

# СОДЕРЖАНИЕ

## НЕОБХОДИМЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Кухонная утварь .....	10
Ножи .....	16
Приспособления для заточки и правки ножей .....	24
Посуда для готовки .....	26
Посуда для духовки .....	30

## БАЗОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Соль .....	32
Черный перец .....	42
Растительные масла и другие жиры .....	48
Бальзамический уксус .....	56
Пряные растения .....	58
Чеснок, репчатый лук и лук-шалот .....	62
Стручковый перец .....	68

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЯЙЦА

Молоко, сливки и сметана .....	72
Сливочное масло .....	80
Сыры .....	84
Яйца .....	88

## РИС И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Рис .....	96
Ризотто и паэлья .....	98
Рис для суши .....	102
Макаронные изделия .....	104
Спагетти болоньезе .....	116

## МЯСО

Качество мяса .....	118
Цвет мяса .....	122
Жир — это хорошо! .....	124
Мясо жесткое и мягкое .....	126
Секреты хороших кусков .....	128
Окорока .....	130
Курица и утка .....	132
Мясной фарш и колбасы .....	136

## **РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ**

Качества рыбы .....	140
Выбор и хранение рыбы .....	144
Рыба в Японии .....	146
Икра черная и другие виды икры .....	148
Ракушки .....	152
Омар .....	156
Крабы и морские пауки .....	160
Осьминоги, кальмары и каракатицы ..	164

## **ОВОЩИ**

Качество овощей .....	168
Приготовление овощей .....	172
Картофель и морковь .....	174

## **ПОДГОТОВКА**

Выдержка мяса и рыбы .....	178
Маринады .....	180
Винегретная заправка .....	182
Соусы .....	184
Мясной бульон .....	186
Рыбный бульон .....	192

## **КУЛИНАРИЯ**

Приготовление и температура мяса ...	194
Накрывать крышкой или не накрывать? .....	196
Жареное мясо .....	198
Тушеное мясо .....	202
Вареное мясо .....	204
Приготовление курицы .....	208
Террины и пате .....	210
Приготовление рыбы .....	212
Способы нарезки овощей .....	218
Приготовление овощей .....	220
Картофель фри .....	228
Яйца пашот .....	230
Яйца вкрутую и яичница .....	232

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Почему? А почему? Ну почему?

Если у вас есть дети, вы наверняка пережили этот период вечных «почему». Почему небо голубое? Почему идет дождь? Почему зеленая фасоль зеленая? Почему вода при варке макарон убегает из кастрюли?..

Этот период «почему» замечателен тем, что мы задумываемся о том, о чем никогда не думали, и вдруг узнаем много всего полезного. И когда мы задаемся вопросами «почему?» на кухне, то начинаем осознавать, что очень многого не знаем, и подвергаем сомнению стереотипы (зачастую ложные), которые всегда принимали за истину. И только тогда понимаем, почему при варке макарон вода норовит убежать из кастрюли (и как этого избежать) и почему нет смысла варить их в большом объеме воды; почему клубника и яблоки являются овощами; почему красный сок, выделяющийся из мяса, не кровь; почему мякоть большинства видов рыбы белая; почему бальзамический уксус вовсе не уксус; почему те, кто советует вынимать мясо из холодильника заранее, чтобы избежать термического шока, говорят глупость...

Ах да! И почему все-таки спагетти болоньезе не существует?!



## ОГЛАВЛЕНИЕ

### НЕОБХОДИМЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

– 10 –

### БАЗОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

– 32 –

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЯЙЦА

– 72 –

### РИС И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

– 96 –

### МЯСО

– 118 –

### РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

– 140 –

### ОВОЩИ

– 168 –

### ПОДГОТОВКА

– 178 –

### КУЛИНАРИЯ

– 194 –

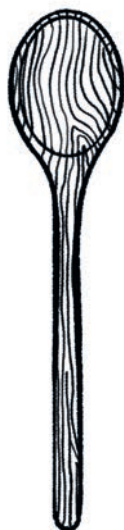




*«Зачем нужен  
говяжий окорок?»*

# КУХОННАЯ УТВАРЬ

*Нет, скалка существует не для того, чтобы колотить тещу, как и фольга существует не для меллирования волос. А вот сбивалкой (она же венчик) действительно сбивают, но не лишь бы какой... Правильно пользуйтесь кухонной утварью!*



Деревянная ложка



Лопатка с дырками



Ложка для перемешивания, или ложка для ризотто



Ложка для спагетти



Деревянная взбивалка



Силиконовая взбивалка

## ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ

### ПОЧЕМУ НАМ ЧАСТО СОВЕТУЮТ МЕСИТЬ ДЕРЕВЯННОЙ ЛОЖКОЙ?

Вот еще один забавный стереотип, что нержавеющая сталь портит вкус блюда. Нержавеяка — нейтральный материал, который никак не влияет на вкус, то есть — вообще никак... Будете вы перемешивать деревянной или стальной ложкой, разницы нет, если не считать того, что деревянная не царапает поверхность. Но само блюдо не получается от этого ни лучше перемешанным, ни более маслянистым, ни более воздушным...

### ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОПАТКИ И ЛОЖКИ ДЕЛАЮТ С ОТВЕРСТИЯМИ?

Когда вы перемешиваете или поднимаете что-то такой ложкой или лопаткой, жидкость протекает сквозь отверстия, а сухие ингредиенты удерживаются. Этот инструмент идеально подходит для переворачивания или снятия со сковороды овощей, рыбы или мяса, если вы хотите захватить как можно меньше соуса.

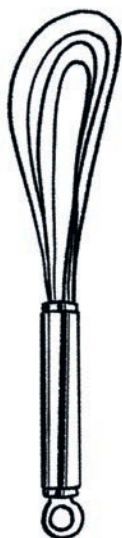
### ПОЧЕМУ У НЕКОТОРЫХ ЛОЖЕК БОЛЬШОЕ ОТВЕРСТИЕ ПОСЕРЕДИНЕ?

Когда вы перемешиваете что-то обычной ложкой, часть продукта остается на дне ее углубления и прилипает к ней. Отверстие в ложке преследует двойную цель: не дать ингредиентам слипаться между собой и (благодаря отверстию) перемешивать в два раза быстрее. В Италии такой инструмент называют ложкой для ризотто, а во Франции — ложкой для перемешивания.



## ПОЧЕМУ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЕНЧИКА ЗАВИСИТ ОТ КОЛИЧЕСТВА ВИТКОВ?

При взбивании каждая проволочка, каждый виток венчика дробит ингредиенты смеси на мелкие частицы. Чем больше таких проволочек или витков, тем больше мелких частиц создается при каждом движении венчика, а значит, тем выше его эффективность.



Плоский венчик



Обычный венчик



Венчик с шариком



Венчик для эмульсии

## ПОЧЕМУ СЛЕДУЕТ ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИМ ВЕНЧИКАМ И ИЗБЕГАТЬ ДЕРЕВЯННЫХ И СИЛИКОНОВЫХ?

Металлические проволочки венчиков являются достаточно гладкими и идеально рассекают ингредиенты. А деревянные — более шершавые, и в результате частички смеси цепляются за заусенцы и разрезаются с большим трудом. Что касается силиконовых венчиков, то они слишком мягкие, чтобы быть эффективными.

### В ФОКУСЕ

## ЧЕМ ОБУСЛОВЛЕНА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЕНЧИКОВ ДЛЯ ЭМУЛЬСИИ?

Внимание! Венчики для эмульсии действительно хорошо подходят для приготовления эмульсий, таких как винегретная салатная заправка, но не для взбивания яиц.

Как вообще устроен этот инструмент? Все очень просто: гибкие стержни с шариками на кончиках разбивают ингредиенты на мелкие частицы и при этом не наполняют смесь воздухом. Такие венчики идеально подходят для рассекания комков и получения совершенно однородной эмульсии без пузырьков воздуха.

## ЗАЧЕМ ЛОЖКЕ ДЛЯ СПАГЕТТИ ОТВЕРСТИЕ В ЦЕНТРЕ И ЗУБЧИКИ ПО КРАЯМ?

Ох, опять это отверстие... У него две функции: оно служит для того, чтобы отмерить оптимальную порцию вареных спагетти на одну персону, а также чтобы вода стекала, когда вы достаете спагетти из кастрюли. Зубчики же помогают лучше зацеплять спагетти и накручивать на ложку.

## ЗАЧЕМ НУЖЕН ПЛОСКИЙ ВЕНЧИК?

Он позволяет соскрести пристывшие ко дну сковороды кулинарные соки, из которых можно получить небольшое количество очень вкусного соуса, эмульсифицировать особо деликатные соусы, а также готовить яичницу-болтушку так, чтобы она получилась не слишком воздушной.

### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

## ЗАЧЕМ ВНУТРИ НЕКОТОРЫХ ВЕНЧИКОВ ШАРИК?

Его иногда считают бесполезным гаджетом, но маленький проволочный шарик внутри некоторых металлических венчиков позволяет быстрее измельчать и наполнять пузырьками воздуха перемешиваемые ингредиенты, увеличивая общее количество витков в венчике. Ведь чем больше витков участвует в процессе, тем быстрее смесь наполняется воздухом. Единственная проблема: чистить такой венчик довольно трудно.

НЕОБХОДИМЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

# КУХОННАЯ УТВАРЬ

## ЗАЧЕМ НУЖНЫ МИСКИ С КРУГЛЫМ ДНОМ?

Мы часто сталкиваемся с ситуацией, когда белки хорошо взбиваются сверху и остаются жидкими на дне. Это связано с тем, что круглые венчики не проникают во все углы обычной миски. У емкости же с круглым дном нет недостижимых углов, и поэтому процесс взбивания и перемешивания происходит эффективнее. Трудность лишь в том, как сделать такую миску устойчивой. Подложите под нее мягкую тряпочку и оберните полотенцем вдоль основания — так вы сможете идеально взбить белки!



«Стабилизация» миски с круглым дном

### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

#### ПОЧЕМУ ДЕРЕВЯННАЯ РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЕЕ ГИГИЕНИЧНОЙ, НЕЖЕЛИ ПЛАСТМАССОВАЯ?

Бактерии скапливаются преимущественно в царапинах, оставляемых ножом. Научные исследования показали, что танины, содержащиеся в деревянной разделочной доске, убивают бактерии, тогда как на пластиковой последние остаются живыми и здоровыми и даже воспроизводятся...

#### ПОЧЕМУ НЕ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕКЛЯННЫЕ ИЛИ ГРАНИТНЫЕ РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ?

Эти два материала слишком твердые, чтобы резать на них ножом; они затупят инструмент в два счета. Дерево гораздо мягче и не портит лезвие, позволяя ему проникать в себя.



### ВНИМАНИЕ!

#### ПОЧЕМУ СТАКАНЫ-ДОЗАТОРЫ НЕ ТАКИЕ ТОЧНЫЕ, КАК ВЕСЫ?

Стаканы-дозаторы измеряют объем, а не вес. Для жидкости они подходят идеально, но когда мы измеряем сыпучие продукты, такие как сахар или мука, общий объем связан с размером частиц: чем они крупнее, тем больше пустоты между ними и тем больше объема занимает продукт при том же весе.

## СКАЛКА В ДВУХ РАКУРСАХ

### 1 ПОЧЕМУ МАТЕРИАЛ, ИЗ КОТОРОГО ИЗГОТОВЛЕНА СКАЛКА, СУЩЕСТВЕННОГО ЗНАЧЕНИЯ НЕ ИМЕЕТ...

Деревянные, металлические, полиэтиленовые или силиконовые — все скалки по своей функциональности примерно одинаковы. Разве что металлические несколько уступают другим, потому что могут слегка нагреваться при контакте с руками, отчего тесто становится мягче. По этой причине металлическую скалку рекомендуют выдерживать 30 минут в холодильнике, прежде чем использовать. Кроме того, кто-то предпочитает деревянные скалки, потому что это натуральный материал, а кто-то — силиконовые, потому что за ними легче ухаживать. В общем, поступайте как хотите — это же вы шеф-повар...

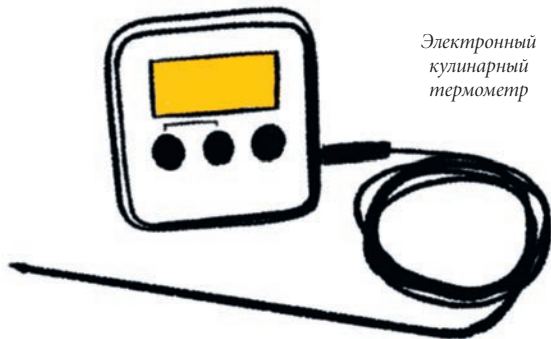
### 2 ...А ВОТ ДИАМЕТР ВАЖЕН?

Чем больше диаметр скалки, тем больше поверхность контакта с тестом и тем тоньше и равномернее его можно раскатать. Можете ли вы представить, чтобы тесто раскатывали округлым вертелом или бамбуковой палкой, а ведь они тоже круглые? Для классического использования обычно достаточно диаметра 5–6 см.



## ПОЧЕМУ НА КУХНЕ НЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ КУЛИНАРНОГО ТЕРМОМЕТРА?

Чтобы проверить готовность овощей, достаточно их попробовать на вкус. Но проверить готовность бараньей ножки, буженины или рыбы в соляной корке намного сложнее! Если вы хотите узнать, как идет процесс, нет более эффективного средства, чем измерение температуры внутри продукта. Достаточно установить термометр на желаемую температуру, и как только она будет достигнута, звоночек сообщит вам об этом. Научите этому фокусу и свою тещу, если она пережаривает и пересушивает воскресное блюдо...



Электронный  
кулинарный  
термометр

## СЕКРЕТЫ МАСТЕРА

### ЗАЧЕМ НУЖЕН ТЕРМОМЕТР В ДУХОВКЕ?

Термостаты, которыми снабжена любая духовка, не обладают достаточной точностью, поскольку расположены на дверце и не позволяют учесть объем и плотностьготавливаемых блюд. Например, требуется гораздо больше тепла, чтобы приготовить в духовке две курицы плюс гратен, чем для простого лимонного тарта.

Термометр, установленный в духовке, позволит вам точнее калибровать встроенный термостат. Так, вы сможете узнать, что хотя термостат показывает 180°C, в реальности духовка разогрелась в диапазоне от 160 до 200°C. И тогда, если вам нужно готовить одновременно несколько блюд, вы сможете «играть» термостатом для получения необходимого нагрева.

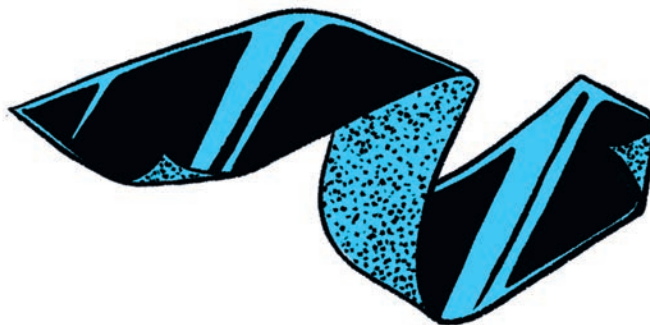
# КУХОННАЯ УТВАРЬ

## ПОЧЕМУ БУМАГА ДЛЯ ВЫПЕЧКИ НЕ ПРИЛИПАЕТ К ПРОДУКТАМ?

Пергаментная бумага обрабатывается серной кислотой, которая растворяет длинные волокна, так что целлюлоза превращается в гель. Этот гель оказывает отталкивающее действие на продукты, с которыми соприкасается. Есть также силиконизированная бумага для выпечки, которая покрыта тонким слоем силикона, также обладающего отталкивающим свойством (ее можно использовать несколько раз, если не перегревать).

## ПОЧЕМУ ФОЛЬГА С ОДНОЙ СТОРОНЫ БЛЕСТЯЩАЯ, А С ДРУГОЙ МАТОВАЯ?

В процессе производства два листа фольги накладывают друг на друга, чтобы они не порвались, когда их протягивают между двумя цилиндрами. В результате трения между листами одна сторона фольги становится матовой, тогда как та сторона, что контактирует с цилиндрами, остается блестящей. С точки зрения потребительских свойств обе стороны фольги одинаково эффективны.



### ЗДОРОВЬЕ!

## ПОЧЕМУ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФОЛЬГИ В ПРОЦЕССЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ?

Фольга плохо выдерживает высокую температуру и контакт с кислыми продуктами, и некоторые из ее нейротоксичных частиц могут переноситься в пищу. Если вы все-таки пользуетесь фольгой, прокладывайте между ней и продуктами лист пергаментной бумаги. Что касается хранения продуктов в холоде, у фольги нет никаких ограничений.

