юлия Халфина*

Технический редактор

Наталья Чернышёва

Компьютерный дизайн обложки

Александр Шпаков

Компьютерная верстка

Галина Листкова

Подписано в печать 06.03.2026. Формат 60x90/16.

Усл. печ. л. 9. Печать офсетная. Гарнитура Nunito.

Бумага офсетная. Тираж 2 000 экз. Заказ № 7537.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008): – 58.11.1 – книги
и брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации.

Изготовлено в 2026 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, к.

705, пом. 1, 7 этаж, www.ast.ru,

e-mail: ask@ast.ru vk.com/ast_nonfiction

«Баспа Аста» деген ООО

129085, қ. Мәскеу, Жұлдызды ғүлзар, үй 21, 1

құрылым, 39 бөлме Біздің электрондық

мекенжайымыз: www.ast.ru. E-mail: astpub@aha.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz.

Интернет-дүкен: www.book24.kz Импортёр
в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы
импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему
претензий на продукцию в республике Казахстан:
ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында
дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының

129085, Мәскеу қ., Звездный бульвары, 21-үй,

1-құрылыс, 705-бөлме, 1 жай, 7-қабат.

Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92, Факс: 8(727) 251

58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірген мемлекет: Ресей

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ООО «Тверской полиграфический комбинат».

170024, Россия, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026

ISBN 978-5-17-177621-3



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----------|
| ВВЕДЕНИЕ В ДОМАШНЮЮ КУЛИНАРИЮ | 5 |
|--|----------|

Глава 1. КУХНЯ В ПОРЯДКЕ:

| | |
|---|----------|
| ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРАВИЛА И ГИГИЕНА | 7 |
| Как правильно подготовить рабочее место и хранить продукты | 8 |
| Основные кухонные инструменты и посуда | 11 |
| Правила хранения продуктов в холодильнике и морозильнике | 14 |
| Основы санитарии и безопасности на кухне | 19 |

Глава 2. КАК ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКИ ПРОДУКТОВ

| | |
|--|-----------|
| И ПОНИМАТЬ СОСТАВ | 25 |
| Как выбрать свежие и качественные продукты | 29 |
| Советы по закупкам | 33 |

Глава 3. ОСНОВЫ КУЛИНАРИИ:

| | |
|--|-----------|
| ТЕОРИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ | 37 |
| Классификация продуктов | 38 |
| Как правильно читать рецепты и следовать инструкциям | 43 |
| Основные способы обработки продуктов | 49 |
| Температурный режим и время приготовления | 52 |
| Специи и приправы | 54 |
| Важные компоненты здорового питания | 56 |
| Словарики и шпаргалки | 58 |

Глава 4. РЕЦЕПТЫ БЛЮД НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ **63** |

Блюда из яиц

| | |
|---|----|
| Сливочный скрэмбл | 64 |
| Шакшука | 66 |
| Омлет с грибами, сыром и шпинатом | 68 |
| Фриттата | 70 |
| Тост с лососем и яйцом пашот | 72 |

Каши

| | |
|--------------------------------|----|
| Манная каша на сковороде | 74 |
| Овсяная каша с фруктами | 76 |



| | |
|--|------------|
| Пшеничная каша на молоке с тыквой..... | 78 |
| Кукурузная каша с сухофруктами..... | 80 |
| Сладкие завтраки | 82 |
| Панкейки | 82 |
| Творожная запеканка..... | 84 |
| Блинчики с топпингами | 86 |
| Сырники | 88 |
| Закуски, перекусы | 90 |
| Конвертики из слоеного теста с ветчиной и сыром..... | 90 |
| Ролл из лаваша с лососем и свежими овощами | 92 |
| Мини-шаурма с курицей | 94 |
| Сэндвич с беконом, яйцом и авокадо..... | 96 |
| Супы и легкие первые блюда | |
| Тыквенный суп-пюре с курицей | 98 |
| Суп с вермишелью и фрикадельками | 100 |
| Классический борщ | 102 |
| Уха рыбная..... | 104 |
| Щи из свежей капусты..... | 106 |
| Рассольник..... | 108 |
| Сырный крем-суп..... | 110 |
| Овощная похлебка с грибами | 112 |
| Основные блюда | |
| Картофельное пюре и котлеты из птицы | 114 |
| Мясные тефтели с рисом..... | 116 |
| Жаркое из свинины с овощами | 118 |
| Рис и рыба, запеченная с травами и лимоном | 120 |
| Мясо по-французски | 122 |
| Куриная отбивная в сухарях..... | 124 |
| Паста «Карбонара» | 126 |
| Салаты и гарниры | |
| «Цезарь» с курицей..... | 128 |
| Оливье классический..... | 130 |
| Винегрет | 132 |
| Греческий салат | 134 |
| Салат с печеными баклажанами | 136 |
| Крупы: рис, гречка, булгур, кускус | 138 |
| Жареный картофель..... | 140 |
| Овощное рагу | 142 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 144 |



ВВЕДЕНИЕ В ДОМАШНЮЮ КУЛИНАРИЮ

Добро пожаловать на вашу кухню!

Если вы держите эту книгу в руках, значит, вы решили сделать первый шаг. Возможно, пока вы с трудом представляете, чем тушение отличается от варки, а мысль о том, чтобы не сжечь ужин, кажется вам настоящим вызовом. Тогда эта книга создана специально для вас. Здесь нет сложных терминов, а все техники описаны подробно и понятно даже для тех, кто ни разу в жизни не стоял у плиты.

В современном мире, где на полках магазинов множество полуфабрикатов и готовых блюд, возникает закономерный вопрос: стоит ли вообще учиться готовить? Ответ не так очевиден, и он касается благополучия каждого.

