

Книга  
для записи  
рецептов



Книга  
для записи  
рецептов



ЭКМО  
МОСКВА  
2013

УДК 641/642  
ББК 36.997  
К 53

Макет и оформление переплета А. Мусина

Фотография на обложке:

© Turiot / Roulier / PHOTOCUISINE / DIOMEDIA (оф. 1)

Фотография на обложке:

© Faccioli // Photocuisine / FOTOLINK (оф. 2)

К 53 **Книга** для записей рецептов. – М. : Эксмо, 2013. – 224 с. : ил.

УДК 641/642  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-62525-3 (оф. 1)  
ISBN 978-5-699-62723-3 (оф. 2)

© Оформление.  
ООО «Издательство  
«Эксмо», 2013

# Полезная информация

## Компонентные знаки

**E 100 – E 182** – красители (применяются для окраски пищевых продуктов);

**E 200 и далее** – консерванты (применяются для продления сроков хранения);

**E 300 и далее** – антиокислители (замедляют окисление, продляя срок хранения);

**E 400 и далее** – стабилизаторы (сохраняют заданную консистенцию продуктов);

**E 500 и далее** – эмульгаторы (поддерживают заданную структуру продукта);

**E 600 и далее** – усилители вкуса и аромата;

**E 700 и далее** – запасные индексы;

**E 800 и далее** – антифланги (понижают пенистость пищевых продуктов);

**E 1000 и далее** – формируемая группа (глазирующие агенты, подсластители).



Пищевые добавки,  
опасные для здоровья человека

**Запрещенные**

E 510, E 513, E 527, E 952

**Очень опасные**

E 103, E 121, E 123, E 126, E 152

**Опасные**

E 102, E 110, E 120, E 124, E 127, E 129, E 155, E 180, E 201,

E 220, E 223, E 224, E 228,

E 233, E 242, E 400, E 402, E 403, E 404, E 405, E 501, E 502,

E 503, E 620, E 636, E 637

**Канцерогенные**

E 131, E 142, E 153, E 209, E 210, E 211, E 212, E 213, E 214,

E 215, E 216, E 217, E 218,

E 219, E 230, E 240, E 249, E 250, E 251, E 252, E 280, E 281,

E 282, E 283, E 320, E 321,

E 330, E 954

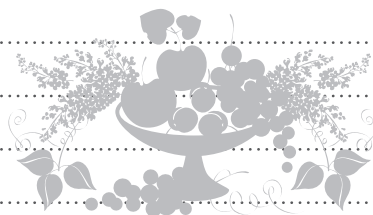


## Штриховой код

**Штриховой код** – знак, предназначенный для автоматизированных идентификаций и учета информации о товаре. Каждому виду, разновидности, модификации товара присваивается определенный штрихкод. В случае изменения потребительских свойств товара, то есть формы, размера, массы, цвета и т.д., его штрихкод меняется. Цена на штрихкод не влияет.

## Товарные штрихкоды

Каждому виду изделия присваивается свой номер, состоящий чаще всего из 13 цифр. Например, 5449000000996. **Первые две цифры** – страна происхождения продукта. В данном примере это Бельгия. Следующие **пять цифр** 49000 – предприятие-изготовитель, еще пять 00099 – наименование товара, его потребительские свойства, размер, масса, цвет. **Последняя цифра 6** – контрольная, используемая для проверки правильности считывания штрихкодов сканером. Возможен также вариант, когда для кода страны-изготовителя отводится три знака, а для предприятия – четыре.



*Расшифровка страны*

*(первые две цифры)*

00, 01, 03, 04, 06, 08 –	64 – Финляндия
США и Канада	70 – Норвегия
30–37 – Франция	72 (9) – Израиль
38 – Египет	73 – Швеция
40–43 – Германия	750 – Мексика
460–469 – СНГ	76 – Швейцария
47 – Тайвань	779 – Аргентина
49 – Япония	789 – Бразилия
50 – Англия	80–83 – Италия
52 (0) – Греция	84 – Испания
52 (9) – Кипр	85 (9) – Чехия,
54 – Бельгия	Словения
56 (0) – Португалия	86 (0) – Югославия
56 (9) – Исландия	86 (9) – Турция
57 – Дания	888 – Сингапур
599 – Венгрия	90–91 – Австрия
600, 601 – ЮАР	93 – Австралия



## Чем заменить?

### Варианты замены редко

### встречающихся ингредиентов

Ингредиенты в рецептах	Варианты замены
Коричневый сахар	Обычный сахар
Пекарский порошок (разрыхлитель)	Сода, погашенная лимонным соком
Кукурузный крахмал	Картофельный крахмал
Смесь специй «Garam Masala»	По 1 ч. л. куркумы, кориандра и тмина
Дижонская горчица	Обычная горчица с добавлением сахара
Бальзамический уксус	Винный уксус
Оливковое масло	Любое растительное масло
Натуральный йогурт	Нежирная сметана
Сыр «Маскарпоне»	Жирный творог
Сыр «Фета»	Брынза
Сыр «Моцарелла»	Адыгейский сыр
Сыр «Рикотта»	Домашний творог
Лук-шалот	Мелкий репчатый лук
Лайм	Лимон
Орех пекан	Грецкие орехи или кешью





## Вкусовые приправы

**Вкусовые приправы** – это естественные или полученные синтетическим способом продукты. Питательная ценность их незначительна, но они улучшают вкус и аромат приготовленных блюд. Они усиливают выделение желудочно-кишечного сока, желчи, сока панкреатической железы, улучшают аппетит и пищеварение. Многие приправы оказывают бактерицидное действие благодаря содержанию в них фитонцидов.

### Петрушка

**Петрушка** богата эфирными маслами, витамином С, провитамином А, калием, кальцием и железом, оксаловой кислотой. По содержанию витамина С зелень петрушки превосходит многие овощи и фрукты, в том числе лимоны и апельсины. Петрушку следует класть в конце тепловой обработки для сохранения витаминов и специфического аромата. Петрушка возбуждает аппетит, усиливает выделение мочи и устраняет отеки (применяют в виде припарок или отвара). Петрушка оказывает целебное действие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени и желчного пузыря, сахарном диабете.

### Сельдерей

**Сельдерей** богат эфирными маслами, витамином С, провитамином А, калием. Сельдерей используют преимущественно как ароматическую приправу, которая улучшает вкус блюда. В нем содержится эфирное масло, слизь, минеральные соки



A series of 20 horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.





A series of 20 horizontal dotted lines for writing.





A series of 20 horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.





A series of 20 horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.