



★ СОДЕРЖАНИЕ ★

ОТ АВТОРА 8

ВВЕДЕНИЕ 10

1 / ТЕОРИЯ 15

Что такое стейк	17
Стейки и стейкхаусы от первобытных времен до наших дней	18
Пара слов о крупном рогатом	22
Мраморность мяса	25
Вызревание мяса	27
Как определить степень прожарки стейка	29
Разновидности стейков	32
Немного о том, как выбирать стейки	43
Необходимый инвентарь	44
Подготовка стейка	50
Популярные заблуждения о стейках и почему им не стоит верить	53

2 / ПРАКТИКА 57

Приготовление стейка	58
Краткое введение в технологию су-вид	68
Отдых для стейка	74
Специи и приправы к стейку	79
Работа над ошибками	87

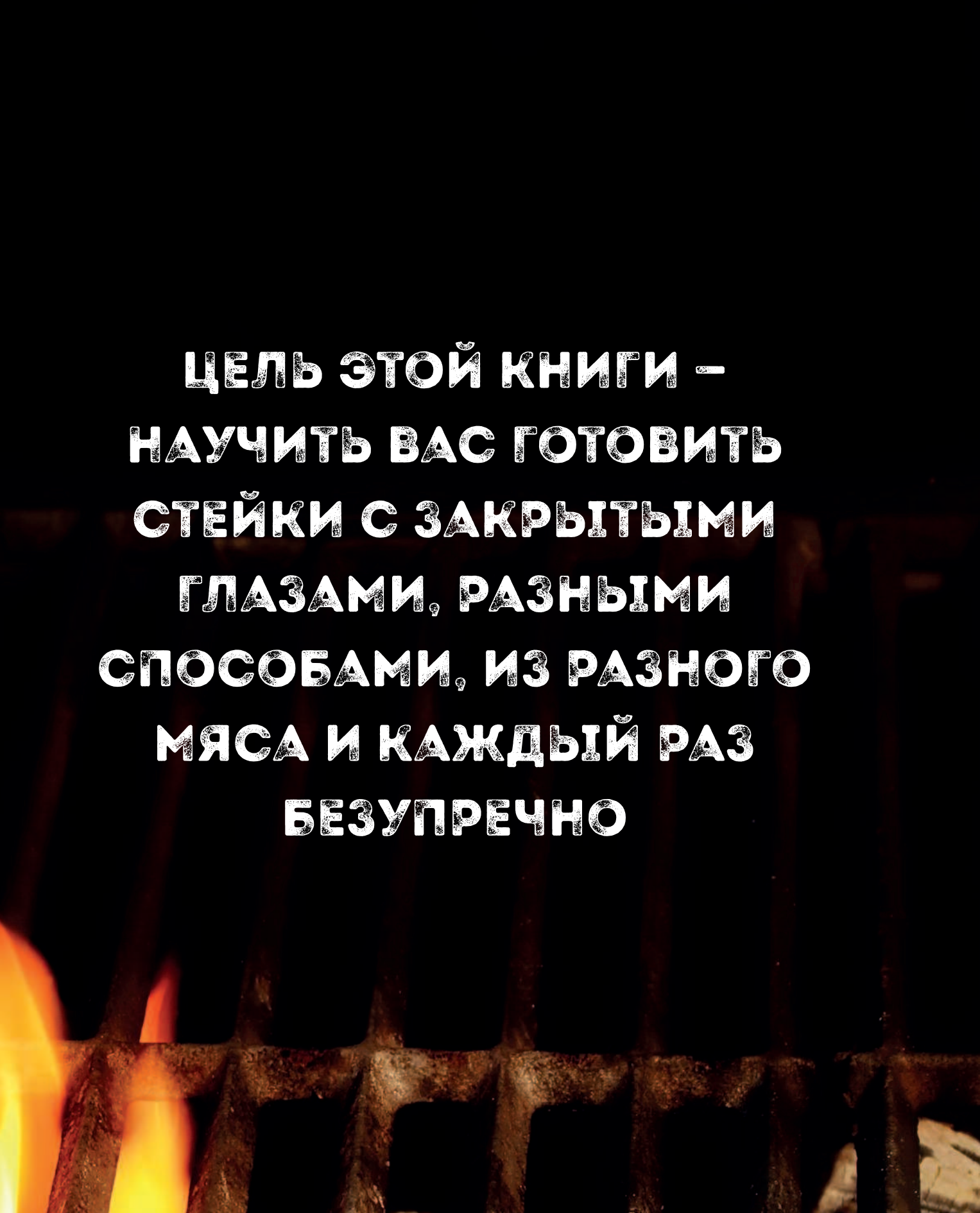
3 / РЕЦЕПТЫ 91

Гарниры	94
Соусы	104
Стейки	114

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ 125

УКАЗАТЕЛЬ 126





**ЦЕЛЬ ЭТОЙ КНИГИ –
НАУЧИТЬ ВАС ГОТОВИТЬ
СТЕЙКИ С ЗАКРЫТЫМИ
ГЛАЗАМИ, РАЗНЫМИ
СПОСОБАМИ, ИЗ РАЗНОГО
МЯСА И КАЖДЫЙ РАЗ
БЕЗУПРЕЧНО**

★ ОТ АВТОРА ★

ЭТА ИСТОРИЯ НАЧАЛАСЬ БОЛЕЕ ВОСЬМИ ЛЕТ НАЗАД, в начале 2008 года, когда мне пришла в голову ИДЕЯ ВЕСТИ СОБСТВЕННЫЙ КУЛИНАРНЫЙ САЙТ. НАЗВАНИЕ ПРИДУМАЛОСЬ БЫСТРО: ARBORIO.RU — ЗВОНКОЕ, КОРОТКОЕ, ОРИГИНАЛЬНОЕ И ЗАПОМИНАЮЩЕЕСЯ. ПЕРВЫЕ ШАГИ ДАВАЛИСЬ С БОЛЬШИМ ТРУДОМ.

Помню, свой первый рецепт – ризотто с грибами и шпинатом – я писал долго и мучительно, еще дольше редактировал плохонькую, как я сейчас понимаю, фотографию и лишь потом с замиранием сердца отправил его на публикацию...

За эти годы и мой сайт, и я сам прошли длинный и, хочется надеяться, плодотворный путь. Все это время я втайне мечтал издать настоящую, серьезную кулинарную книгу, и теперь, когда моя мечта наконец осуществилась, хочется поблагодарить тех людей, без которых этого бы не произошло:

Наденьку, мою музу и главного критика моих кулинарных творений, родителей, которые всегда верили в меня и поддерживали, друзей, которым иногда приходится пробовать всякую всячину, которую я готовлю,

а также стейкхаус Red и лично Эльдара Кабирова, который мне здорово помог при подготовке этой книги, издательство «Эксмо» и лично Анну Братушеву, которые решились на этот амбициозный проект.



★ ВВЕДЕНИЕ ★

ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ СТЕЙКИ? ДУМАЮ, ЧТО, РАЗ ВЫ ЧИТАЕТЕ ЭТУ КНИГУ, ОТВЕТ ОЧЕВИДЕН. МАЛО КАКОЕ БЛЮДО МОЖЕТ ВСЕРЬЕЗ СОПЕРНИЧАТЬ С АППЕТИТНЫМ КУСКОМ МЯСА, ЗАЖАРЕННЫМ ДО РУМЯНОЙ КОРОЧКИ СНАРУЖИ И СОХРАНИВШИМ АРОМАТНЫЙ СОК ВНУТРИ. ПО СЕБЕ ЗНАЮ, ЧТО СТЕЙК СПОСОБЕН ПРЕВРАТИТЬ ЛЮБОЙ УЖИН В НЕБОЛЬШОЙ ПРАЗДНИК, А УМЕНИЕ ВИРТУОЗНО ГОТОВИТЬ СТЕЙКИ – ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА ДРУЗЕЙ ИЛИ ПРОЛОЖИТЬ КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ К СЕРДЦУ ВАШЕЙ ПАССИИ.

Приготовить стейк просто, но загубить хорошее мясо ничуть не сложнее: поверьте тому, кто неоднократно делал и то, и другое. К сожалению, культуры стейков, которая существует в любой стране с развитым сельским хозяйством, у нас много лет не было, так что в этом смысле мы в положении догоняющих. Поэтому неудивительно, что хорошо готовить это блюдо умеют далеко не все, а научиться-то и не у кого: даже профессиональные повара слепо копируют ошибочные рецепты и тиражируют мифы, которые легко опровергнуть опытным путем. Собравшись с мыслями, я решил внести свой скромный вклад в исправление ситуации и написал эту книгу, в которой объединен весь мой опыт, накопленный за годы активного приготовления и поедания стейков.

Эта книга имеет полное право претендовать на звание кулинарной. Но не торопитесь перечитывать оглавление в поисках рецептов, потому что я убежден: никакой рецепт не способен научить правильно готовить стейки. Более того, именно рецепт, каким бы качественным он ни был, может помочь вам испортить мясо, ведь в приготовлении есть столько переменных, что предусмотреть их все в одном описании попросту невозможно. Поэтому мы пойдем иным путем – я возьму вас за руку и проведу по всем этапам приготовления стейка: от выбора мяса до подачи готового блюда, подробно останавливаясь на каждом и разъясняя все нюансы.

Впрочем, рецепты в этой книге тоже есть, и их немало: это классические соусы, а также гарниры, в сопровождении которых любой стейк становится полноценным ужином. Помимо этого, есть несколько традиционных и довольно необычных рецептов стейков из разных стран мира.



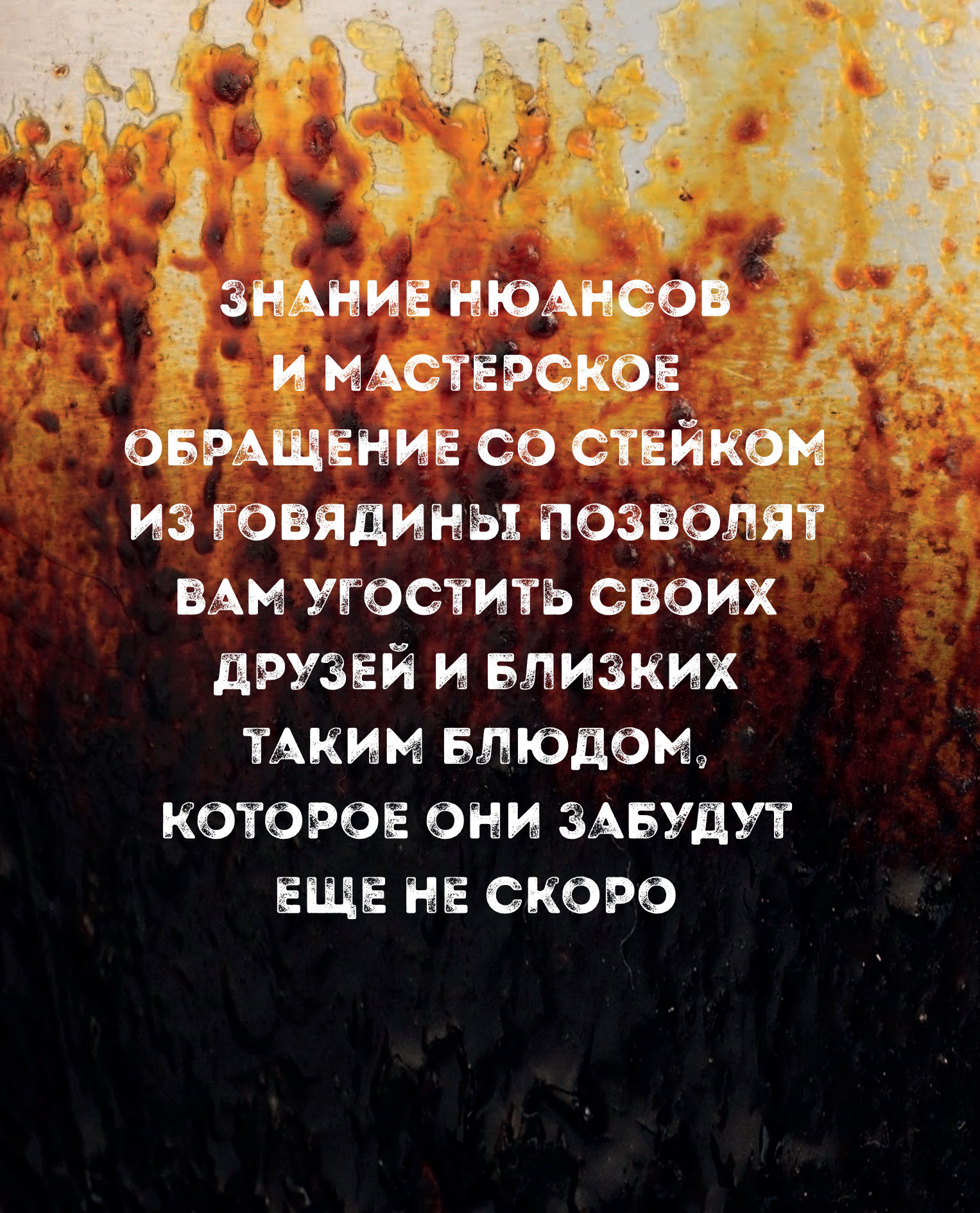
На пастбище в Нормандии

Цель этой книги – научить вас готовить стейки с закрытыми глазами, разными способами, из разного мяса и каждый раз безупречно. А это невозможно без подробного объяснения различных технологий приготовления, на освещение которых я отвел целый раздел. Надеюсь, что после прочтения этой книги и небольшой практики жарить стейки научатся даже новички. Ну а кто-то, уверен, обнаружит, что раньше делал это неправильно.

**ПОЭТОМУ НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ, ПЕРЕВОРАЧИВАЙТЕ СТРАНИЦУ
И НЕ ПУГАЙТЕСЬ, ЧТО НАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР СТЕЙКОВ НАЧИНАЕТСЯ
С ТЕОРИИ: УСВОИВ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ, НО ВАЖНЫХ ВЕЩЕЙ,
МЫ НЕМЕДЛЕННО НАЧНЕМ ПРАКТИКОВАТЬСЯ!**







**ЗНАНИЕ НЮАНСОВ
И МАСТЕРСКОЕ
ОБРАЩЕНИЕ СО СТЕЙКОМ
ИЗ ГОВЯДИНЫ ПОЗВОЛЯТ
ВАМ УГОСТИТЬ СВОИХ
ДРУЗЕЙ И БЛИЗКИХ
ТАКИМ БЛЮДОМ,
КОТОРОЕ ОНИ ЗАБУДУТ
ЕЩЕ НЕ СКОРО**