

Как
приготовить
все что угодно



К двадцатилетию первого издания
С дополнениями и изменениями

Как приготовить *все что угодно*

Марк Биттман

БОЛЬШАЯ КНИГА РЕЦЕПТОВ И ТЕХНИК

Фотографии Айи Брэкетт
Иллюстрации Алены Уитшонке

Перевод с английского Эльвиры Веселковой
и Елизаветы Кузнецовой

хлеб*соль

Москва
2024

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 я 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 Викторию 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 Таджиме 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, персонализируете 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 описаны 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: покупайте 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), держайте. 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 видеобзоры 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	Обзаведитесь 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 сэберегут 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.

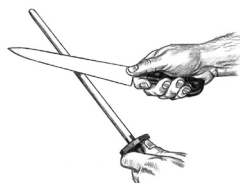
1. ПОВАРСКОЙ НОЖ. Универсальный нож. Большинство домашних поваров предпочитает 20-сантиметровое лезвие. Возьмите 25 см, если у вас крупные кисти рук, или 15 см, если руки у вас маленькие. Убедитесь, что ручка приятна на ощупь; хват почти так же важен, как и лезвие, и только вы можете судить, удобно ли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

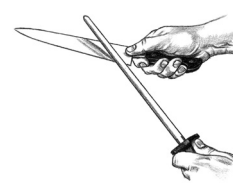
3. ДЛИННЫЙ ЗУБЧАТЫЙ НОЖ. Иногда его называют хлебным ножом. Необходим для нарезки хлеба и другой выпечки, разрезания тортов на коржи, спелых томатов, для крупных фруктов или овощей, таких как дыни и тыквы. Их сложнее затачивать, но лучшие из них остаются острыми в течение многих лет.

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 потребуется 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 кислотными 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 вскипятишь.

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).