

Содержание

Благодарности 6

Введение 7

Основы кулинарии 9

Что вам нужно знать и иметь, чтобы приготовить вкусную еду? Совсем немного.

Специи, травы, соусы и приправы 31

Руководство по приправам.

Закуски и снеки 93

От простого к сложному: здесь вы найдете аперитивы, снеки, закуски и изысканные блюда.

Супы 143

Эти простые супы со всего мира готовятся на удивление легко, большинство из них — за считанные минуты.

Салаты 189

Свежие, хрустящие, яркие, с простыми заправками — немногие блюда готовятся быстрее.

Овощи и фрукты 241

Полный справочник продуктов, от свежих до сушеных и замороженных, морские водоросли, орехи и оливки (с рецептами).

Бобовые 393

Научитесь готовить (и любить) бобовые. Сами по себе или в сочетании с овощами, рисом, мясом и морепродуктами.

Рис и другие крупы 433

Огромный мир злаков — в качестве основных блюд и гарниров.

Паста, лапша и дамплинги 481

От Италии до Азии, в том числе соусы, различные формы, а также свежая паста и паста с начинкой.

Рыба и морепродукты 537

Преодолейте свой страх перед рыбой с помощью сочетания базовых рецептов и основ для конкретных видов, а также советов о том, как правильно есть рыбу.

Птица 599

Независимо от того, берете ли вы определенные части или целые тушки, с костями или без, вы узнаете, как вкусно готовить любимое мясо американцев (и любую другую птицу).

Мясо 671

Все, что вам нужно знать о приготовлении говядины, свинины, баранины и телятины. Способы, принятые в разных странах.

Завтрак, яйца и молочные продукты 723

Удобные варианты для завтрака (а иногда и ужина): яйца, блины, вафли, хлопья и сыр.

Хлеб, сэндвичи и пицца 769

Приготовьте хлеб, дрожжевой или супербыстрый.

Десерты 833

И новые, и классические: печенье, пирожные, глазурь, соусы, пироги, тарты, выпечка, мороженое и многое другое.

Другие способы навигации по книге 915

Единицы измерения 918

Алфавитный указатель 919

Благодарности

Первый порыв — сказать, насколько невероятным ощущается то, что я начал работать над книгой «Как приготовить все» в конце 1994 года. На самом деле, как и многое другое в прошлом, это одновременно яркое и слегка смазанное воспоминание, словно из чужой жизни. Я приближаюсь к семидесяти, а тогда мне было сорок четыре и дела шли хорошо. Моя первая книга, *Fish*, сбывшаяся мечта двенадцатилетней выдержки, получила пару наград. Я регулярно писал для *Times* и вскоре стал ее обозревателем. Я согласился написать книгу с Жаном-Жоржем Вонжериштенем.

В общем, это был один из тех редких периодов, когда и в личном, и в профессиональном плане все было так, как я хотел. А потом появилась эта книга — не моя идея! — самый большой профессиональный вызов, какой только можно вообразить. Идея заключалась в том, чтобы составить конкуренцию *Joy of Cooking*¹. Кроме этой задумки, не было ничего, никакого реального плана. Мне хотелось попробовать рассказать простым языком обо всем том, что я научился готовить к тому моменту (а готовил я уже 25 лет, так что база уже была), заполнить пробелы (их было достаточно) с помощью друзей, коллег и наставников.

Мне повезло, что рядом со мной были многие люди, в первую очередь моя (теперь уже бывшая) жена Карен Баар, наши дети, Кейт и Эмма (которые тогда были девочками, а теперь они — взрослые женщины), мой агент Анджела Миллер и другие, с которыми я, к счастью, близок и теперь.

Разумеется, 25 лет спустя и мир, и книга, и я изменились (как и многие люди, с которыми я общаюсь и на которых по-прежнему полагаюсь). Тем не менее сейчас я с еще большей решительностью говорю: моя благодарность распространяется на сотни людей — шеф-поваров и авторов кулинарных книг, редакторов всевозможных публикаций и издателей, продюсеров, друзей, родственников и случайных знакомых,

которые делились техникой приготовления или рецептом блюда, идеей, вдохновением, добрым словом, оказали помощь, окружили заботой и лаской, а иногда даже любовью. На этот раз поблагодарить нужно куда больше людей, чем в первом издании, а места для этого столько же. Пожалуйста, знайте, что я ценю всех, кто был щедр со мной на протяжении долгого пути.

Выделить кого-то непросто, но в этом проекте мне крайне важно особо отметить Дэниела Мейера, Эмили Стивенсон, Миреллу Блюм, фуд-стилиста Викторину Граноф и ее команду (Кристал Рэк-Картер, Лизу Мейерс, Веронику Мартинес и Кристен Штангль), стилиста Филиппу Брэтуэйт (и помощника Райана Буркена), фотохудожника Мартину Щесну, а также Марка Келли из Lodge и ребят из Workshop Studio. Айя Брэкетт, которую я люблю, создала потрясающие фотографии, она звезда.

Также я благодарен сотрудникам издательской компании, своим давним партнерам: редактору Стефани Флетчер, которая самоотверженно, а вовсе не символически (хотя я и люблю символизм), помогала первому редактору книги, Пэм Хениг. Большое спасибо Брюсу Николсу и Деб Броуди, а также Марине Падакис Лоури, Мелиссе Лотфи, Тони Таджмие и Сари Камин.

Почему-то так вышло, что Керри Конан не было со мной во время работы над первым изданием этой книги (и все же мы ее сделали!). Но на каждой следующей она была моей правой рукой (точнее, левой, потому что для меня это важнее). И, как бы банально это ни звучало, я никогда не смогу отблагодарить ее в достаточной мере. В этой книге нет ни одного аспекта, к которому она бы не прикоснулась.

Что касается любви: Кэт, Катитс, Був, мои мальчишки Ник, Джефф, Холден... просто нет слов. Посмотрим, что будет, когда этой книге исполнится пятьдесят!

Марк Биттман
Глинвуд, весна 2019 г.

¹ «Радость приготовления» — книга Ирмы Ромбауэр 1931 года, ставшая бестселлером. Считается «кулинарной библией» США. Прим. перев.

Введение

Когда книга *«Как приготовить все что угодно»* появилась более двух десятков лет назад, друзья и коллеги подшучивали над тем, что в названии было заявлено «все». Но мы с издателем настаивали на гиперболе, поскольку знали, что предлагаем не просто руководство по основным техникам и распространенным ингредиентам, а сотни вариантов, показываем, как и чем произвести замены. Так что название вовсе не было преувеличением.

В последующие годы я использовал подобную стратегию для создания серии книг: *How to Cook Everything Vegetarian* (два выпуска!), *How to Cook Everything: The Basics*, *How to Cook Everything Fast*, *How to Bake Everything*, and *How to Grill Everything*.

Итак, перед вами третье издание книги *«Как приготовить все что угодно»*, вновь полностью переработанное и обновленное, предназначенное для домашних поваров, жаждущих фотографий и более современного содержания. Книга по-прежнему очень важна для меня, и на этот раз я еще больше сосредотачиваюсь на главном аспекте своей кулинарной философии — гибкости.

Мне посчастливилось объездить всю страну (и мир!), общаться с людьми, которые постоянно готовят, и с теми, кто хотел бы готовить больше. Я обнаружил, что одно из самых важных различий между теми, кто любит готовить, и теми, кто относится к этому, как к рутине, — умение быть спонтанным. Буквальное следование рецептам работает, но может привести лишь к определенному результату. После приобретения опыта и уверенности вы станете более изобретательными на кухне, персонализировать еду в зависимости от приправ, которые любите, времени года, вашей энергии. И в особенности от того, что вы видите, когда открываете холодильник.

Гибкость приходит со знаниями и опытом, навыками и стратегиями, которые лежат в основе этой книги. Давайте поговорим поочередно обо всем.

Навыки — это методы (техники), которые очерчены в разделе «Основы кулинарии» (начиная со страницы 9) и подробно описаны во введении к каждой главе и основному разделу. В рецептах эти навыки применяются на практике. Хотя в этой книге нет ничего особенно сложного, я рекомендую вам начать с самых простых блюд в начале каждого раздела. Благодаря базовым формулам вы научитесь варить курицу, жарить любые овощи или готовить суп-пюре. По мере работы с разделом вы сможете расширить навыки приготовления простых или сложных блюд. Чем больше вы готовите по книге, тем больше вы узнаете о своих вкусах, лучших ингредиентах, которые можно найти поблизости, и о том, как кулинария сочетается с вашим рабочим графиком и увлечениями. Моя работа состоит в том, чтобы дать вам все необходимое для улучшения новых навыков и чтобы это занятие было увлекательным и вкусным.

И вот здесь в игру вступают стратегии. Таблицы, которые разбросаны по всей книге, дополняют основные рецепты, знакомят с сотнями способов варьировать блюда и адаптировать к ним ингредиенты, приправы и техники. И, как и во всех книгах серии *How to Cook Everything*, почти за каждым рецептом — базовым или любым другим — следуют варианты. По мере того, как приобретаются навыки, растет и стремление пробовать новые вкусы и продукты. Пройдет немного времени — и вы добавите в свой кулинарный репертуар и собственные идеи.

На этих страницах около 2000 рецептов. Комбинируя навыки и стратегии, вы действительно сможете готовить... все.

Как пользоваться этой книгой

Моей целью было написать кулинарную книгу, которая была бы не только сборником рецептов, но и справочником. Используйте ее следующим образом: купите ингредиенты и найдите для них потрясающий рецепт. А теперь наверняка найдутся и фото, и новая, более яркая и понятная схема. В этом издании по-прежнему много глав, разделов и подразделов для систематизации материала, также справочники наиболее важных ингредиентов. Названия рецептов максимально информативны. Количество порций следующее: обычно четыре щедрые порции, но некоторые рецепты (например, хлеб, десерты и бобовые) предполагают больший объем.

Графа «Время» оценивает, сколько вам потребуется на подготовку, приготовление и подачу блюда. Вы можете двигаться медленнее или быстрее, но 30-минутный рецепт даже у неопытного повара не должен занимать более 45 минут, а мясо, которое требует длительного тушения, не приготовится меньше, чем за час.

Там, где это применимо, рецепты сопровождаются значками (их три: **Б**, **З**, **В**), часто в комбинациях. **Б** означает «быстрый»: приготовление блюда по данному рецепту занимает 30 минут или меньше. **З** означает, что блюдо можно приготовить заранее (полностью или до определенной стадии) и отложить, чтобы довести до готовности или подать позже (такие блюда отлично подходят для приема гостей). **В** означает «вегетарианский»: в рецепте нет мяса, курицы или рыбы (хотя могут быть варианты, в которых добавляются невегетарианские ингредиенты).

Указатель вполне исчерпывающий и содержит различные варианты блюд и таблицы. Если вы знаете, что ищете (жареного цыпленка, пирожные, основы приготовления тофу), или хотите сразу просмотреть все рецепты для определенного ингредиента или техники, это самый быстрый способ их найти.

ОСНОВЫ кулинарии

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛАВЫ

Какие продукты нужно купить? 10

Какое оборудование
понадобится? 11

Какие техники нужно знать? 21

Важность температуры 24

Кулинария отличается от любого другого занятия, хобби или спорта. Чтобы начать работу, необходимы лишь базовые знания — и я имею в виду именно базовые. Вам не нужно быть экспертом, иметь замысловатое оборудование или причудливые ингредиенты. Отправляясь на рынок или стоя у плиты, вы будете всякий раз узнавать что-то новое. По мере того, как будет расти ваша уверенность на кухне, навыки и стратегии тоже будут развиваться. На этом пути вас ждут впечатляющие успехи... и разочаровывающие неудачи. Но редко что-то получится несъедобным. А завтрашний день даст еще одну возможность отведать то, что вы приготовите сами.

Эта глава разделена на следующие части: продукты, оборудование и техники — три составляющие хорошей кулинарии. Наличие под рукой нужных продуктов означает, что вы можете приготовить что-нибудь вкусное в любой момент, когда возникнет настроение или желание. Имея под рукой несколько кастрюль, сковородок и основных аксессуаров для кухни, вы сможете освоить все рецепты из этой книги, а затем и некоторые другие. Вооружившись всем этим, вы будете готовы применять основные техники: нарезку мяса и других продуктов, измерение и смешивание ингредиентов, а также контроль нагрева и степени готовности.

Независимо от того, являетесь ли вы абсолютным новичком или хотите развивать то, что уже знаете, вам будут полезны приведенные ниже основные принципы, собранные все в одном месте.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ НУЖНО КУПИТЬ?

Медиа о еде — журналы, блоги, сайты, телевидение и кулинарные книги — как вдохновляют, так и пугают. Вы можете считать, что наличие лучших, самых дорогих и труднодоступных продуктов является ключом к прекрасному результату. Мой подход проще: покупаете лучшие из доступных и комбинируете их таким образом, чтобы это имело смысл в данный конкретный день. Омлет из свежих фермерских яиц, деревенская курица, запеченная в ароматном оливковом масле, помидоры прямо с грядки — все это очень вкусно, но продукты из супермаркета не дадут вам нужного эффекта, а фермерские дороги и труднодоступны, поэтому большинство людей не могут себе позволить их каждый день. Так что давайте будем реалистами.

Делайте покупки на фермерском рынке, в овощном ларьке на углу и в продуктовом магазине. Когда

есть возможность, заказывайте онлайн, чтобы приобрести продукты (например, крупы, бобовые и т. д.) непосредственно у производителя или у заслуживающего доверия продавца. Потратьте свои деньги на лучшее, что можете себе позволить, инвестируйте в некоторые основные продукты про запас и не ищите гималайскую розовую соль или черные трюфели.

ЧТО НАСЧЕТ ОРГАНИЧЕСКОГО?

Органические варианты теперь есть везде, даже в небольших супермаркетах. Поэтому, как и многие другие люди, я покупаю больше органических продуктов животного происхождения, чем двадцать или даже десять лет назад. Я также приобретаю много продуктов непосредственно у производителей: либо на фермерском рынке, либо в интернете. Это ваш выбор — личный, финансовый и в каком-то смысле политический. Вопросом кулинарии это становится, когда речь идет о питании, свежести и вкусе.

Я не перестаю говорить (и делать): если вы можете вырастить что-то самостоятельно (хотя бы немного трав), дерзайте. Выбирайте местные овощи от добросовестного фермера, а не органические овощи от транснациональной корпорации. Покупайте лучшие продукты, которые можете найти, когда не удастся отыскать местные. Избегайте чрезмерно обработанных продуктов, органических или иных. И будьте гибкими: бывают времена, когда лучший овощ, который вы можете найти, не только не местный и не органический, но, быть может, даже замороженный.

Основы пищевой безопасности

Многие заболевания пищевого происхождения можно предотвратить, и поскольку от недоброка-

чественных продуктов питания ежегодно страдают миллионы американцев, стоит принять меры предосторожности. На моей кухне царит чистота, и я готовлю еду должным образом. Этот подход отражен и в рецептах. Ниже — некоторые детали.

Прежде всего позаботьтесь о частом мытье рук и содержании в чистоте всех поверхностей и посуды для приготовления пищи; мыла и горячей воды будет достаточно. Мойте разделочные доски после их использования и не готовьте еду прямо на столешнице, пока не вымоете ее. Никогда не кладите приготовленную пищу на тарелку, разделочную доску или другую поверхность, на которой раньше лежали сырые продукты. Часто меняйте губки. Также часто меняйте кухонное полотенце — не реже одного раза в день (держите под рукой достаточный запас).

Убедитесь, что температура вашего холодильника составляет около плюс 2 °C (плюс 5 °C — это слишком тепло), а морозильной камеры — минус 18 °C или ниже. Размораживайте продукты в холодильнике или под холодной проточной водой. Не оставляйте приготовленные блюда при комнатной температуре надолго: департаменты здравоохранения рекомендуют не более двух часов, хотя, признаюсь честно, я часто нарушаю это правило.

Многие продукты следует мыть непосредственно перед приготовлением или употреблением. Смойте видимую грязь и (мы надеемся) остатки пестицидов, бактерии, грибки и побочные продукты обработки либо только водой, либо небольшим количеством мягкого мыла, если это необходимо. Рыбу, мясо и птицу, как правило, можно не промывать (при условии, что вы их будете готовить). Но если вы все же решили промыть эти продукты, то тщательно вымойте поверхности после процедуры, чтобы избавиться от микроорганизмов. Моллюски (мидии, устрицы) должны быть тщательно очищены; креветок можно чистить или нет, по желанию. Некоторые морепродукты (например, кальмаров) чистят особыми способами, которые подробно описаны в соответствующей главе; то же самое касается овощей (хотя это и не всегда очевидно). А некоторые люди моют яйца перед тем, как разбить их, особенно если на них есть видимые загрязнения.

Сразу скажу: я не выполняю многие официальные рекомендации и правила. Мало что можно сделать с продуктами, уже содержащими болезнетворные бактерии, кроме как хорошо проваривать и прожаривать все подряд. А это не лучший способ вкусно готовить, поскольку многие ингредиенты после

такой обработки становятся просто несъедобными. В конечном счете решение за вами.

Из повсеместно распространенных продуктов самые безопасные — вареные овощи и крупы (в том числе те, что приготовлены на пару). Затем следует вареная рыба, потом вареное и хорошо прожаренное мясо (кроме гамбургеров). Последние в этом ряду — вареная курица, яйца, гамбургеры и сырые овощи, с которыми связано больше всего опасений. Если вы или кто-то из членов вашей семьи подвержены риску серьезных заболеваний пищевого происхождения (младенцы, беременные женщины, пожилые люди с ослабленной иммунной системой), вам следует принять все возможные меры предосторожности. Но перед вами все-таки кулинарная книга, и если у вас есть какие-либо вопросы о продуктах, которых следует избегать ради сохранения здоровья или безопасности, стоит обсудить это с врачом и диетологом.

Всем остальным следует руководствоваться здравым смыслом: не позволяйте вашей кухне быть рассадником патогенов. Многие опытные повара и шефы фанатично относятся к чистоте, и это лучший способ избежать болезней, которые связаны с едой.

КАКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ПОНАДОБИТСЯ?

Прочная и функциональная посуда не обязательно должна быть дорогой. Выгодно приобрести можно даже первоклассные товары, особенно в специальных магазинах для ресторанов или на распродажах в интернете. «Кулинарные» магазины премиум-сегмента в основном предназначены для демонстрации товаров, а в крупных сетевых магазинах продается много барахла. Ищите аксессуары и посуду на распродажах и в комиссионных магазинах, зачастую именно старомодная утварь удобнее всего. И пусть расширение вашей коллекции определяется вашим кулинарным стилем.

При покупке нового оборудования обратите внимание на детали. Да, это легче сказать, чем сделать, так как сейчас многие совершают покупки виртуально. Впрочем, всегда можно посмотреть видеообзоры или почитать отзывы. Подержите в руках инструменты, проверьте движение и вибрацию электроприборов и сравните вес разных кастрюль. Поскольку цель состоит в том, чтобы пользоваться купленными вещами, все, что вы приносите домой, должно быть удобным.

Продукты на вашей кухне

Ниже в таблице указаны основные продукты (перечисленные в порядке относительной важности), которые требуются для приготовления блюд по рецептам из этой книги: овощи, фрукты, мясо, рыбу, молоко, сыр и другие скоропортящиеся продукты следует закупать еженедельно (многие из этих пунктов также подробно описаны в других частях книги).

ПРОДУКТ	ОПИСАНИЕ	НЕОБХОДИМ?
Оливковое масло	Хорошим началом станет универсальное масло со средне выраженным вкусом для приготовления пищи или сбрызгивания. См. с. 192	Да. У меня даже нет слов, чтобы выразить, насколько
Качественное растительное масло	См. с. 192, чтобы узнать, какое масло лучше всего подходит для приготовления пищи	Да
Соль и перец	Кошерная соль и черный перец в мельнице; их я выбираю в первую очередь. См. с. 34	Да
Уксус	Обзавайтесь несколькими видами. См. с. 194	Да
Соевый соус	Убедитесь, что это действительно продукт ферментации соевых бобов, а не просто окрашенная вода со слишком большим количеством соли	Да. Поскольку соевый соус придает вкус, схожий с мягким натуральным бульоном, я поставил его так высоко в своем списке
Рис и другие злаки	Рис длиннозерный и круглозерный, коричневый и белый — на ваше усмотрение. И как минимум один вид цельнозернового. См. с. 436 и 460	Да. Вы можете приготовить их заранее в большом количестве и потом разогревать всю неделю
Паста и другие макаронные изделия	Итальянские бренды по-прежнему остаются лучшими. Держите пасту нескольких видов в своей кладовой. См. с. 484	Да. Самые быстрые ужины обычно содержат пасту
Бобовые	Сушеные и консервированные, замороженные, если вы сможете их найти. См. с. 394	Да
Специи	Цельные специи лучше, чем молотые. См. с. 35	Только вы можете решить, какие из них будете использовать регулярно. Покупайте только такое количество, которое, по вашему мнению, сможете использовать в течение года
Пшеничная и кукурузная мука	Без муки (пшеничная или любая другая) вы не сможете испечь хлеб или что-то еще, а также приготовить многие соусы	Да, для первого точно
Консервированные помидоры	Потратьте деньги на качественные целые сливовидные помидоры	Определенно, да
Консервированный бульон	См. с. 181	Да, если только вы не предпочитаете варить собственный. Найдите бренд, который имеет приятный вкус, и запаситесь впрок
Пряные овощи	Репчатый лук, чеснок, лук-шалот, сельдерей, морковь, имбирь и свежий перец чили	Да, хотя бы лук и чеснок
Пищевая сода, разрыхлитель и кукурузный крахмал	Продукты первой необходимости для выпечки	Да, кроме, может быть, кукурузного крахмала, который в этой книге используется нечасто
Сушеные грибы	Я держу при себе белые грибы и шиитаке; вы могли бы попробовать больше разных видов	Да. Если вы еще не готовили их, то будете в шоке от того, на что они способны

ПРОДУКТ	ОПИСАНИЕ	НЕОБХОДИМ?
Яйца	Особенно хороши свежие от куриц, выращенных на свободном выгуле. См. с. 727	Да
Сыр пармезан	Вам необходимо раздобыть настоящий Пармиджано-Реджано, привезенный из Италии	Да
Орехи и семена	Поджаренные орехи и семена способны творить чудеса на вашей кухне. См. с. 315	Да, по крайней мере один вид, который вам нравится больше всего
Лимоны и лаймы	Сок из них всегда отжимайте сами, избегайте бутилированного	Да. Оба или хотя бы что-то одно
Сливочное масло	Приобретите лучшее из того, что можете найти. В рецептах этой книги используется несоленое масло. См. с. 760	Если вы употребляете его регулярно, то да. Если нет — храните немного в морозильной камере
Подсластители	Сахар, мед, кленовый сироп	Да, все три
Овощи и фрукты длительного хранения	Включая картофель, батат, морковь, капусту, тыкву, яблоки и апельсины	Да, особенно зимой
Приправы	Кетчуп, горчица, сальса, майонез, острый соус. См. главу на с. 31	Да, в зависимости от того, что вам нравится. Я регулярно использую все
Рыбный соус	Этот ингредиент становится более популярным, он необходим для приготовления блюд Юго-Восточной Азии	Думаю, да
Каперсы и анчоусы	Мне нравится соленый, пикантный вкус, который они придают итальянским блюдам. Постарайтесь найти в рассоле, если сможете	Не обязательно, но если они есть, вы точно будете их использовать
Мисо	Белое и желтое мисо обладают мягким вкусом, красное — более насыщенным. Работайте с тем видом, который вам нравится больше	Да, особенно если вы любите экспериментировать с разными приправами
Кунжутное масло	Приобретите масло из обжаренных семян и храните в холодильнике	Если любите китайскую, корейскую или японскую кухню и едите много зерновых боулов, то да
Панировочные сухари	Свежие всегда предпочтительнее. См. с. 808. Панко — хорошая альтернатива	Нет, но я бы пропал без них
Кокосовое молоко	Лучше брать с пониженным содержанием жира	Не обязательно
Сухофрукты	Долго хранятся	Прекрасно подходят как минимум в качестве перекуса, если уж не для приготовления пищи
Замороженные овощи	Определенно лучше, чем ничего. См. с. 245	Они не особенно нужны, пока вы не окажетесь в затруднительной ситуации. Вот тогда они сыграют решающую роль
Свежие пряные травы	См. с. 54 для инструкций по их хранению	Петрушка необходима, а, возможно, и кинза — вам решать
Вино	Красное и белое	Нет, но если вы его пьете, должны и готовить с ним

Я рекомендую какое-то время готовить, используя минимум оборудования, чтобы вы могли определить свои предпочтения и расставить приоритеты.

Что нужно знать о ножах

Хороший нож стоит своих вложений, и лучше купить меньше качественных лезвий, чем больше хлама. Лезвия из сплава высокоуглеродистой нержавеющей стали, которые часто используют шефы и опытные домашние повара, являются лучшим выбором. Стоит знать, что существуют разные виды стали: высокоуглеродистая нержавеющая сталь легче в эксплуатации и лучше держит заточку; за нержавеющей сталью легко ухаживать, но ее сложнее наточить; лезвия из углеродистой стали лучше держат заточку, но быстрее тупятся и требуют сушки и смазки. Ручка может быть деревянной или пластиковой. Главное, чтобы она была прочной и удобной. И не соблазняйтесь покупкой наборов. Если вы не разделяете мясо и рыбу регулярно, вам понадобятся только три ножа, о которых пойдет речь ниже.

Имейте в виду — ножи требуют уважения. Сразу купите хорошие и всегда держите их острыми. Вы поймете, что пришло время наточить нож, когда придется нарезать и измельчать, прикладывая силу. Электрическая точилка — лучший, самый простой и самый дорогой способ поддерживать остроту лезвий. В качестве альтернативы можно научиться использовать точильный камень (не так уж сложно и очень эффективно, но отнимает много времени) или отнести ножи в мастерскую, чтобы их заточили профессионально. Мусат — удобный инструмент для ухода за лезвием ножей между заточками (см. врезку справа). Его следует использовать один раз в несколько дней.

Правильные мойка и хранение сэкономят ваши ножи в надлежащем состоянии. Несмотря на то, что ножи с пластиковыми ручками можно мыть в посудомоечной машине, там их легко поцарапать, поэтому лучше мыть вручную. Также рекомендуется держать ножи подальше от подставок для посуды и других мест, где они могут кого-то поранить. На профессиональных кухнях есть правило, которого я придерживаюсь и дома: никаких ножей в раковине.

Если вы купите недорогие пластиковые накладки для защиты лезвий (и ваших рук), то кухонные ящики прекрасно подойдут для хранения ножей. В противном случае купите деревянный блок для ножей или магнитную настенную ленту.

3 НОЖА, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ У ВАС

С помощью этих ножей вы сможете выполнить практически все основные кулинарные задачи.

1. ПОВАРСКОЙ НОЖ. Универсальный нож. Большинство домашних поваров предпочитает 20-сантиметровое лезвие. Возьмите 25 см, если у вас крупные кисти рук, или 15 см, если руки у вас маленькие. Убедитесь, что ручка приятна на ощупь; хват почти так же важен, как и лезвие, и только вы можете судить, удобно ли вам.

2. НОЖ ДЛЯ ЧИСТКИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ. Вы можете купить дорогие ножи для чистки овощей или очень дешевые, но хорошие, причем они могут быть настолько дешевы, что их можно считать одноразовыми. Приятно иметь парочку таких ножей в разных стилях. Используйте их для очистки, обрезки и других конкретных задач.

3. ДЛИННЫЙ ЗУБЧАТЫЙ НОЖ. Иногда его называют хлебным ножом. Необходим для нарезки хлеба и другой выпечки, разрезания тортов на коржи, спелых томатов, для крупных фруктов или овощей, таких как дыни и тыквы. Их сложнее затачивать, но лезвия из них остаются острыми в течение многих лет.

Использование мусата

Использование мусата — простой и эффективный способ поддерживать остроту ножей, но он не заменяет настоящую заточку. Важным моментом является угол, под которым вы его используете: он должен составлять от 15 до 20°.



ШАГ 1. Прислоните пятку ножа к верхнему краю мусата и потяните нож к себе по диагонали, так, чтобы он прошелся по мусату всей длиной лезвия.



ШАГ 2. Повторите процесс с другой стороны лезвия. Двигайтесь по нижней части мусата, при этом всегда по направлению к себе, и старайтесь поддерживать постоянный угол.

Кастрюли и сковороды

Заманчиво приобрести целый набор новеньких блестящих кастрюль и сковородок, но ваш выбор должен определяться тем, как вы готовите, а не тем, что производитель может положить в коробку. Кастрюли должны соответствовать вашему стилю приготовления пищи и продуктам, которые вы используете. Оцените их: у хороших кастрюль и сковородок ручки присоединены заклепками, и сделаны эти ручки из металла; дерево и пластик нельзя использовать в духовке или гриле, поэтому такая посуда бесполезна.

Кастрюли изготавливают из самых разных материалов, и некоторые из них требуют большего ухода, чем другие (см. Использование кастрюль и сковородок и уход за ними, с. 17). Ниже варианты, которые стоит выбрать (в соответствии с моими предпочтениями, они располагаются сверху вниз). Главное, помните: утварь с термостойкой ручкой будет универсальной.

НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ. Это нереакционноспособный металл, что означает — вы можете готовить в нем что угодно, включая продукты с высоким содержанием кислоты, и не беспокоиться о том, что они потеряют цвет или приобретут посторонний привкус. Для хорошей теплопроводности лучше купить несколько высококачественных кастрюль и сковородок с толстым дном, где сталь покрывает алюминиевую или медную основу, чем дешевую посуду с тонким дном. Будьте готовы к тому, что при работе со сковородами потребуются использовать небольшое количество жира и должным образом разогреть их. Если не добавлять сливочное или растительное масло, еда будет прилипать.

ЧУГУН. Посуда «старой школы» проводит тепло почти так же хорошо, как современная посуда из нержавеющей стали, а стоит намного дешевле. К тому же еда в ней практически не пригорает, если ее правильно прокалить. Я теперь готовлю почти все (за исключением отварных продуктов) в хорошо прокаленном чугуне. Однако чугун тяжелый, а железо может вступать в реакцию с кислыми ингредиентами или пористыми овощами (такими, как баклажаны) и менять их цвет. Эмалированный чугун — хорошее решение, поскольку у такой посуды толстое дно и стенки, что необходимо для подрумянивания продуктов, а кроме того, он не вступает с ними в реакцию. Но такая посуда стоит недешево.

ПОСУДА С АНТИПРИГАРНЫМ ПОКРЫТИЕМ. Если у вас есть опасения по поводу безопасности использования такой посуды (а они должны быть, особенно если готовить при высоких температурах), внимательно изучайте этикетки. К тому же вы никогда не получите насыщенную коричневую корочку на сковороде с антипригарным покрытием. Но такой посуде сейчас есть альтернатива, например керамика и другие высокотехнологичные материалы. И все же рассмотрите возможность использования чугуна.

ЧЕРНАЯ ИЛИ УГЛЕРОДИСТАЯ СТАЛЬ. Сочетает в себе лучшие качества нержавеющей стали и чугуна, но требует определенных усилий при прокаливании и в уходе. Так же, как и в чугуне, в такой посуде воду не вскипятить.

АЛЮМИНИЙ. Еще один популярный материал для посуды, но он должен быть анодирован. Благодаря этому процессу материал становится более прочным

Прокаливание

Если чугунную сковороду не прокалить, используя сочетание тепла и жира, пища будет прилипать к ней. Вы можете купить предварительно прокаленный чугун или сделать это самостоятельно.

Для этого разогрейте духовку до 180 °C и с помощью кулинарной кисти или бумажного полотенца распределите по внутренней поверхности посуды, включая бортики, примерно столовую ложку растительного масла (любого, кроме рапсового). Вся поверхность должна быть хорошо смазана и блестеть, но без излишков. Прогревайте сковороду около часа, затем выключите духовку и оставьте в ней сковороду до полного остывания. Будет правильным первые несколько раз использовать свежeproкаленный чугун для тушения или жарки. Чем больше масла, тем лучше.

Прокаленную сковороду можно промыть мылом с помощью мягкой абразивной губки. Я сушу свою сковороду на плите на слабом огне. Когда вода начинает испаряться, протираю ее бумажным полотенцем, затем с помощью полотенца смазываю небольшим количеством растительного масла, оставляю на огне еще на несколько минут и после этого вновь протираю. Надлежащий уход может избавить от необходимости повторного прокаливания и даже оживить «уставший» чугун и чугун из комиссионного магазина (после того, как вы очистите его от ржавчины).

Кастрюли и сковороды

Здесь речь пойдет о посуде, которая понадобится вам для приготовления блюд по рецептам из этой книги, а также о посуде для духовки (выборочно).

посуда	ОПИСАНИЕ	НЕОБХОДИМА?
Большая сковорода	Из чугуна или нержавеющей стали: диаметр 30 см, высота бортиков 5–8 см, с крышкой. Наклонные или прямые бортики одинаково хороши	Да
Большая кастрюля	В идеале емкостью 4 л, из нержавеющей стали, огнеупорная, жаростойкая, с крышкой. Можно использовать как емкость для варки пасты	Да
Сковорода среднего размера	Из чугуна или нержавеющей стали: диаметр 20–25 см, для сотирования небольших партий продуктов, жарки, в том числе яиц и т. п.	Да
Кастрюля	Емкостью от 6 до 8 л, из нержавеющей стали или алюминия, с крышкой	Хороша в качестве резерва для большой кастрюли
Маленькая или кастрюля среднего размера	Емкостью 1–2 л, из нержавеющей стали или алюминия, с крышкой	Да, одну или обе
Пароварка	Лучший способ приготовить нежный яичный соус и заварной крем, растопить шоколад и сохранить подливы горячими — делать это над слегка кипящей водой, а не на прямом огне. Для этих целей существуют специальные кастрюли, хотя достаточно просто выполнить подобные операции своими силами	Если вы не планируете готовить большое количество голландского соуса и заварного крема, нет необходимости покупать специальное оборудование. Просто поместите термостойкую миску на кастрюлю с кипящей водой (она не должна касаться поверхности воды)
Противень	Металлический, если вы планируете обзавестись только одним. В качестве второго хорошо использовать стеклянный или керамический. Убедитесь, что он вмещает не менее 12 чашек	Да, хотя бы один
Большой противень с бортиками	Убедитесь, что он пригоден для использования при высоких температурах, иначе ваша еда сгорит	Да, и хорошо бы купить два
Квадратный противень	Размером 20 см либо 22 см. Знаете ли вы, что такой противень вмещает половину объема противня размером 33×22 см?	Да. Такой же универсальный, как большая сковорода: вы можете использовать его для gratin и запеканок, быстрого хлеба, пирогов и запекания небольших порций
Большое блюдо для gratin	Емкостью 2 л. Овальное или квадратное, с бортиками не выше 8 см. Подойдет стекло, керамика или металл	Может быть. Хорошо иметь одно стеклянное или керамическое блюдо и одну металлическую форму
Форма для хлеба	Размером 21,5×11,5×7,5 см; избегайте стекла	Да, если вы любите быстрый хлеб и/или мясной хлеб
Форма для пирогов	Диаметром 23 см — стандарт. Мои рецепты почти всегда рассчитаны на форму со стандартной высотой бортиков, не больше. Хорошо иметь стеклянную	Если вы печете хотя бы один пирог в год, то да

ПОСУДА	ОПИСАНИЕ	НЕОБХОДИМА?
Лист для выпечки печенья	Отсутствие бортиков облегчает перенос печенья, особенно если вы используете силиконовый коврик	Незаменим для хрупкого печенья, для остального подойдет противень с бортиками. Если печете много, берите два
Круглая форма для торта диаметром 22 см	Для выпечки коржей. Форма с антипригарным покрытием — хороший вариант	Да, если вы любите печь. Как минимум один комплект из двух форм
Специальные формы для выпечки: разъемная форма, форма для кексов с отверстием или бандт с отверстием и рельефом, рифленая форма для тарталеток	Ищите формы диаметром 22 см, для тарталеток — 8–10,5 см; убедитесь, что они изготовлены из сверхпрочного материала, чтобы предотвратить подгорание	Да — для пекарей, нет — для всех остальных
Форма для кексов	Стандартная форма на 12 штук; также доступны формы для больших и мини-кексов	Если вы относитесь к тому типу людей, которые любят печь кексы и капкейки. Иначе эту форму покупать не стоит. Любой кекс можно испечь в стандартной форме для хлеба
Рамекины или другие керамические емкости	Объем 160 г является стандартным, а 8 штук — правильное количество	Да, если вы любите готовить десерты или хотите использовать такую посуду для хранения нарезанных ингредиентов во время приготовления пищи
Решетка	Убедитесь, что она помещается в форму для запекания и противень. Сетчатый тип наиболее надежен, но его труднее чистить, чем обычную решетку с параллельными планками	Да, как для охлаждения хлебобулочных изделий, так и для запекания. Приобретите несколько
Термометр для духовки	Крепится на решетке духовки; аналоговое считывание показывает фактическую температуру (может отличаться от настройки печи)	Да, если ваша духовка не проходит регулярную профессиональную калибровку. Приобретите тот, что имеет хорошие отзывы

и менее реактивным. Несмотря на то, что разные бренды посуды могут выглядеть одинаково, качество и цена сильно различаются, поэтому убедитесь, что стенки и особенно дно такой посуды достаточно толстые.

КЕРАМИКА И СТЕКЛО. Подходит для тушения в духовке, запеканок и выпечки, но, за редким исключением, такую посуду нельзя использовать на плите. Даже не думайте о стеклянных кастрюлях и сковородах: они трескаются, когда вы меньше всего этого ожидаете. В них можно только кипятить, для остального они бесполезны.

МЕДЬ. Внутренняя часть такой посуды должна быть покрыта оловом или нержавеющей сталью. Отлично про-

водит тепло, служит вечно и после полировки выглядит невероятно, однако может быть непомерно дорогой, часто требует повторного лужения и много времени, чтобы ее отполировать (если для вас это важно).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАСТРЮЛЬ И СКОВОРОДОК И УХОД ЗА НИМИ

Повара советуют предварительно прогреть сухую сковороду, затем добавить жир, нагреть его и лишь после этого выложить продукты. Иногда я поступаю так же, но порой соблюдать все этапы слишком хлопотно, и это время можно потратить на нарезку продуктов или выполнение другой подготовительной работы.

Обычно я предпочитаю деревянные ложки и шпатели, чтобы не царапать посуду. Но металлический

Кухонные инструменты

Разнообразие инструментов облегчает работу на кухне. Со временем вы приобретете столько кухонных принадлежностей, сколько смогут вместить ваши шкафы. Ниже список, который немного поможет вам расставить приоритеты.

ИНСТРУМЕНТ	ОПИСАНИЕ	НЕОБХОДИМ?
Миски разных размеров	Предпочтительно из нержавеющей стали и/или закаленного стекла (самые простые и функциональные материалы); практичным решением будет приобретение набора. Убедитесь, что одна миска чуть большего размера, чем вам требуется по вашему мнению	Да
Разделочная доска	Дерево или пластик на ваш выбор. Древесину можно отшлифовать, пластик можно мыть в посудомоечной машине	Абсолютно. Возьмите несколько досок разных размеров, чтобы как минимум одна всегда была сухой. Выделите одну только для сырого мяса, рыбы и птицы
Ложки и лопатки из дерева и нержавеющей стали	Несколько штук разного размера и ширины	Да, умеренный ассортимент; обязательно включите шумовку и гибкий шпатель, если вы перфекционист
Щипцы	Лучше брать с пружиной, чем ножничные или без пружины	Да. Лучший предмет для переворачивания продуктов
Прихватки или рукавицы, кухонные полотенца	Не важно, как они выглядят, важно, чтобы их легко было стирать и они защищали руки от высоких температур	Да
Мерные стаканы (для жидкостей и сыпучих продуктов), мерные ложки	Мерные стаканы для жидкостей имеют носик для наливания; мерные стаканы и ложки для сыпучих продуктов имеют плоский край, который позволяет удалять излишки. Относительно недорогие	Да. Для начала подойдет стеклянный стакан для жидкости емкостью 2 чашки. Если у вас достаточно места для хранения, купите мерный стакан для жидкости на 4 чашки. Приобретите два набора ложек и мерных стаканов для сыпучих продуктов
Дуршлаг и сита	Устройства в виде чаши или корзины с отверстиями для слива жидкости	Да. С самого начала вам понадобятся большой дуршлаг и мелкаячеистое сито среднего размера
Терка для сыра	Подойдет обычная терка. Купите модель из нержавеющей стали, чтобы избежать коррозии. Хорошо заточенный микроплан отлично подходит для пармезана и цедры	Однозначно нужна коробчатая терка; возможно, и микроплан. Терка роторного типа – роскошь, которую стоит себе позволить, чтобы натирать продукты прямо при подаче, за столом
Таймер	Любой – цифровой или аналоговый	Да, особенно если вы не хотите пачкать свой телефон. Отслеживание времени может сыграть вам на руку при приготовлении еды, и наоборот, если не следить за временем, блюдо можно испортить
Овощечистка	Заточка и хват рукоятки важнее формы	Да. Я склоняюсь к U-образным, которые нужно тянуть по направлению к себе. Прямые овощечистки могут работать в обоих направлениях
Кулинарный термометр с мгновенным считыванием показаний	С тонким заостренным металлическим зондом с цифровой или аналоговой индикацией	Для хлеба и мяса – да. Очень удобен, когда нужно убедиться, что еда готова. Я полностью зависю от него в процессе выпечки хлеба

ИНСТРУМЕНТ	ОПИСАНИЕ	НЕОБХОДИМ?
Сушилка для зелени	Перфорированная корзина с крышкой и механизмом вращения внутренней корзины	Да. Лучший способ приготовить любую зелень. Купите сушилку с прочной чашей, чтобы ее можно было использовать для хранения чистой зелени в холодильнике
Картофелемялка	Для быстрых пюре, которые обычно готовятся прямо в кастрюле после варки овощей. Лучшие варианты имеют перфорированный диск с множеством отверстий. Не стоит приобретать вариант с волнообразной головкой	Да, в том случае, если вы не готовы медленно перетирать содержимое вилкой
Кухонные ножницы	Выбирайте те, которые можно разобрать, чтобы тщательно промыть	Да. Полезны для разделки курицы. Я также использую их, чтобы нарезать вареную или сырую зелень прямо в миске
Венчик	Для выпечки и приготовления соусов, взбивания яиц и сливок	Да. Один среднего размера с большим количеством спиралей лучше, чем дешевый комплект разных, но более низкого качества
Скалка	Приобретите прямую деревянную скалку, она универсальна и обеспечивает максимальный контроль	Скалка понадобится при приготовлении теста для пирогов, печенья, дамплингов и свежей пасты (если у вас нет машинки)
Шампуры	Я предпочитаю некруглые металлические шампуры, чтобы во время приготовления продукты хорошо держались на них. Деревянные шпажки подходят для большого количества гостей. Лучше выбрать плоские	Да, если вы любите шашлыки
Приспособления для гриля	Щипцы с длинными ручками, вилка, кулинарная кисть, а также проволочная щетка для очистки решетки	Да, если вы жарите
Терка-мандолина	Для равномерной нарезки овощей тонкими ломтиками и соломкой. Сейчас всюду можно найти очень хорошие экземпляры из пластика	Да, так как я люблю овощные салаты, но не все с этим согласятся. Некоторые кухонные комбайны оснащены различными дисками, которые делают то же самое более эффективно
Азиатские сита и шумовки	Небольшие проволочные корзины на длинных деревянных ручках или плоские металлические сита; бывают разных размеров	Лучший инструмент для жарки во фритюре, в крайнем случае подойдет и металлическая шумовка
Кисти	Силиконовые хороши тем, что не оставляют щетинок	Нет. Всегда можно смазать изделие или поверхность посуды ладонью или тыльной стороной ложки. Но приятно иметь их
Корзина для варки на пару	Для кастрюль разного размера, которая расширяется вверх или силиконовая; дешево и удобно	Если вы часто готовите на пару, то да. В противном случае можно соорудить пароварку самостоятельно (с. 28).
Ручная машинка для пасты	Устройство для раскатывания и нарезки теста с ручным приводом. Несложная машинка, которая обойдется вам не слишком дорого	Да, если вас в принципе интересует регулярное приготовление пасты
Камень, лопата и нож для пиццы	Инструменты, которые вам понадобятся для приготовления пиццы дома	Только для любителей пиццы, хотя дисковый нож пригодится и для других целей

Бытовая техника и электроприборы

Обзор дополнительных электрических приборов, которые могут немного облегчить вашу жизнь на кухне. (Я предполагаю, что холодильник и тостер у вас уже есть.)

УСТРОЙСТВО	ОПИСАНИЕ	НЕОБХОДИМО?
Кухонный комбайн	Молниеносный способ измельчить, нарезать, натереть и смешать практически все. Есть очень хорошие недорогие модели. Приобретите вариант с большой чашей, вмещающей как минимум 8 чашек (а лучше 12), для замешивания теста	Если какое-то устройство и необходимо, то это именно оно. Вы много готовите? Значит, будете использовать его часто
Электрический миксер	Подойдет и стационарный, и ручной	Для любителей выпечки
Блендер	Важнейший прибор для смешивания коктейлей и смузи, а также для приготовления крем-супов. Погружной блендер, который вы опускаете в кастрюлю или миску (с. 148), полезен, но он не такой универсальный и мощный, как стационарный	Можно обойтись и без него, но я своим пользуюсь часто
Кофемолка/мельница для специй	Небольшая емкость с вращающимся лезвием и крышкой; лучший инструмент для измельчения цельных специй	Да. У любителей кофе такой прибор, вероятно, уже есть. Однако если вы собираетесь измельчать дома цельные специи (а вам следует это делать), будет намного проще использовать специальную мельницу, чтобы специи не смешивались с остатками кофе
Мороженица	Вы можете начать с недорогой ручной модели с контейнером, который потом поставите в морозильную камеру. Использовать любую машину удобнее, чем взбивать вручную со льдом и соленой водой	Да, если вы любите делать мороженое
Сковорода или мультиварка	Сковородки помогут быстро приготовить супы и тушеные блюда. Новые полностью безопасны и надежны	Может быть. Но приведенные здесь рецепты предназначены для приготовления в обычной посуде
Микроволновая печь	Подходит для разогрева, растапливания масла и размораживания продуктов, а также для «пропаривания» овощей и рыбы	Нет. Я бы не стал спешить покупать этот агрегат, но он у вас, вероятно, уже есть
Весы	Маленькие электронные весы окажутся незаменимыми на кухне	Для пекарей точно

шпатель для металлической сковороды часто является единственным способом получить желаемые результаты. Для антипригарного или эмалированного покрытия необходимо использовать неметаллические принадлежности.

Вы можете мыть любую утварь в посудомоечной машине, кроме чугуна и черной стали, которые являются пористыми и ржавеют. Но я обычно мою кастрюли и сковороды вручную, но сначала убираю из раковины остальную посуду и стаканы.

ПОСУДА ДЛЯ ДУХОВКИ

Вы можете выбрать посуду трех видов: металлическую (металлические кастрюли, покрытые эмалью), стеклянную и керамическую. Новичкам в кулинарии я предлагаю начать именно с них, потому что такая посуда самая универсальная и экономичная (даже если металлические кастрюли посреди стола смотрятся совсем не гламурно). Позже вы всегда сможете добавить в свою коллекцию более красивую посуду.

Любая металлическая посуда, кроме алюминиевой без покрытия, подходит для выпечки. В наши дни можно найти хорошие, тяжелые, толстые профессиональные металлические противни даже в дисконтных магазинах, и они практически вечны.

Такие противни даже можно нагревать на плите, чтобы деглазировать потемневшие остатки пищи, которые пристали ко дну, или растопить масло. Надо избегать тонких противней, которые деформируются и гнутся при нагревании. Стеклокерамическая посуда более чувствительна к прямому нагреву — она может треснуть при слишком быстром нагревании или охлаждении, поэтому должна использоваться только в духовке.

КАКИЕ ТЕХНИКИ НУЖНО ЗНАТЬ?

Процесс обучения кулинарии достаточно тернист, но он стоит того. Одно из удовольствий, которое приносит работа на кухне, состоит в том, что вы учитесь на своих ошибках, а главное, что эти ошибки не преследуют вас вечно (и, как правило, то, что получилось, все равно можно есть).

Подготовка продуктов так же важна, как и их приготовление, поэтому здесь описаны оба этапа, примерно в том порядке, в котором вам нужно будет браться за них. Овощи следует промыть, срезать кончики, а иногда и обсушить. С мяса, птицы или рыбы необходимо срезать лишний жир (как правило, не весь, а только тот, что не хочется откусывать) и все несъедобные части. В конкретных главах и инструкциях к рецептам даются все необходимые детали. Информацию о безопасности пищевых продуктов см. на с. 10–11.

Основы нарезки

Я против скрупулезности в нарезке ломтиками и кубиками. Но когда у вас появятся простые навыки владения ножом, ваша еда будет готовиться равномерно и выглядеть великолепно.

Держите ножи так, чтобы это было безопасно и удобно вам. Некоторые люди словно «пожимают руку» своему ножу, но правильный способ максимально устойчивого хвата показан на с. 22.

Рубите ли вы лук, измельчаете зубчик чеснока или нарезаете ломтики свинины, чтобы отправить их

на гриль, старайтесь, чтобы все кусочки были примерно одинаковых размера и толщины, тогда они будут готовиться одновременно. Ниже приведены конкретные способы нарезки, упомянутые в этой книге.

НАРУБКА

Это самая простая нарезка, в результате которой получаются кусочки трех размеров: большие, нарубленные и измельченные. Во всех случаях не старайтесь делать абсолютно одинаковые кусочки, ваша задача — получить кусочки приблизительно одинакового размера.

БОЛЬШИЕ КУСКИ. Не слишком ровные куски, на один укус или чуть больше. Вы просто нарезаете продукт, не беспокоясь о том, чтобы куски были слишком ровными. Используйте этот вид нарезки для продуктов, которые затем будете толочь, пюрировать или когда текстура блюда должна быть неоднородной. Кусочки могут быть размером до 2,5 см.

НАРУБЛЕННЫЕ. Кусочки размером от 6 мм до 1,2 см. В рецептах, где я не указываю точный размер, а просто говорю «нарезанный», я имею в виду именно это.

ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ. Мельчайшие кусочки, которые вы можете получить: после того, как нарежете продукт маленькими кусочками, измельчите их с помощью серии коротких, быстрых ударов лезвия. Измельчайте, когда вам нужен почти невидимый результат без текстуры. Чаще всего это касается таких продуктов, как чеснок, имбирь, лук-шалот, перец чили, лимон-грас, иногда розмарин. Я редко прошу использовать такую нарезку, но если я это делаю, значит это важно.

Один совет по измельчению с помощью кухонного комбайна: не переусердствуйте. Если вы хотите измельчить продукт, используйте импульсный режим, включайте и выключайте машину столько раз, сколько необходимо для получения нужной текстуры. Это очень мощные машины, способные за считанные секунды практически все превратить в пюре.

НАРЕЗКА ЛОМТИКАМИ

Чтобы выполнить такую нарезку поварским ножом, вы по-прежнему поднимаете и опускаете лезвие под давлением, только с большей точностью. Цель — толстые или тонкие ломтики почти одинакового размера. Вы можете нарезать овощи поперек, вдоль или по диагонали. Вероятно, самый привлекательный — диагональный ломтик, который имеет наибольшую

Использование поварского ножа



ШАГ 1. Вы можете держать нож рукой полностью за рукоятку или расположить один-два пальца на боковой стороне лезвия. Другой рукой придерживайте продукты на разделочной доске.



ШАГ 2. Для нарезки небольших кусочков установите кончик лезвия на поверхность разделочной доски и, не отрывая кончика, опускайте нож поступательными движениями, как бы покачивая лезвие вверх и вниз. Подогните кончики пальцев другой руки внутрь так, чтобы их костяшки служили ориентиром, и как бы скользите по ним лезвием ножа.



ШАГ 3. Когда кусочки будут достаточно мелкими, положите свободную руку на острие ножа для большей устойчивости и покачивающими движениями измельчайте дальше.

Нарубка



ШАГ 1. Нарезьте еду на удобные кусочки примерно одинакового размера.



ШАГ 2. Затем порубите на более мелкие кусочки.



ШАГ 3. Наконец, если необходимо, измельчите контролируемым покачивающимся движением.

Нарезка ломтиками



Продолговатые овощи, такие как огурцы или кабачки, просто разрежьте поперек,



или нарежьте длинными полосками,



или под углом, чтобы получить привлекательные овалы.



Чтобы нарезать хлеб, используйте специальный нож с зубчатым лезвием и делайте это пилящими движениями.

площадь поверхности для подрумянивания, поэтому его приятно использовать для жарки.

Обратите внимание, что мясо и птицу следует нарезать поперек волокон. Сырое мясо практически всегда легче нарезать, если его предварительно поместить в морозильную камеру примерно на 30 минут. Пористые вязкие продукты, такие как хлеб и торты, следует нарезать зубчатым ножом: возьмите рукоятку так, чтобы было удобно, и выполняйте плавные пилящие движения. Терку-мандолину удобно использовать для получения ровных тонких ломтиков, часто называемых стружкой, а также для быстрой нарезки большого количества овощей. То же самое делает регулируемое лезвие или диск для нарезки кухонного комбайна.

ЖЮЛЬЕН

Дословно: нарезка соломкой. Она может быть крупной, как для картофеля фри, или мелкой, словно спички. Я не часто пользуюсь жульеном, но эта нарезка производит впечатление, и она не такая уж сложная, особенно если вы используете кухонный комбайн или терку-мандолину со специальными насадками для упрощения процесса. Сначала вручную срежьте слой мякоти с кожицей с одной стороны продукта круглой или продолговатой формы (например, кабачка), чтобы придать ему устойчивость.

Использование терки-мандолины



Японские мандолины недорогие и невероятно эффективные. Чтобы нарезать идеально тонкие ломтики, достаточно провести овощем по лезвию. Только будьте осторожны и следите за пальцами.

Разрежьте продукт поперек на брусочки той длины, которую вы хотите получить в итоге, затем каждый сегмент нарежьте вдоль ломтиками. Сложите их стопкой примерно по три штуки и нарежьте их вдоль соломкой той же толщины, что и сами ломтики (если в каком-то рецепте требуется нарезка кубиками, просто затем нарежьте соломку поперек).

ОЧИЩЕНИЕ, УДАЛЕНИЕ СЕРДЦЕВИНЫ И ДРУГИЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ОПЕРАЦИИ

Вы держите продукт в одной руке, небольшой нож для чистки овощей — в другой. Работаете без разделочной доски. Например, вы можете очистить яблоко от кожицы и удалить сердцевину или вырезать глазки у картофеля. Часто такая работа подразумевает движение ножа по направлению к себе. Если вы не уверены, что у вас получится это сделать, кладите продукты на доску и режьте вниз, от себя.

Основы измерений

Во всех приведенных рецептах продукты можно измерять с помощью чашек и ложек, хотя иногда я предлагаю еще и конкретную массу, если это упрощает дело, например при выпечке. Многие опытные повара оценивают все на глаз, кроме выпечки. С практикой и вы этого добьетесь, хотя я бы не советовал игнорировать измерения. Для начала подумайте вот о чем: насколько важно, будет ли в чашке нарезанной моркови с горькой или она будет заполнена не до краев? 450 г моркови или 500? Однако когда вы печете хлеб, готовите десерты или работаете с яйцами в заварном креме и десертах, измерения должны быть точными.

Для измерения жидкостей поставьте мерный стаканчик для жидкости (прозрачный с носиком) на столешницу и наполните его до уровня с нужной маркировкой.

Затем поднесите стакан к лицу и перепроверьте. Поверхностное натяжение делает жидкость немного похожей на вогнутый пузырь, а нижняя «линия» этого пузыря должна совпадать с линией на чашке. Добавляйте или отливайте жидкость, пока не добьетесь точного совпадения.

Чтобы отмерить сухие ингредиенты, зачерпните их сухим мерным стаканом (тем, что с плоским ободком, чтобы затем можно было легко выровнять поверхность) или заполните его с помощью ложки, насыпав чуть больше. Излишки снимите лезвием ножа.

ВАЖНОСТЬ ТЕМПЕРАТУРЫ

Большая часть приготовления пищи связана с нагревом. Неважно, готовите ли вы на газе, электричестве или индукционной плите. Самое главное при работе с теплом — это ваша способность доверять чувствам. Научитесь определять по запаху, что пища поджарилась или поджарились; прислушивайтесь к звуку шипения, легкого или сильного кипения. Научитесь распознавать физические признаки готовности, такие как образование хрустящей корочки по краям, способность отходить от дна сковороды или решетки гриля без прилипания или сопротивление при давлении на продукт.

Наблюдательность позволяет контролировать процесс и дает уверенность в том, что вы можете активно использовать нагрев. Можно переживать, что еда сгорит, но большей проблемой будет, если вы поставите что-то на плиту и уйдете, а тепла окажется недостаточно для того способа приготовления, который используется.

Как правило, пища лучше всего реагирует на внезапный контакт с чем-то горячим. Погружаете ли вы спагетти в кипящую воду или выкладываете стейк на практически дымящуюся сковороду, именно благодаря резкому тепловому воздействию вы получите нежную (не кашеобразную) пасту и хрустящую коричневую корочку на стейке. Иногда приготовление начинается с выкладывания холодных ингредиентов на холодную сковороду, в духовку или кастрюлю с холодной водой, но эти исключения всегда указываются.

11 ОСНОВНЫХ СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Обычно приготовление пищи классифицируется по методам сухого и влажного нагрева. Я же составил обзор в произвольном порядке на основе приемов, которые используются в этой книге, от самого простого (и наиболее знакомого) к более сложному.

1. ВАРКА — один из самых простых и фундаментальных способов приготовления пищи. Наполните кастрюлю водой (обычно на две трети) и включите сильный огонь. Когда пузырьки начнут энергично вырываться на поверхность, вода закипает. (Это то, что я имею в виду, когда говорю «довести воду в кастрюле до кипения».) Затем обычно добавляется соль и продукты.

Варка хорошо подходит для многих продуктов, но чаще всего используется для сухих ингредиентов, таких как паста, рис или бобовые, которые должны впитать воду, чтобы стать съедобными. Многие свежие овощи также хороши и в вареном виде, как и жирное мясо, курица или моллюски. Чтобы пища не получилась пресной, кашеобразной, лишенной питательных веществ, часто проверяйте ее во время приготовления. Остаточное тепло приведет к так называемому «чрезмерному перевариванию», которое вы можете остановить, если немедленно погрузите сваренную пищу в ледяную воду (с. 246) или как минимум откиньте ее на дуршлаг и поместите под проточную холодную воду.

Слабое кипение — момент, когда жидкость слегка пузырится, чуть ниже точки кипения. Под *поширо-*

Нарезка жюльен

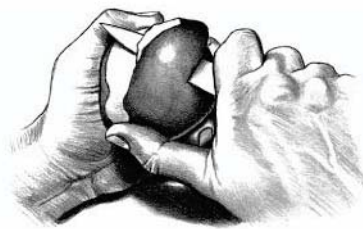


ШАГ 1. Самый простой способ нарезать овощ со скругленными боками ровными полосками — сначала сделать его квадратным, срезав тонкие ломтики.



ШАГ 2. Овощ будет лежать ровно, поэтому вы можете сначала разрезать его поперек на нужную длину, затем нарезать ломтиками, после чего — соломкой.

Использование ножа для чистки овощей



До появления овощечисток использовались ножи для чистки овощей. Если вы соблюдаете осторожность, двигаете лезвие по направлению к себе и используете большой палец, чтобы противодействовать давлению ножа, все будет отлично.

ванием подразумевается приготовление пищи в еще более слабокипящей жидкости — обычно в воде, но в меньшем количестве, чем нужно для обычной варки. Смотрите рецепты на с. 573 и 619.

2. ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ — способ, когда вы готовите пищу над кипящей водой, а не погружаете в нее. Поскольку пар может перегреваться выше 100 °C (температура кипящей воды), это отличный метод влажного нагрева для быстрого приготовления овощей, рыбы, клецок, тофу и заварного крема. Цвет и текстура могут оказаться лучше, чем при варке в воде, и вы избегаете необходимости погружать пищу в ледяную воду сразу после этого.

Кастрюля, которую вы используете, должна быть достаточно большой, чтобы было удобно разложить продукты и пар мог свободно циркулировать между ними. Уложите продукты на специальную поверхность — металлическую или бамбуковую корзину или две тарелки, расположенную в кастрюле чуть выше уровня воды (см. Способы соорудить пароварку, с. 28). Накройте кастрюлю крышкой и включите сильный огонь. Как только вода закипит, отрегулируйте огонь так, чтобы поддерживать постоянное кипение. Как и при варке, часто проверяйте пищу во избежание переваривания. Также проверяйте уровень воды в кастрюле и при необходимости доливайте ее.

Приготовление в микроволновой печи в закрытой влажной среде (например, кусок рыбы или брокколи на тарелке с одной или двумя столовыми ложками воды под крышкой, пригодной для использования в микроволновой печи, или чистым бумажным поло-

тенцем) похоже на приготовление на пару и является хорошей альтернативой.

3. СОТИРОВАНИЕ — это способ приготовления пищи на сковороде или в другой неглубокой посуде на небольшом количестве растительного или сливочного масла. Главное при этом способе — тонкая пленка жира. Вы можете запанировать кусочки пищи в муке, панировочных сухарях или специях перед тем, как выложить на сковороду, но это не обязательно. Идея состоит в том, чтобы обжечь продукт для образования на нем корочки, которая должна подрумяниться (караmelizоваться) снаружи и полностью прожариться, а продукт внутри должен стать нежным и влажным.

Здесь нужно следовать нескольким правилам. Прежде чем выкладывать продукты, убедитесь, что жир разогрелся так, что почти дымится (иногда я делаю исключение — например, когда готовлю ароматные продукты вроде лука). Продукт должен быть нарезан достаточно тонко, чтобы прожариться до середины, около 2,5 см. И не переполняйте сковороду, иначе пища будет пропариваться и никогда не подрумянится. Между большими кусками оставляйте пространство примерно в 2,5 см; меньшие кусочки требуют меньше места между ними.

Вы должны слышать, как пища шипит во время приготовления, и видеть, как жир пузырится по краям, когда она подрумянивается. Не пытайтесь двигать или переворачивать кусочки, пока они не будут легко отделяться от дна — это означает, что на них образовалась корочка. Вы можете отрегулировать нагрев и осторожно перемешать жир, если хотите, но не двигайте продукт. Важно сохранять терпение.

Подрумянивание (обожжение) родственно сотированию: вы обжариваете пищу с обеих сторон (или со всех сторон, если куски толстые) до образования румяной корочки, но не доводите до готовности, поскольку дальше вы будете жарить или тушить продукт.

4. СТИР-ФРАЙ похож на сотирование, с той разницей, что вы готовите продукты на сильном огне, часто их перемешиваете и добавляете партиями, чтобы каждый компонент подрумянился и прожарился. Это быстро и просто, и это мой любимый способ приготовления.

Забудьте о том, что вы видели, наблюдая, как повара жарят пищу в ресторанах или студиях на телевизионных шоу, — домашние плиты не нагреваются

Измерение сухих ингредиентов



Чтобы точно отмерить муку, зачерпните ее мерным стаканом или заполните стакан с помощью ложки, а затем выровняйте верх плоской поверхностью ножа.





так сильно, как профессиональные. Для начала используйте не вок, а сковороду диаметром 30 см. Если взять сковороду меньшего размера, она переполнится, температура упадет и продукты будут пропариваться, а не обжариваться. Чтобы компенсировать недостаток нагрева, я обычно советую готовить приправленные овощи и мясо по отдельности, выкладывая каждую приготовленную партию из сковороды, прежде чем приступить к следующей. Затем вы возвращаете все на сковороду и делаете соус. Процесс обычно занимает менее 15 минут активного приготовления — этого времени достаточно, чтобы сварить кастрюлю риса.

Как только вы освоите технику, все компоненты — белок, овощи и приправы — станут взаимозаменяемыми. (См. Вступление и основной рецепт, с. 250.) Это означает, что вы можете заменять ингредиенты более свободно, чем при любом другом способе приготовления пищи. Вы также можете варьировать пропорции. Я обычно готовлю из расчета 450 г мяса на 4 порции и делаю упор на овощи. Можно уменьшить количество мяса до 115 г и пропорционально увеличить количество овощей. А чтобы увеличить количество белка, просто добавьте больше курицы или чего-то еще и увеличьте количество приправ и жидкости, но не сокращайте количество овощей! Некоторые компоненты лучше бланшировать (с. 245), я буду указывать, когда это необходимо.

Способы соорудить пароварку



ШАГ 1. Вы можете использовать складную металлическую корзину для пароварки, которая подойдет для любой кастрюли.



ШАГ 2. Или можно использовать термостойкую тарелку, диаметр которой немного меньше, чем диаметр кастрюли. Чтобы установить тарелку выше дна кастрюли, поставьте ее на другую перевернутую тарелку, пару небольших формочек, «плот» из палочек или что-то еще жаропрочное и устойчивое.

Большинство моих жареных блюд содержат в соусе немного сахара. Я считаю это не обязательным, хотя это традиционно для всей Азии. Сладость помогает сбалансировать кислотность и иногда остроту, она работает так же, как соль для усиления вкуса.

5. ПРИ ЖАРКЕ В ДУХОВКЕ используется сухое тепло в закрытом пространстве с хорошей циркуляцией воздуха, в результате чего не накрытые продукты обжариваются и на них образуется хрустящая румяная корочка. Все, что вам нужно, — это большая неглубокая сковорода и иногда немного растительного или сливочного масла. Два важных момента: духовка должна быть очень горячей, почти всегда выше 205 °C в течение всего времени приготовления или хотя бы его части. Жаровня не должна быть переполнена, чтобы горячий воздух имел возможность свободно циркулировать и влага из пищи могла легко испаряться. В противном случае вы пропариваете продукты и можете забыть о хрустящей корочке.

6. ЗАПЕКАНИЕ/ВЫПЕКАНИЕ аналогично жарке, но обычно осуществляется с увлажнением и при более низкой температуре. Большинство запекаемых продуктов при помещении в духовку представляют собой либо полужидкие, либо довольно влажные твердые компоненты (вспомните заварной крем, тесто для торта или хлеба). Это могут быть твердые компоненты в соусе, воде или другой жидкости, как в гратенах, запеканках или лазанье. Поскольку жар духовки нагревает все, что находится на сковороде (противне), он превращает влагу в пар и запускает прочие химические реакции, необходимые для подъема теста, расплавления сыра, подрумянивания корочки и так далее. Нежные изделия, такие как тесто для пирожных, обычно выпекают при низкой температуре, например 160 или 180 °C.

Хлеб, пицца и другие твердые блюда требуют более высокой температуры. Поскольку, как известно, духовки непредсказуемы, термометр рядом с едой является важным инструментом. Даже разница в 10 или 15 °C в этом случае может иметь большое значение.

7. ТУШЕНИЕ — двухэтапный способ приготовления: сначала вы обжариваете ингредиенты, затем добавляете жидкость в ту же емкость, накрываете ее крышкой и хорошо прогреваете продукты. Тушить можно в духовке при низкой температуре (150 °C или ниже) или на плите. По мере приготовления блюда и жидкость, и твердые ингредиенты приобре-

тают насыщенный вкус и роскошную текстуру. Тушение часто используется для медленного приготовления жестких кусков мяса — коротких ребрышек, грудинки, телячьей рульки и т. д. Но этим способом можно приготовить и превосходную тушеную рыбу, курицу или овощи.

8. ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ГРИЛЕ (ОГНЕ) — старейшая техника приготовления пищи, любимая и современными людьми. Теперь мы используем дрова, древесный уголь или газ, чтобы приготовить пищу и приправить ее ароматом дыма. Существует два способа: гриль с прямым нагревом, когда вы кладете продукты на решетку прямо над горячими углями или над газовым пламенем, чтобы они стали хрустящими, приобрели темный цвет и быстро приготовились, и гриль с непрямым нагревом, когда продукты находятся сбоку от источника тепла и крышка опущена. В этом случае гриль работает как духовка и пища готовится медленнее. Толстые или большие куски лучше готовить при непрямом нагреве или комбинации того и другого — в таком случае снаружи продукт не поджарится, пока полностью не приготовится внутри. Кусочки толщиной в 2,5 см или меньше являются хорошими кандидатами для гриля с прямым нагревом. *Барбекю* — это не приготовление на гриле, а медленное приготовление с дымом.

В случае с газовым грилем все, что вам нужно сделать, — это включить его и подождать, пока решетки нагреются. Если вы хотите использовать непрямой нагрев на газовом гриле, просто выключите одну или две горелки и выложите на эту сторону продукты.

Для угольного гриля я использую кусковой уголь и стартер для розжига, но вы можете использовать брикеты и/или электрический стартер. Держитесь подальше от жидкости для зажигалок, вкус которой можно почувствовать даже после того, как она прогорит. Как только уголь разгорится, равномерно распределите его по поверхности для прямого нагрева или сложите с одной стороны — для непрямого.

Как правило, прежде чем начать жарить на гриле, нужно дождаться, пока угли почти полностью побелеют. Если вы сможете продержать руку прямо над решеткой гриля всего секунду, можно начинать жарить. Для менее интенсивной жарки руку можно спокойно держать над огнем в течение 4 секунд или около того. Отрегулируйте расстояние от огня до решетки, если возможно, или распределите угли менее толстым слоем. Можно просто подождать. В против-

ном случае пламя разгорится, будет периодически касаться решетки и еда превратится из приятно обугленной в подгоревшую. Будьте готовы во время приготовления периодически передвигать продукты в более прохладные части гриля.

9. БРОЙЛИНГ — это способ приготовления, похожий на приготовление на гриле, с той разницей, что источник тепла находится над продуктом (а не под, как в случае с грилем). Обычно для бройлинга используется духовка с грилем в верхней части. Вы получите такое же подрумянивание и даже обугливание, но без характерных для гриля следов решетки. Этот способ менее трудозатратен, а вкус будет примерно таким же (в том случае, если при приготовлении на гриле вы не используете древесину или щепу). А еще он быстрый, что делает его одним из моих любимых. В большинстве рецептов книги, где используется один из этих способов, другой предлагается в качестве альтернативы.

Большинство продуктов таким способом готовьте на расстоянии около 10 см от источника тепла. Более толстые продукты или топпинги, которые быстро подгорают, лучше жарить на большем расстоянии, около 12 см. После того, как продукт подрумянится и прожарится с одной стороны, переверните его. При необходимости отрегулируйте расстояние между продуктом и источником нагрева. Как и в случае с грилем, вам нужна подрумяненная, хрустящая корочка снаружи и влажная, нежная середина.

10. ЖАРКА — нечто среднее между сотированием и жаркой во фритюре. Вы наливаете примерно 1,2 см масла на сковороду и включаете средний огонь. Когда сковорода нагреется, добавляете продукт, не переполняя сковороду. Чтобы поджарить его с другой стороны, вы должны перевернуть продукт. При таком способе жира используется больше, чем при сотировании, поэтому корочка образуется так же легко, как при жарке во фритюре. Как и при сотировании и при жарке во фритюре, продукты можно или запанировать в муке или обмакнуть в кляр. А можно вообще ничего из этого не делать.

Жарить лучше всего тонкие ломтики телятины, курицы, баклажанов, филе камбалы и т. д., небольшие кусочки мяса, морских гребешков и креветок, толсто нарезанные овощи или фрукты, а также продукты в кляре и оладьи — то есть всякий раз, когда вы хотите получить хрустящую корочку, но не хотите жарить во фритюре.

Работа с остатками

Получение максимума от еды вполне можно назвать еще одной кулинарной техникой. Термин «работа с остатками» часто используется как синоним переработки. На кухне это означает делать с остатками еды нечто большее, чем просто разогревать их. На протяжении всей книги я часто даю конкретные советы для того или иного рецепта или ингредиента. Ниже несколько общих принципов, которые помогут вам поразмышлять и над собственными вариантами.

- Расширьте определение остатков, включив в него готовые блюда, компоненты и неиспользованные ингредиенты, которые находятся в вашем холодильнике или кладовой.
- Планируйте использование излишков, когда готовите дополнительное количество базовых ингредиентов, таких как фасоль, рис или крупы, томатный соус, жареное мясо или курица или просто вареные овощи. Как минимум они могут стать салатами.
- Всякий раз, когда вы разжигаете гриль или разогреваете духовку, используйте свободное пространство для приготовления всего, что может находиться в вашем холодильнике. Овощи — очевидный выбор, но вы можете обнаружить и такие штуки, как последняя сосиска, куриная грудка или блок тофу.
- Не бойтесь превратить последние кусочки тушеного мяса и сое в импровизированную пасту, рисовые боулы и супы.
- Остатки быстро возвращаются к жизни во фрит-татах (с. 739), яичнице-болтунье (с. 731 и 732) или если просто положить поверх них жареное яйцо или яйцо пашот. Если сомневаетесь в результате, разбейте сверху несколько яиц, и все.

11. ЖАРКА ВО ФРИТЮРЕ предполагает погружение продуктов в горячее масло для равномерного их приготовления и подрумянивания. Если все сделано правильно, блюдо получается хрустящим, влажным, горячим и легким. (Я уверен, что мне не нужно убеждать вас, насколько вкусной может быть еда, жаренная во фритюре.) В основном успех зависит от наличия достаточного количества хорошего масла и правильной температуры, обычно 180 °C или немного выше.

Жарить во фритюре легко, но такой способ является в некотором роде представлением, поэтому я считаю его подходящим лишь для особых случаев. Результат стоит затраченных усилий, особенно если вы не возражаете против того, чтобы люди слонялись по кухне в ожидании своей порции, только что извлеченной из фритюрницы. Используйте большую глубокую прочную кастрюлю. Лучший масла — это масло из виноградных косточек (нейтральное и чистое), арахисовое (особенно для блюд азиатского типа) и оливковое (лучше всего для жарки в европейском стиле, только будьте осторожны, чтобы не перегреть его).

Налейте в кастрюлю масло слоем не менее 5 см (7,5 — если места достаточно); должно оставаться несколько сантиметров, чтобы масло могло подняться и не перелиться через край. Нагрейте масло на среднем огне и используйте кулинарный термометр, чтобы контролировать температуру (во всех рецептах жарки во фритюре указана определенная температура). Если у вас нет термометра, положите в масло кусок обычного хлеба. В течение 30–60 секунд он должен начать пузыриться, всплыть наверх и стать золотисто-коричневым. Если хлеб тонет и впитывает

масло, увеличьте огонь. Если он не тонет и слишком быстро темнеет, немного уменьшите огонь. Дайте маслу несколько минут, затем снова проверьте.

Пока масло нагревается, подготовьте тарелку с бумажным полотенцем либо решетку, установленную на противне с бортиками, для того чтобы удалить излишки масла.

Во время жарки в кастрюле должно быть достаточно свободного места, поэтому при необходимости работайте партиями. Аккуратно переворачивайте продукты шумовкой или лопаткой, чтобы они подрумянивались равномерно. Если вы новичок, выньте кусочек, который кажется готовым, и разрежьте его. Под красивой хрустящей корочкой должна скрываться нежная, только что приготовленная серединка. Убедитесь, что масло возвращается к нужной температуре перед жаркой каждой партии. После того, как вы достанете готовую порцию из масла и выложите на тарелку или решетку, посолите ее и дайте остыть ровно настолько, чтобы можно было есть и не обжечься.

Перегрев масла опасен. Если вы видите, что оно начинает дымиться, выключите огонь и осторожно переместите кастрюлю на холодную горелку, если используете электрическую плиту. Если масло загорится, не лейте на него воду и не пытайтесь сдвинуть фритюрницу; в обоих случаях есть риск распространения огня. Выключите нагрев. Если есть возможность, накройте кастрюлю крышкой. Используйте огнетушитель или затушите огонь одной-двумя чашками пищевой соды, муки или песка. Не стоит жарить во фритюре, если у вас нет дома ничего из вышеперечисленного.

Специи, травы, соусы и приправы

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛАВЫ

Перец и соль. Основы 34

Специи. Основы 35

Стручковый перец. Основы 47

Пряные травы 54

Ароматизированное
растительное масло. Основы 60

Соусы без тепловой обработки 63

Соусы с тепловой обработкой 79

За десятилетия, которые прошли с момента работы над двумя первыми изданиями этой книги, подход американцев к ароматизации пищи сильно изменился. В наших соусах теперь меньше сливочного масла, сливок и концентрированного бульона, вместо этого мы добавляем уксус и растительные масла. Прежде незнакомые дерзкие специи отражают нашу любовь к кухням разных стран. Мы в полной мере используем свежие пряные травы, которые теперь доступны круглый год. И чили есть везде.

Я по-прежнему предпочитаю делать большинство соусов, приправ, смесей специй и трав самостоятельно. Но и в магазине можно найти качественные варианты, которые станут незаменимыми на вашей кухне. Не верю, что большинство людей мечтают делать собственный кетчуп. С другой стороны, есть еще сальса, горчица, соус винегрет и майонез, а также множество способов разнообразить эти соусы. Если вы купите готовый вариант в бутылке, сможете найти массу идей, как его модифицировать под свой вкус.

Подобные изменения затрагивают суть процесса приготовления пищи в наши дни, поскольку теперь

куда чаще, чем прежде, в его основе лежат соусы и приправы. Когда вы комбинируете приправы с белками, овощами, злаками и бобовыми, приготовленными без затей, в результате получаете вкуснейшее блюдо на основе простых ингредиентов. Вот почему эта глава является первой. Я расположил разделы от самых доступных ингредиентов (соли и перца), за которыми следуют специи, до основных свежих добавок (перец чили и травы) и соусов, на приготовление которых уходит от пяти минут до нескольких часов. Все это значительно улучшит качество ваших блюд.

Множество способов использования рецептов

Соусы и приправы, описанные в этой главе, можно использовать до, во время и после приготовления, чтобы оттенить вкус обычного мяса, птицы, рыбы и овощей или чего-то неожиданного, например яиц или тофу. А можно пойти от обратного и начать с рецепта любимого соуса, а затем выяснить, к чему его подать.

РЕЦЕПТ	МАРИНОВАТЬ	ПОЛИВАТЬ	ПОШИРОВАТЬ/ ТУШИТЬ	УКРАШАТЬ ПРИ ПОДАЧЕ	ОБМАКИВАТЬ
Зернистая горчица			×		
Паста чили и варианты	×	×		×	×
Красная карри-паста и варианты	×	×	×		
Ароматизированное масло	×	×			×
Традиционный песто и варианты	×	×		×	×
Пюре из петрушки (или другой зелени)	×	×		×	×
Свежие сальсы				×	×

РЕЦЕПТ	МАРИНОВАТЬ	ПОЛИВАТЬ	ПОШИРОВАТЬ/ ТУШИТЬ	УКРАШАТЬ ПРИ ПОДАЧЕ	ОБМАКИВАТЬ
Соус тахини и варианты		×		×	×
Простейший йогуртовый соус и варианты	×	×		×	×
Луковый чатни				×	
Чатни с кинзой и мятой	×	×		×	×
Кокосовый чатни				×	×
Чатни с орехами и сухофруктами				×	×
Соевый дип и маринад и варианты	×	×	×		×
Тайский чили-соус		×		×	×
Соус с имбирем и зеленым луком и варианты		×		×	×
Мисо-соус для макания и варианты		×		×	×
Мисо-соус с морковью и имбирем		×		×	×
Домашний майонез и варианты		×		×	×
Настоящая заправка «Ранч» и варианты	×	×		×	×
Редукционный соус				×	×
Соус-пятиминутка и варианты				×	×
Сальса роха или верде и варианты		×	×	×	×
Традиционный клюквенный соус			×	×	
Соус барбекю		×	×	×	×
Арахисовый соус		×	×	×	×
Коричневое масло		×		×	
Бешамель и 6 других сливочных соусов				×	
Голландский соус				×	