

Содержание

Введение	3
Методика тренировки головного мозга	8
День 1. ★★★ Нарезка огурцов тонкими кружками	10
День 2. ★★★ Очистка яблока от кожуры	12
День 3. ★★★ Натирание на терке	14
День 4. ★★★ Нарезка моркови кусочками	16
День 5. ★★★ Нарезка картофеля дольками	18
День 6. ★★★ Нарезка дайкона тонкими брусочками	20
День 7. ★ Нарезка для декорирования	22
День 8. ★★ Жарка на сковороде	24
День 9. ★★★ Нарезка (шинковка капусты)	26
День 10. ★★ Нарезка корня лопуха хлопьями	28
День 11. ★★★ Нарезка лука-порей	30
День 12. ★★★ Нарезка моркови кубиками	32
День 13. ★★★ Обжаривание в воке	34
День 14. ★★ Перетирание через сито ..	36
День 15. ★★ Быстрое отваривание в кипящей воде	38
День 16. ★★★ Нагреваем, помешивая. ..	40
День 17. ★★ Мелкая нарезка лука кусочками	42
День 18. ★★★ Взбивание при помощи венчика	44
День 19. ★★★ Обжарка риса в масле ..	46
День 20. ★★ Нарезка фруктов	48
День 21. ★★★ Выпекание тонких блинов	50
День 22. ★★★ Нарезка красного морского карася	52
День 23. ★★★ Подготовка кальмара	54
День 24. ★★★ Нарезка кальмара в виде сосновых шишек ..	58
День 25. ★★ Заворачивание в тесто ...	60
День 26. ★★★ Готовим курицу во фритюре	62
День 27. ★★★ Омлет	64
День 28. ★ Разделяем сельдь руками	66
День 29. ★★★ Карпаччо из ставриды	68
День 30. ★★ Карпаччо из ставриды	72
Школа мастерства	74
1 ★★★ Отваривание риса в глиняной кастрюле	74
2 ★★ Делаем рисовые колобки	75
3 ★★★ Декоративная нарезка моркови. .	76
4 ★★ Нарезка «кацурамуки»	77
5 ★★ Декоративная нарезка корня лотоса	78
6 ★★★ «Сосна» из огурца	79
Готовим всей семьей	80
1 Домашний шоколадный торт	80
2 Сэндвичи	82
3 Пикантная закуска из отварных овощей .	84
Кулинарные тонкости	86
1 Работа с кухонным ножом	86
2 Работа с овощами	88
3 Перед началом готовки	90
4 Отмеряем точное количество	91
Часто используемые кулинарные термины	92
Послесловие	93
Тест Струпа	93
Задание 1	94
Задание 2	95