

ÍNDICE

<i>Introdução</i>	15
<i>1. Glossário</i>	17
Abrilhantar	17
Açúcar <i>glacé</i>	18
Agitar	18
Albardar	18
Alourar	18
Armar	18
Assados	18
Banhar	18
Banho-maria	18
Base	19
<i>Béchamel</i>	19
Branquear	19
Bridar	19
Calda de açúcar	19
Caramelizar	20
Claras em castelo	20
Cobrir.....	20
Cobrir com molho	20
Colorir	20
Compota	20
Condensar	20
Condimentar	20
Cordão	20
Cozer	21
Cozinhar	21
Cristalizar	21
Decantar	21
Diluir	21
Enfarinhar	21
Enfeitar	21
Entremear	21
Escabeche	22
Escaldar.....	22
Escalfar	22
Escumar	22
Estufado	22

Flambear	22	Molhar	24
Forrar	22	Panar	25
Fritar ligeiramente	22	Polvilhar	25
<i>Fumet</i>	22	Recheiar	25
Gelatina	22	Recobrir	25
Glicose	23	Reduzir	25
Gratinar	23	Refogar	25
Guarnição	23	Salpicão	25
Juliana	23	Saltear	25
Ligar	23	Sangrar	26
Maçapão	23	Subir	26
Macedónia	24	Sumo	26
Macerar	24	Temperar	26
Marinar	24	Tornear	26
Marmelada	24	Tostar	26
Massa folhada	24	Transpirar	26
Migar	24	Xarope	26
Moer	24		

2. *Pesos e medidas populares*..... 27

Para líquidos	27
Para sólidos	28
Quantidades necessárias para cada pessoa	28

3. *Iruques para saber comprar*..... 29

Como escolher os legumes	30
A fruta que devemos comprar	32
Quais são as melhores ameixas?	33
Como escolher um bom melão?	33
Como escolher os limões?	34
Todas as framboesas são de qualidade?	34

Onde comprar ovos?	35
Qual o significado do peixe brilhante? Que conselhos devemos seguir?	35
Como apreciar a qualidade da carne?.....	37
Moluscos e crustáceos: precauções a tomar	38
Cuidado quando comprar «miúdos»!	39
Truques para guardar e conservar alimentos	39
Verduras e fruta: como guardá-las	40
Produtos lácteos: duas soluções práticas	41
Outros truques interessantes	41
Pão e bolachas: como mantê-los frescos durante mais tempo	42
Peixe: dois truques simples	42
O <i>bacon</i> no ponto	42
Além disso... ..	43

4. *Mil e uma ideias*..... 45

... EM GERAL

O sal (ou falta ou é demais)	45
Como fazer um molho perfeito?	46
Que devemos saber a respeito dos ovos?	47
Quando guardar os ovos?	48
Como descascar mais facilmente os ovos cozidos?.....	48
Para saber se um ovo está cru ou está cozido.....	49
Como manter as verduras frescas?.....	50
Tudo sobre as batatas	50
Cebolas: duas soluções	51
Tomate: novas soluções	51
Como conservar as verduras?	52
Como acelerar o amadurecimento dos frutos?	52

Como utilizar o açúcar amarelo?	53
Para não salpicar nem pegar	53
O pão e a manteiga	54
Para não cozer demasiado os alimentos	54
Ferver o leite	54
Conselhos para carne e para peixe	55
Como se livrar do excesso de gordura?	56
Para melhorar o arroz cozido e o esparguete	56
Segredos para cozinhar moluscos	57
... EM PARTICULAR	58
Abacate com o caroço	58
Acelgas no ponto	58
Aipo: pouco e no momento certo	58
Alcachofras: preparação e precauções	59
Alface limpa e suculenta	60
Alho: útil, necessário e amigo	60
Anchovas ricas e bem preparadas	61
Arroz: quando e como?	62
Assado de carne com ossos	62
Azeitonas num guisado	63
<i>Bacon</i> : um truque simples	63
Batatas: segredos e conselhos do bom <i>gourmet</i>	63
Beringelas sem aquele sabor amargo	65
Beterraba de cor viva	66
Borrego (costeletas apetitosas)	66
Branquear: um procedimento clássico	67
Caldeirada: o truque para a sua elaboração	67
Caldos: recomendações úteis	68
Caldos instantâneos	69
Caracóis em ordem	69
Carne: conselhos especiais	70
<i>Carpaccio</i> no congelador	70

Castanhas suculentas e digestivas	71
Caviar: para saber se está fresco	71
Cebolas: para não chorar	71
Cenoura bem tratada e melhor aproveitada	72
Cogumelos bem arrançados	73
Compotas de frutos: truques do êxito	73
Conchas: «Abre-te, Sésamo»	74
Congro mais fácil de arranjar	74
Couves-de-bruxelas com o passaporte em ordem	75
Cozedura: quanto tempo e desde quando?	75
Crepes quentes e saborosos	76
Crustáceos	76
Dourada bem tratada	77
Endívias que não amargam	77
Ervilhas bem cozidas	77
Espargos: truques da boa cozinha	77
Espinafres mais saborosos sem água	78
Farinha sem problemas	79
Favas feitas sem dificuldade	79
Feijão branco como solução	80
Feijão-verde bem feito	80
Fígado: duas sugestões	80
Framboesas: melhores perfuradas	81
Frango: bem escolhido, melhor cozinhado	81
Fritar: uma prova com precauções	82
Frutos (no forno) sempre verdes	83
Galinha: conselhos de primeira	83
Galinha: uma solução engenhosa	84
Gaspacho fresco	85
Gelo multiusos	85
Grelhados: recomendações para uma utilização correcta	85
Iogurte para amaciar carne e peixe	86
<i>Kiwi</i> de amadurecimento rápido	86

Lagostins com estilo e sabor	87
Leguminosas bem tratadas	87
Legumes: tudo sobre a sua preparação	89
Lentilhas rápidas	90
Limão «todo-o-terreno»	91
Limonada da melhor qualidade	91
Lombardo com cor	92
Louro: pouco e na dose certa	92
Lulas bem confeccionadas	92
Maçã assada	93
Maionese: como fazê-la com facilidade?	93
Marinar: fórmula infalível	95
Marmelos bem cozidos	95
Massa: cresce sempre o dobro	96
Mel em banho-maria	96
Melão bem embrulhado	97
Microndas: alguns conselhos	97
Milho para todos	98
Moluscos com limão	98
Morangos: truques de bom gosto	98
Nabos no último momento	99
Nozes sempre frescas	100
O azeite perfumado e bem conservado	100
O forno: que temperatura tem?	100
Ovos escalfados com habilidade	101
Ovos frescos e apetitosos	101
Ovos no ponto	102
<i>Paella</i> deliciosa	103
Pão ralado em casa	104
Papel de alumínio	104
Passas no sítio certo	105
Pastelaria bem controlada	105
Peixe: tudo sobre a sua preparação	105

Pimenta na hora certa	107
Pimentos simples e recheados	108
Polvo com cortiça	108
Porco: atenção à preparação	109
Pudim no forno: precauções	109
Puré como se fosse acabado de fazer	110
Queijo ralado bem conservado	110
Recheio de carne picada	110
Repolho com soluções acrescentadas	111
Sal na cozedura	111
Salmão: rosado e excessivamente gordo	111
Salsichão com bolor	112
Tempero (para saladas). Passo a passo	112
Tortilha em cinco passos	113
Toucinho fresco e saboroso	113
Tutano bem fechado	114
Uma língua bem cozinhada	114
Vinagre: usos variados	115
Vitela: prova de reconhecimento	115

5. *Que há para saber acerca de*..... 117

Que há para saber sobre a cozedura?	117
Que há para saber sobre os assados e a grelha?	118
Que há para saber sobre os fritos?	119
Que há para saber sobre os guisados?	120
Tempos de cozedura	120
Que há para saber a respeito dos fritos?	123
Que há para saber a respeito do azeite e das gorduras?	124
Que há para saber a respeito dos vinhos?	124
Que há para saber a respeito das ervas aromáticas? ...	127