



Памятка: базовые способы приготовления еды

Из курса Учебника Т–Ж
«Как вкусно готовить»

Способ	Что делают с продуктами
Быстрая обжарка на сковороде	Жарят на сильном огне в небольшом количестве масла
Варка	Готовят в воде
Запекание	Слегка обжаривают, а затем готовят в духовке
Тушение с предварительным обжариванием	Слегка обжаривают, затем тушат в жидкости, но погружают туда не полностью
Тушение, или томление	Полностью погружают в жидкость и томят в духовке
Приготовление на пару	Готовят на пару, который исходит от кипящей воды
Гриль	Жарят от источника жара снизу. Если гриль угольный, блюдо будет пахнуть дымом
Бройлинг	Подрумянивают до аппетитной корочки от источника жара сверху

