

УДК 641.55  
ББК 36.997  
Б79

Авторы рецептов:

Дятлова Жанна, Кабанов Антон, Кайрис Сергей, Каленик Антон, Король Марина, Лисецкая Арина,  
Савкова Раиса, Светов Денис, Тибилев Эдуард, Чикилевский Александр.

Фотографы: Рутковский Вячеслав, Демура Дарья

**Большая** энциклопедия. Блюда из мяса. — Москва : Эксмо, 2015. —  
Б79 320 с. : ил. — (Кулинария. Готовят все! Подарочные издания).

ISBN 978-5-699-76167-8

В этой книге собраны рецепты мясных блюд на любой случай жизни, будь то семейный обед, Новый год или шашлыки за городом. Подробные описания способа приготовления и пошаговые иллюстрации позволят с легкостью справиться с любым выбранным блюдом: из птицы, свинины, говядины, субпродуктов, телятины, баранины или крольчатины. А кулинарные советы и рекомендации от шеф-поваров, сопровождающие рецепты, помогут вам усовершенствовать свое кулинарное мастерство.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-76167-8

© ООО «Айдиономикс», 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ГОТОВЯТ ВСЕ! ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ

**БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ**

БЛЮДА ИЗ МЯСА

Ответственный редактор *А. Братушева*  
Художественный редактор *П. Золин*

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндiрген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 14.01.2015.  
Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 37,33.  
Тираж экз. Заказ



В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
Один клик до книги



# Содержание

Введение ..... 5

## ПТИЦА

Салат с жареной курицей, тренками и сыром.....	8
Теплый салат из птицы с мандаринами.....	10
Салат из индейки с овощами и заправкой сальса.....	12
Салат с копченой курицей и гранатовой заправкой.....	14
Суп с домашней лапшой и куриными фрикадельками.....	16
Суп-пюре из тыквы с цыпленком и шампиньонами.....	18
Суп-крем из цыпленка, запеченный с сыром.....	20
Чихиртма.....	22
Курица, фаршированная блинами и черносливом.....	24
Рулета из курицы с омлетными блинчиками, морковью и зеленью.....	26
Курица на бутылке.....	28
Цыплята, запеченные в сметане.....	30
Крылышки в лимонно-медовом маринаде.....	32
Нажки, фаршированные грибами.....	34
Фаршированные куриные ножки в беконе.....	36
Окорочка, запеченные с луком и грибами по-домашнему.....	38
Куриные кармашки с начинкой из творога и зелени (с гарниром из картофеля).....	40
Куриная грудка с шалфеем.....	42
Куриные рулеты с креветками.....	44
Куриные грудки, наполненные ароматным фаршем.....	46
Рубленые котлеты с сахаром, фаршированные мясом и сыром.....	48
Котлеты «Нью-Йорк».....	50
Панне с курицей и овощами в сливочном соусе.....	52
Каннелони с курицей, цукини и оливками.....	54
Оладьи из кабачков с припеком из мяса цыпленка.....	56
Бургер с курицей.....	58
Фрикадельки в сметанном соусе.....	60
Пастели с начинкой в красном соусе.....	62
Зразы из курицы с грибами.....	64
Трехобили с курицей.....	66
Жаркое из птицы.....	68
Куриные кусочки с пшеничными блинчиками в сливках.....	70
Птица на птице.....	72
Свинина с куриным филе.....	74
Суп-пюре из индейки со сладким перцем.....	76
Курица с баклажанами.....	78
Мусс из индейки с курагой.....	80
Суп из индейки с рисиком и шпинатом.....	82
Варианты пирогов с индейкой.....	84
Кнели с курицей.....	86
Сэндвич с курицей.....	88
Руллет из курицы.....	90
Утиные ножки, жаренные с квашеной капустой.....	92
Утка с сухофруктами по-домашнему.....	94
Утиная грудка в картофельной шкурке на яблоках с пряным соусом.....	96
Фаршированные перепела.....	98

## СВИНИНА

Салат из свинины с виноградом.....	100
Теплый салат со свининой в яблоках.....	102
Салат с ветчиной, запеченным перцем, яблоком и корнишонами.....	104
Зеленые щи.....	106
Террин с беконом.....	108
Мясной рулет с яйцом, запеченный в фольге.....	110
Рулет из свинины и курицы по-тайски.....	112
Свиное филе в листьях савойской капусты.....	114
Свинина из графства Невер.....	116
Свиной рулет с орехами, булгуром и курагой.....	118
Блины с мясным припеком.....	120
Пряная рулька с овощами.....	122
Буженина с клюквой, яблоками и овощами.....	124
Шпигованный окорок.....	126
Карбонад в хлебном тесте.....	128
Поддеревина, фаршированная черносливом, орехами и изюмом.....	130
Свиная грудка, фаршированная блинчиками и белыми грибами.....	132
Свинные ребра в остро-сладкой глазури с соусом чимичурри.....	134
Свинина, томленная при низкой температуре.....	136
Жаркое из свинины в горшочке.....	137
Фрикадельки с коперсами в сливочном соусе с отварным картофелем.....	138
Буллеты по-берлински с овощами и тминным соусом.....	140
Домашняя мясная колбаса.....	142
Свинье медальоны с маринованными опятами и луковым соусом.....	144
Свиная вырезка со сладким перцем в лимонно-медовом маринаде.....	146
Свинина в кисло-сладком соусе.....	148
Филе на косточке с ароматным маслом.....	150
Свинье шницели со сладким перцем.....	152
Свинина по-шварцвальдски.....	154
Отбивная из свинины по-сицилийски со шпинатом.....	156
Свиная корейка на косточке, жаренная в панировке с месочными шампиньонами.....	158
Свинина на шпажках в соево-медовой глазури.....	160
Пельмени с мясом.....	162
Пирог из ржаной муки со свининой.....	164
Тыквенно-пшеничная запеканка с мясом.....	166
Парк пай.....	168

## ГОВЯДИНА

Салат с бастурмой, черемшой и яблоком.....	172
Теплый салат с говядиной и фасолевым соусом.....	174
Салат «Узбекистон».....	176
Щи с квашеной капустой.....	178
Томатный суп с баклажанами и говядиной.....	180
Солянка с мясом.....	182
Хачапури.....	184
Мясной рулет в беконе.....	186





# Введение

Мясо — это вкусно. А еще питательно и полезно, конечно, при условии правильного приготовления и соблюдения умеренности в порциях. Запеченные куски ростбифа, сочные свиные отбивные, рубленые зразы со всевозможными начинками, повседневные блюда из курицы, диетические кролик и индейка, деликатесные баранина, перепела и субпродукты. Не счесть вариантов подачи и способов термической обработки мяса.

Попробуйте разнообразить мясное меню вашей семьи, удивляйте друзей и родственников на праздниках и совместных пикниках!

Важная часть правильного питания — отношение к мясу. При приготовлении мяса, особенно если вы обязательно научитесь его правильно готовить.

**Выбор мяса.** Определенные части туши подходят для приготовления конкретных мясных блюд.

Говяжью вырезку можно есть сырой в тартаре или приготовить карпаччо либо медальоны с кровью. Для ростбифа лучше выбрать окорочную часть, а из филе сделать зразы. Из свиного подчерева получатся изумительные рулеты, из лопаточной части — сочные тефтели, а из окорока — ароматная буженина.

Баранью ногу лучше всего нашпиговать, завернуть в фольгу и долго запекать в духовом шкафу. А вот ценное мясо кролика максимально раскроет свой вкус и аромат при длительном тушении в толстостенной посуде.

Курица — неизменная часть ежедневного меню. Гля жареная наверняка уже приелась. А вот с экзотическими мариладами, фаршированной, обернутой беконом или тушенной в вине разнообразит рацион и подарит новые вкусовые впечатления.

**Покупка.** Мясо следует выбирать, обращая внимание на его цвет, запах и внешний вид. Цвет должен быть ярким: говядина — красной, свинина — розовой, без серых и белесых налетов и темных обветренных участков. Запах не должен иметь никаких посторонних примесей

(для телятины допускается запах молока). Желательно проверить мясо, потрогав его. Оно должно оставаться упругим. Если вмятина от нажатия пальцем не восстанавливается — мясо старое или перемороженное.

**Созревание.** Свежее мясо сразу не используют. Оно должно созреть, чтобы произошла ферментация, мышечные волокна расслабились, стали мягче. Свежее мясо, как вы его видите, имеет желтый цвет. Срок созревания зависит от вида мяса: неделя — для говядины, две недели — для свинины, три недели — для курицы. Мясо можно заморозить и положить в холодильник (лучше использовать морозильную камеру!) хотя бы на день, а лучше на три дня для созревания.

**Хранение.** Охлажденное мясо при правильном хранении может лежать в холодильнике четыре-пять дней без заморозки. Обязательно на дно емкости положите плотную натуральную ткань, сложенную в несколько слоев, чтобы она впитывала выделяемый сок. Продукт портится не само по себе, а из-за выделяемой протухающей жидкости. Сверху также прикройте мясо салфеткой, раз в день меняйте ее. Повторное замораживание «убивает» мясо.

Купленный кусок туши до замораживания необходимо разделить: кости и жилы — в бульон; отдельные куски мяса просушить бумажными полотенцами, завернуть в плотняные салфетки или в пищевой целлофан и положить в морозильник.

За сутки до приготовления мясного блюда нужно переложить мясо из морозильника в холодильник, где оно медленно разморозится (и мясные волокна не повредятся). За два часа до приготовления продукт следует достать из холодильника, чтобы его температура приблизилась к комнатной. При размораживании лучше не пользоваться микроволновой печью.

**Соль и перец.** Солить и перчить мясные блюда предпочтительнее в конце готовки. Это касается цельных кусков мяса. Фарш солите в процессе вымешивания. Выбирайте крупную морскую соль. Перец же лучше использовать свежемолотый.

**Бульон.** В рецептах часто присутствуют бульоны — как овощные, так и мясные. Овощи для бульона: морковь, лук, сельдерей (корень или стебель), корень пастернака, несколько зубчиков чеснока — можно также добавить томаты (только в конце готовки). Традиционно в бульон кладут лавровый лист, петрушку и душицу. На 3 л воды берут примерно 2 кг костей. Варят бульон на медленном огне, пока вода не выкипит наполовину. Если вы варите бульон для супа, то добавьте в него овощи и специи за 30 минут до готовности. Если бульон нужен для приготовления мяса, то специи добавляйте за полчаса до готовности. Не забывайте снимать пену. Мясные бульоны кладут за час до начала варки.

**Масло.** Желательно использовать оливковое масло как наиболее полезное, но можно заменить его хорошим растительным, без ярко выраженного вкуса: рафинированным подсолнечным, рапсовым, кукурузным.

Не забывайте, что приправы придают любому блюду неповторимый аромат и изюминку.

Для жареных блюд идеально подходят черный, белый, красный острый, душистый перец, карри, розмарин, горчица, имбирь, эстрагон (тархун), цедра цитрусовых.

Для тушеных — тмин, тимьян, карри, мускатный орех, корица, шалфей, орегано (душица), майоран, лавровый лист, сушеные томаты и болгарский перец.

Для паровых и припущенных — смесь сушеных овощей (моркови, сельдерея, лука, чеснока, цветных перцев), лавровый лист, тимьян, орегано (душица), любисток, трава лимонника.

Наряду с традиционными специями к мясу в любом варианте обработки подойдут и комбинированные приправы: хмели-сунели, готовые букеты «Для мясных блюд», «Для блюд из фарша», «Для курицы».

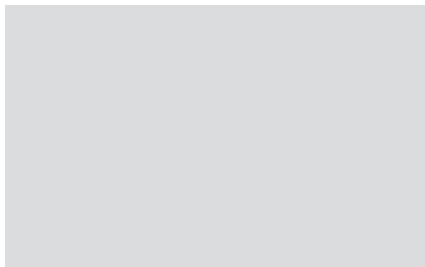
Готовьте с любовью, радуйте и удивляйте близких людей произведениями кулинарного искусства!















# Теплый салат из птицы с мандаринами

Этот салат подают теплым. Заправка усиливает вкус жареного баклажана и сыра в сочетании с птицей. Чтобы приготовить большое количество порций, запекайте блюдо на противне.



1 Нарезать баклажан средними кубиками, болгарский перец — длинными брусочками.



5 Добавить горчицу, перемешать.



2 Нарезать куриное филе поперек волокон длинными брусочками. Посолить, поперчить, добавить приправу.



6 Выложить филе с овощами в форму для запекания. Посыпать дроблеными грецкими орехами.



3 Разобрать очищенные мандарины на дольки. Нарезать консервированный персик дольками. Обжаривать грецкие орехи 3–5 мин в духовом шкафу при 180 °С. Очистить от шелухи, мелко подробить.



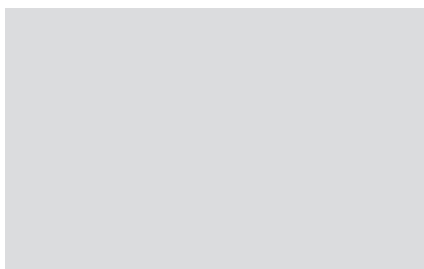
7 Декорировать дольками мандарина и персика. Посыпать тертым сыром. Запекать 3–5 мин в духовом шкафу при 200 °С.



4 Выложить баклажан, болгарский перец, куриное филе на разогретую с растительным маслом сковороду. Обжаривать 3–5 мин до готовности курицы.



8 Измельчить для заправки блендером лук и укроп. Добавить масло, выдавить сок мандарина, перемешать до однородности. Подавать салат теплым, полив заправкой.







# Салат из индейки с овощами и заправкой сальса

Вариант модного сегодня фреш-салата с заправкой сальса. Соотношение количества компонентов можно варьировать по вкусу. Чтобы сделать соус ароматным и немного резким, добавьте чеснок. Зелень выбирайте по вкусу — от рукколы до фризе. Салат можно выложить слоями или перемешать. Для украшения посыпьте блюдо кедровыми орехами.



1 Нарезать филе произвольными кусками толщиной 1–1,5 см, натереть солью, приправой.



5 Влить мед.



2 Обжаривать 2–3 мин на хорошо разогретом растительном масле.



6 Добавить в заправку мелко рубленые овощи и зелень.



3 Нарезать промытые помидоры черри четвертинками, остальные овощи — произвольно. Нашинковать салат.



7 Влить оливковое масло, добавить паприку, смешать до состояния эмульсии.



4 Нарезать мелко очищенный лук для заправки, смешать с лимонным соком.



8 Нарезать кусочки индейки ломтиками толщиной 5 мм. Смешать овощи, кукурузу, полить заправкой, сверху выложить кусочки индейки.

