



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, «памятки 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 группы «АиД»

Ангелина Швырёва

Шеф-редактор *Анастасия Аксенова*

Редактор *Василиса Драгунова*

Литературная редакция

Алина Даниличева

Корректурa *Юлия Халфина*

Технический редактор

Наталья Чернышёва

Компьютерный дизайн обложки

Александр Шпаков

Компьютерная верстка

Галина Листкова

Подписано в печать 06.03.2026. Формат 60х90/16.

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

Бумага офсетная. Тираж 2 000 экз. Заказ №

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. I, 7 этаж, www.ast.ru,

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

«Баспа Аста» деген ООО

129085, қ. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, 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, I 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

ISBN 978-5-17-177621-3

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026



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



Пшенинная 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.





Домашняя еда — один из самых простых и действенных способов питаться правильно, ведь только так вы можете контролировать то, что попадает в вашу тарелку. Вы сами выбираете продукты, комбинируете специи, решаете, сколько добавить соли, сахара и масла, и можете быть уверены в отсутствии вредных консервантов и усилителей вкуса.

Но польза на этом не заканчивается. Умение готовить — это еще и экономия, ведь зачастую стоимость пары ресторанных блюд равняется цене набора продуктов на несколько сытных домашних обедов. Так вы сможете платить только за сами ингредиенты, без прочих издержек. И что еще важнее, готовка дарит вам свободу выбора, в которой все будет ограничиваться лишь вашими вкусами. Вы становитесь настоящим творцом, способным выбирать меню и адаптировать рецепты под свое настроение и предпочтения.

Наконец, готовка — приятное и полезное увлечение, сравнимое с любым творчеством. Каждый освоенный рецепт станет маленькой победой, зарядит уверенностью в своих силах, а блюда, приготовленные для семьи и друзей, — прекрасным проявлением внимания и заботы. Домашняя еда дарит не только насыщение, она создает уют и теплую атмосферу. Так обычная рутина превращается в полезный навык, который делает вас и ваших близких здоровее и счастливее.

Важно помнить, что готовка — это навык, который состоит из простых шагов и маленьких секретов. И, как любой навык, он требует практики. Даже если не все будет получаться с первого раза, это не повод опускать руки: и успех, и неудачи — одинаково важные шаги на непростом пути к кулинарным шедеврам.

КУХНЯ В ПОРЯДКЕ: ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРАВИЛА И ГИГИЕНА



КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО И ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ

Правильно подготовленное рабочее место — это основа, на которой строится весь процесс готовки. Перед тем как начать приготовление, уделите время простой подготовке — это займет не больше пяти минут.

Начните с правила «трех пустых поверхностей». Ваша столешница должна быть чистой и свободной для нарезки и сборки блюд, раковина — пустой, чтобы сразу ополоснуть нож или ложку, а плита — ничем не занята.

Следующий шаг — принцип «сначала достань — потом режь». Изучите рецепт и разместите на столе все необходимые ингредиенты. Затем приготовьте свой инструментарий: нож, разделочные доски, миски разного размера, мерные чашки, а также специи. Со всем нужным под рукой вы не только сэкономите время, но и получите удовольствие от готовки без лишней суеты.





Не менее важен и вопрос **ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ**.

Сыпучие продукты и крупы не стоит хранить во вскрытой упаковке. Она не застрахует соль от отсыревания, крупы — от насекомых, а кофе — от выветривания его аромата. Оптимальный вариант — герметичные банки из стекла, керамики или нержавеющей стали с плотно прилегающими крышками. Они защищают от влаги, посторонних запахов и вредителей. Храните крупы, муку и специи в закрытом шкафу, в темном месте, подальше от плиты и раковины, чтобы избежать перепада температур и повышенной влажности для более продолжительного хранения.

Совет

Покупайте емкости набором, зачастую в такие входят тары разных размеров.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ требуют особого подхода, так как продолжают «дышать» после сбора.

Идеальный вариант для фруктов — бумажные пакеты. Бумага впитывает лишнюю влагу, предотвращая гниение, и позволяет продуктам «дышать» и дозревать в новых условиях. Также подойдут перфорированные полиэтиленовые пакеты или специальные контейнеры с доступом воздуха.

Главное правило для хранения овощей — хорошая циркуляция воздуха. Подойдет любая тара: это могут быть деревянные ящики, сетчатые контейнеры, корзины — главное, чтобы она не была герметичной.

Важно соблюсти следующие правила:

- Храните овощи в темном, прохладном месте.
- Перед закладкой срежьте ботву с корнеплодов, чтобы они не увядали.
- Не мойте овощи до использования и храните отдельно от фруктов.



- Томаты, картофель и перец храните отдельно друг от друга.
- Картофель, лук и чеснок не кладите в холодильник — низкая температура испортит их вкус и текстуру.

Чтобы сохранить мягкость и аромат **ХЛЕБА**, важно подобрать правильную хлебницу. Лучше всего подойдет деревянная — она обеспечивает циркуляцию воздуха и впитывает влагу. Также хорошим вариантом станут модели из металла или качественного пластика с деревянным дном или крышкой. Размещать же хлебницу необходимо в сухом и светлом месте, избегая прямых солнечных лучей.

Совет

Разные виды хлеба и выпечки раскладывайте отдельно. Заворачивайте их в бумажные пакеты или тканевые салфетки и кладите в хлебницу. Это не даст запахам смешаться, а хлебу — отсыреть.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ И СЛИВОЧНЫЕ МАСЛА требуют разного подхода.

Растительным маслам противопоказан пластик! Из-за хранения в пластиковой таре они быстро окисляются, теряют вкус, аромат и полезные свойства. После покупки переливайте их в стеклянные бутылки с плотно прилегающими пробками. Если масло стоит на открытой полке или столешнице, выбирайте бутылки из темного стекла или керамики, чтобы защитить от разрушительного воздействия света.

Для сливочного масла подойдет масленка из любого материала: керамики, стекла, нержавейки или качественного пищевого пластика.

При размещении покупок помните о простом, но эффективном правиле: «Раньше куплен — раньше использован». Свежие продукты отправляйте вглубь полки, а «старые» выдвигайте вперед. Это убережет вас от неприятных открытий в виде заветренного сыра или забродившего йогурта.



Помните, что время, вложенное в правильную организацию хранения, — это инвестиции в ваше удобство. Соблюдение этих нехитрых правил поможет сохранить порядок на кухне, сократить количество испортившихся продуктов и сделает каждое ваше кулинарное начинание организованным и эффективным.

ОСНОВНЫЕ КУХОННЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И ПОСУДА

Начинать готовить проще, когда у вас есть необходимые инструменты, но не торопитесь бездумно покупать все, что вам приглянется. Секрет в том, чтобы выбрать несколько многофункциональных и качественных предметов. И в этой главе мы вместе соберем минимальный, но достаточный набор для большинства повседневных блюд.

НОЖ — ваше главное оружие. Вам не нужен целый набор, достаточно одного, но хорошего поварского ножа с лезвием 18–20 см. Он справится с нарезкой овощей, зелени, мяса и даже мелкой рыбы. Он обязательно должен удобно лежать в руке, а его лезвие — быть тяжелым и крепким.





Дополнительно можно приобрести:

- Универсальный нож для мелких работ, например для чистки овощей, резки чеснока, зелени или мелких фруктов. Длина лезвия такого ножа должна быть не больше 10–13 см, а его материал — прочным, но гибким.
- Нож для хлеба с зубчатым лезвием.

РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ отвечают за безопасность и порядок. Их должно быть минимум две: одна для сырых продуктов животного происхождения (мяса, рыбы и птицы), а вторая — для всего остального (овощей, фруктов, сыра, хлеба). Это важное правило для соблюдения гигиены при готовке. Лучше всего подойдут доски из толстого пластика или бамбука — они не впитывают посторонние запахи и их легко мыть.

Качество **ПОСУДЫ ДЛЯ ПЛИТЫ** напрямую влияет на результат: правильно выбранная посуда обеспечивает равномерный нагрев, предотвращает пригорание и помогает контролировать процесс приготовления. Перед покупкой обязательно проверьте, подходит ли посуда для вашего типа плиты (индукционной, газовой, электрической). Начнем с трех основных предметов, которые справятся с 90% всех ваших кулинарных задач.

ТЯЖЕЛАЯ СКОВОРОДА с антипригарным покрытием и стеклянной крышкой. Ее оптимальный диаметр — 24 или 26 см, а покрытие может быть любым: керамическим, мраморным или тефлоновым. Такая сковорода подойдет для яичниц, омлетов, блинчиков, тушения овощей, приготовления за жарки и котлет. Тяжелое дно обеспечит равномерный нагрев, а прозрачная крышка даст возможность контролировать приготовление блюда без нарушений температурного режима.

СКОВОРОДА с металлическим корпусом и съемной ручкой может заменить форму для запекания. Всегда проверяйте в инструкции максимальную допустимую температуру для сковороды в духовке (обычно это 200–220 °C).



КАСТРЮЛЯ объемом 2–3 литра с толстым дном и крышкой. Идеальна для блюд на 3–4 порции: супов, каш, варки макарон и овощей. Отдайте предпочтение кастрюлям с многослойным дном и тяжелой, плотно прилегающей крышкой с паровыводящим отверстием. Ручки должны быть прочно прикреплены и не нагреваться при готовке.

Небольшой **СОТЕЙНИК** или **СОУСНИК** (1–1,5 литра). Он может заменить и сковороду для тушения, и маленькую кастрюлю, его удобно использовать для приготовления соусов, варки яиц, разогрева молока или небольшой порции гарнира. Для соусников и сотейников лучше всего подходит нержавеющая сталь с толстым капсулированным или многослойным дном, оно обеспечит нагрев без перепадов, что критически важно для предотвращения пригорания или свертывания ингредиентов.

Пока вы не набили руку, в реализации любого рецепта вам понадобятся **КУХОННЫЕ ВЕСЫ** и **МЕРНЫЙ СТАКАН**. С ними вы сможете отмерить точно то количество, которое указано в рецепте.

Выбирайте электронные весы с максимальным пределом 3–5 кг, точностью до 1 грамма и функцией обнуления веса тары. Всегда ставьте на весы пустую миску или тарелку, нажимайте кнопку «Тара», и когда показатели обнулятся, добавляйте продукт. Эта функция позволит ускорить процесс взвешивания и делать это для нескольких ингредиентов последовательно в одной миске.

Лучше выбирать мерный стакан из стекла или прозрачного пластика с четкой, несмываемой шкалой, нанесенной с внешней стороны. Обратите внимание на меры — они должны быть и метрические (мл), и кулинарные (стаканы, чашки). Универсальный вариант для начинающих — стакан на 1 литр с подробной разметкой от 50 до 1000 мл, носиком для аккуратного наливания и ручкой.

Вспомогательные инструменты, без которых не обойтись:

- Терка с разными насадками.
- Овощечистка.
- Венчик для взбивания яиц и смешивания жидкого теста.



- Силиконовая или деревянная лопатка для антипригарной посуды.
- Шумовка для извлечения вареных продуктов из воды.
- Открывалка.

ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ И МОРОЗИЛЬНИКЕ

Правильное хранение — это залог свежести, вкуса и безопасности ваших блюд. Грамотно организованный холодильник и морозильная камера экономят деньги и время, защищают продукты от посторонних запахов, а вас — от пищевых отравлений. Давайте вместе научимся упаковывать, соблюдать температурный режим и расставлять продукты по всем правилам.

ХОЛОДИЛЬНИК

Оптимальная температура для холодильника — 2–6 °С, при ней продукты сохраняют свои свойства и не портятся дольше всего. Не стоит забывать про упаковку. Запечатанные в герметичные контейнеры продукты не высыхают и не смешиваются запахами, а блюда в любой посуде всегда накрывайте пленкой или крышкой.

Умение расположить продукты — целая наука. Обязательно учитывайте особенности температурных зон холодильника.