

АНДРЕЙ МЯСОЕД

# ФИЛОСОФИЯ СТЕЙКА

ПУТЕВОДИТЕЛЬ  
ПО МРАМОРНОЙ  
ГОВЯДИНЕ  
И МАСТЕРСТВУ  
ПРИГОТОВЛЕНИЯ  
СТЕЙКА

ХЛЕБ•СОЛЬ®  
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ



Хватает тех, кто много знает. Знание — это еще не умение. Применять, перерабатывать, передавать, чтобы научить других — вот умение. Редкое. Ценное. Многие снимают готовку. Но не так. Не с такой любовью к процессу, а ради результата или лайков. Не различить говорящие головы, да и не хочется. Любой ролик Андрея эротичен прикосновениями — хоть к чесноку, хоть к говядине Вагю.

**Сколько тех, кто говорит о мясе,  
вешает на себя бейджик «эксперт»,  
но я не знаю никого, кто так погружен в тему.  
Даже «супермясные» бренд-шефы, уважаемые  
профессионалы, вынуждены заниматься бытом  
ресторана и делить себя на десятки проблем.  
Андрей привык общаться в соцсетях — это важно!**

Работать там, где можно мгновенно получить обратную связь, — отличный способ научиться доходчиво рассказывать. За двадцать лет работы критиком я понял: «универсальному» автору необходимо в каждом направлении, от пивоварения до паназии, обзавестись профессионалом, ответы которого на вопрос по теме не надо перепроверять «вторым мнением». Человеком, проверенным годами опыта. Как должность «советник президента» для меня важнее, чем пост федерального министра: министров много, советник по конкретной теме может быть один! По вопросам мяса и блюд из него для меня в этой роли выступает Андрей. Рад за вас: теперь и вы можете получить грамотный, правильно поданный материал экспертного уровня. Знания и опыт, переработанные в понимание темы. Рекомендую как первый прочитавший следующие 157 страниц.

---

**БОРИС,**

независимый и анонимный ресторанный критик из Санкт-Петербурга. Более 6000 опубликованных рецензий и радиопередач с 2004 года



ITALIAN BISTRO  
**LA BIGA**



**Каждый повар, я уже не говорю о шефе, должен понимать и ценить матчасть: знать физику, химию и вкус продукта. Разбираться, из чего он состоит и как себя ведет в различных ситуациях, при какой обработке и где лучше получается. Ну и, конечно, выбирать продукт, не совершая ошибок.**

Так получилось, что в нашей стране сегодня не хватает ресурсов (доступных и профессиональных), где можно такую информацию получить. Андрей понятно изложил то, что при стопроцентной вероятности пригодится на любой кухне! И тем более на профессиональной! Опираясь на собственный опыт, отфильтрованный через нынешние реалии, он вложил в эту книгу все самое необходимое и полезное для вас. Пользуйтесь! Цените! Спасибо, Андрей!

---

**АНТОН ИСАКОВ,**  
управляющий партнер La Bigateam



**ПРЕДИСЛОВИЕ. РОЛЬ МЯСА В ЭВОЛЮЦИИ ЧЕЛОВЕКА 12**

**1 О ПОЛЬЗЕ МРАМОРНОЙ ГОВЯДИНЫ 16**

**2 ЧТО ТАКОЕ СТЕЙК 18**

**3 ЧТО ТАКОЕ МЯСНАЯ ПОРОДА 22**

**4 КЛАССИФИКАЦИЯ СТЕЙКОВ 24**

**5 МРАМОРНОСТЬ МЯСА 36**

**6 АВТОЛИЗ И ВЫДЕРЖКА МЯСА 42**

**7 НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ПОКУПКЕ МЯСА В МАГАЗИНЕ 46**

**8 КАК ХРАНИТЬ МЯСО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ 48**

**9 КАК УЗНАТЬ МРАМОРНУЮ ГОВЯДИНУ В МАГАЗИНЕ.  
КЛАССИКА И АЛЬТЕРНАТИВА 50**

**10 ВЕДЕНИЕ В ВАГЮ 82**

**11 ЗАЧЕМ ИДТИ В СТЕЙК-ХАУС И КАК ЕГО ВЫБРАТЬ 104**

**12 БЕЗ ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ПРИГОТОВИТЬ СТЕЙК ДОМА 110**

**13 СТЕПЕНИ ПРОЖАРКИ И ОТДЫХ МЯСА 116**

**14 КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВАШ ПЕРВЫЙ СТЕЙК 120**

**15 ПОШАГОВОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ СТЕЙКА 124**

**16 МЯСО С КРОВЬЮ И СЫРАЯ ГОВЯДИНА 128**

**17 КАК СОЛИТЬ СТЕЙК? 130**

**18 КАК ПЕРЧИТЬ СТЕЙК? 138**


**19 О ГАРНИРАХ И СОУСАХ 142**

**20 НАДО ЛИ СОЧЕТАТЬ СТЕЙКИ И ВИНО 154**



## ОТ АВТОРА

**Посвящаю эту книгу моим родителям,  
Оле и Коле. Спасибо за привитую в детстве культуру,  
требовательность к деталям и дисциплину.  
Люблю вас.**



Выгружая на эти страницы приобретенные опыт и знания, я не преследую цель создать книгу рецептов. Главная проблема таких изданий, на мой взгляд, в том, что вам придется просто повторять, что показали авторы, без понимания, почему и как это работает. Себе же я ставлю задачу — заложить фундамент, который даст начальное понимание принципов работы с мясом для стейков. Хочу объяснить понятия и показать процессы, создающие вкус, чтобы вы осознали, что на что влияет и как все работает. Это очень серьезный момент. Без понимания таких базовых вещей вы обречены на провал. Стейки то будут получаться, то нет, причем второй вариант значительно чаще первого. Поэтому, уважаемый читатель, если стремитесь повысить уровень экспертности, моя книга для вас. Если же вам более по нраву «пожарьте стейк по две минуты с каждой стороны», то нам не по пути.



## НЕМНОГО О СЕБЕ



Меня зовут Андрей Мясоед. Обучался я в Департаменте Сельского Хозяйства США(USDA) и North American Meat Institute (NAMI), моя прикладная практика работы с мясом насчитывает много лет. Управлял компанией, специализирующейся на поставках в Россию мраморной говядины из Америки и Аргентины, а также, что очень важно, его подготовкой в соответствии с мировыми стандартами от лидеров мясной отрасли (вызревание, напил, обвалка, стейкование) к продаже российскому потребителю (нам с вами). После запрета на ввоз мяса из этих стран сосредоточился на российских производителях. Весь этот путь я бы не прошел без самых первых учителей — Александра Скрынника и Владимира Юна. Ребята, где бы вы сейчас ни были, — спасибо! Теперь я повар, мясник, специалист в области мраморной говядины и стейков, гастрономический блогер, идеолог прививания культуры потребления мраморной говядины в России. А с выходом этой книги еще и писатель.



## ПОЧЕМУ Я?



Все просто. Есть мясники, которым не хватает поварских знаний, есть повара и шефы, но без мясной экспертности, есть совсем сложные персонажи: и повара, и мясники, и анатомы, и химики. А есть я — обладающий некоторыми знаниями во всех названных областях. Идеальное комбо, собранное за 11 лет, не правда ли? Выглядит, как хвастовство, но это не так. Просто есть знания, которыми могу с вами поделиться, и они точно пригодятся. А на самом деле, помните фразу: «Чем больше я знаю, тем меньше я знаю»? Это сто процентов про меня и мое самоощущение в отрасли. Чем больше узнаю, тем ничтожнее оцениваю собственные знания. Поэтому дам сразу напутствие: не умничайте после первых успехов: найдутся умнее. Первые достижения — всегда иллюзия, способная со временем привести к профессиональной деградации. Я видел и вижу много примеров тому. Просто учитесь. Постоянно учитесь.

Позволю себе в книге три момента. Во-первых, названия стейков буду давать на английском, дабы не было разночтений (это как использование в медицине латыни), но вариант русского прочтения все же предложу. Во-вторых, иллюстрации в книге иногда буду повторять, чтобы вы быстрее запомнили, как выглядит тот или иной стейк. В-третьих, поскольку в России используется система работы с мраморной говядиной, разработанная в США, стану придерживаться именно ее, хотя есть и множество других.

Приятного чтения!

## ПРЕДИСЛОВИЕ.

# РОЛЬ МЯСА В ЭВОЛЮЦИИ ЧЕЛОВЕКА



Сегодня мясо — неотъемлемая часть нашей жизни. Оно ждет своего часа в холодильниках, украшает праздничные столы, соблазняет будущими радостями на прилавках магазинов. Мясные блюда выручают нас в различных ситуациях: от быстрых перекусов на работе до торжественных застолий, где мы хотим удивить гостей гастрономическими изысками, будь то стейк, тартар или бык, целиком приготовленный на вертеле. Но всегда ли так было? Какую роль играло мясо в развитии нашего вида? Попробуем вместе разобраться в этом вопросе!

Много миллионов лет назад по Африке бродили группы австралопитеков. Их можно считать одной из ступеней от обезьян к *Homo sapiens*, Человеку разумному, поскольку представители этих племен обладали чертами как первых, так и вторых. Сегодня трудно представить, что это наши далекие предки, ведь их мозг был примерно как у шимпанзе. Но некоторые признаки, включая прямохождение, доказывают наше родство. Австралопитеки жили в африканских лесах и саваннах и питались фруктами, корнями, орехами. Мясо в их рационе появлялось очень редко. Казалось, ничто не может изменить жизнь потребителей растительной пищи. Но вмешалась природа. Около трех миллионов лет назад климат начал быстро меняться: стало холоднее и суше, леса уступили место саваннам, а растительности становилось все меньше и меньше. Животным пришлось бороться за пищу. Крупным травоядным, таким как гигантские антилопы, носороги и многие виды древних слонов, не хватало еды, что привело к их исчезновению. Как и следовало ожидать, вслед за крупными травоядными начали исчезать и большие хищники: саблезубые кошки и гигантские гиены. Нелегко пришлось и нашим предкам: павианы, раньше не представлявшие угрозы, теперь стали крупнее, вдвое тяжелее и сильнее австралопитеков. Агрессивные, сильные и хорошо организованные обезьяны вытеснили несчастных австралопитеков из их привычной среды обитания: они же тоже питались фруктами и корнями. Не сумев приспособиться к быстро меняющемуся миру, австралопитеки вскоре вымерли... Но не все! И тут начинается самое интересное...

Примерно 2,5 миллиона лет назад наши предки, столкнувшись с необходимостью выживания, разделились на две группы. Первые оставили в рационе только растительную пищу, но ту, что не привлекала других животных: малопитательные травы, осоку, клубни. В науке эту группу называют парантропами. Если хотите представить, как они выглядели, вообразите прямоходящую гориллу, сидящую в кустах и постоянно что-то жующую. Позже мы узнаем, что их выбор оказался не из лучших.



Вторая группа пошла иным путем. Поскольку крупные хищники вымерли, а вслед за ними и опасные падальщики, представилась уникальная возможность: пока не появились новые виды занять открывшуюся вакансию. Наши предки воспользовались шансом. Они начали активно включать в рацион мясо животных, подбирая остатки добычи более опасных зверей. Новый вид назвали *Homo habilis*, или Человек умелый. Это был настоящий прорыв! Здесь сделаем лирическое отступление и объясним преимущества перехода на мясную диету.

Возьмем для примера льва и корову. У кого из них челюсти крупнее? Правильно, у коровы. Это связано с тем, что у растений целлюлозная клеточная стенка, которой нет в мясе. Поэтому растения гораздо сложнее пережевывать, чем мясо. Необходим массивный челюстной аппарат и крупные мышцы для перетирания твердой пищи. Кроме того, мясо гораздо калорийнее. Убедитесь сами: приготовьте стейк граммов на 400–500, а в другой прием пищи попробуйте наесться сопоставимым количеством салата. Процент сытости будет заметно отличаться. Травоядные вынуждены потреблять пищу практически весь день, в то время как львы большую часть времени спят, и непонятно, когда они вообще едят.

Итак, перейдя на рацион с увеличенной долей мяса, Люди умелые начали получать больше калорий, а времени на потребление пищи стали тратить гораздо меньше. Но мясо дало им еще одно, самое важное преимущество: богатая белком пища способствовала стремительному развитию головного мозга. Если взглянем на предков Человека умелого, увидим очень медленный рост мозга на протяжении сотен тысяч лет. Но именно при переходе на новый рацион 2,5 миллиона лет назад, случился резкий скачок вперед. И еще одно важное замечание: плотность костей (например, зубов) вдвое выше плотности мозга. Это значит, что если объем жевательного аппарата уменьшится на 10%, то мозг получит возможность увеличиться на 20%. При этом масса головы останется той же, не увеличив нагрузку на позвоночник.

В результате, Человек умелый оказался первым существом в истории планеты, начавшим изготавливать орудия труда. Простые каменные рубила с острой режущей кромкой стали технически совершенными инструментами того времени. Даже если мы объединим изобретение пенициллина, начало воздухоплавания и открытие атомной энергии, они не дадут такого толчка эволюции, как появление первых каменных орудий. Налицо тесная взаимосвязь: увеличение доли мяса в рационе способствовало развитию головного мозга, что в сочетании с освободившимся временем позволило создавать орудия труда, накапливать опыт и улучшать методы охоты. Ведь травоядные — источники мяса, как правило, не жаждут быть пойманными, и нашим предкам приходилось становиться все хитрее и изобретательнее и координировать свои действия. Так совпали два

ключевых фактора для интеллектуального развития: биологическая возможность и практическая необходимость.

Парантропы же, остававшиеся вегетарианцами, исчезли из палеонтологической летописи. Продержавшись около миллиона лет, они вымерли, уступив в конкуренции с другими травоядными.

А вот Человека умелого ждало совершенно другое будущее. Именно представители рода ранних людей, куда входил и Человек умелый, впервые покинули африканский континент около 1,8 миллиона лет назад и преодолели так называемый «Мозговой Рубикон» — размер головного мозга, считающийся слишком малым, чтобы соотноситься с современным человеческим, но уже не вписывающийся в рамки обезьян. Постепенно совершенствуясь, древние люди поднимались вверх по пищевой цепочке, параллельно закладывая основы культуры и искусства. Вот и получается, что переход на мясную пищу оказался эволюционно прогрессивным и позволил нам стать Людьми разумными.

**ЕШЬТЕ МЯСО — УВЕЛИЧИВАЙТЕ МОЗГ! Я НАЧИНАЮ.**





**О ПОЛЬЗЕ**  
**МРАМОРНОЙ**  
**ГОВЯДИНЫ**

**Мраморная говядина — ценный источник белка, витаминов и минералов, необходимых для поддержания здоровья. Регулярное употребление этого продукта в умеренных количествах способствует укреплению иммунной системы, улучшению работы мозга, поддержанию здоровья печени и желчевыводящих путей, а также профилактике анемии и сердечно-сосудистых заболеваний.**

Витаминный состав мраморной говядины богат витаминами группы В (В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12), играющими важную роль в метаболизме углеводов, белков и жиров, а также в функционировании нервной системы. К тому же это премиальное мясо содержит витамин Е — мощный антиоксидант и защитник клеток от повреждений свободными радикалами.

Говядина — источник высококачественного белка, необходимого для строительства и восстановления тканей организма, включая иммунные клетки. Ее белки содержат все незаменимые аминокислоты, которые организм не может синтезировать самостоятельно.

Скажу больше, мраморная говядина богата цинком, играющим ключевую роль в функционировании иммунной системы. Цинк участвует в производстве и активации Т-клеток — основных компонентов адаптивной иммунной системы.

В этом мясе много железа, без которого нет производства гемоглобина — белка, переносящего кислород в крови. Дефицит железа может привести к анемии, часто сопровождающейся усталостью, слабостью и снижением работоспособности.

Премиальная говядина — источник холина, важного предшественника нейромедиатора ацетилхолина. Ацетилхолин необходим для передачи нервных импульсов, что важно для когнитивных функций, таких как память и обучение.

Мраморная говядина также поставщик селена, помогающего поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы. Селен участвует в производстве глутатиона — антиоксиданта, что защищает клетки от повреждения свободными радикалами.

Рекомендуемая норма потребления этого мяса — около 500 граммов в неделю. Такое количество обеспечит организм необходимыми питательными веществами без избыточного потребления жиров.