



Ева Пунш



Кулинария – это не магия,  
это наука, и ее результат,  
выверенный годами, –  
это не рецепты, а технологии



*Хватит уже  
бездумно готовить  
по рецептам,  
словно совершая  
какой-то ритуал*



Выбор  
продуктов,  
правила  
их хранения  
и подготовки

# САМ СЕБЕ ШЕФ-ПОВАР

КАК НАУЧИТЬСЯ  
ГОТОВИТЬ БЕЗ РЕЦЕПТОВ

 альпина  
ПАБЛИШЕР



# **Ева Пунш Сам себе шеф- повар. Как научиться готовить без рецептов**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=14425654](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=14425654)*

*Сам себе шеф-повар: Как научиться готовить без рецептов / Ева*

*Пунш; Альпина Паблишер; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-9614-3992-2*

## **Аннотация**

Многим начинающим кулинарам кажется, что нет ничего проще, чем готовить по рецепту – достаточно найти хороший и в точности ему следовать. Но ни один, даже самый лучший, рецепт не расскажет, как правильно делать такие базовые вещи, как сварить рис или выбрать мясо, которое подойдет именно для этого блюда, и не объяснит, зачем класть в кастрюлю хрустальную пробку, чтобы получить самый вкусный бульон. Книги рецептов не научат основам кулинарной науки и технологии, а ведь именно эти знания, которыми щедро делится Ева Пунш, помогут вдумчивому читателю не только успешно справляться с рецептами любой сложности, но и создавать собственные – уверенно, легко и непринужденно.

# Содержание

Кухня без рецептов	6
Мясо	14
Правила выбора	14
Три категории зрелости	17
Схема разделки	21
Баранина	25
Свинина	29
Говядина и телятина	34
Крольчатина и мясо диких животных	39
Жареное мясо	41
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# **Ева Пунш**

## **Сам себе шеф-повар. Как научиться готовить без рецептов**

Редактор *Ю. Гладкова*

Руководитель проекта *И. Гусинская*

Корректор *Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн макета и обложки *Ю. Буга*

Иллюстрации *В. Макаров* / [bangbangstudio.ru](http://bangbangstudio.ru)

© Ева Пунш, 2015

© ООО «Альпина Паблицер», 2015

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодатель-*

*ством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

**\* \* \***

# Кухня без рецептов

Казалось бы, зачем создавать еще одну кулинарную книгу, если их уже существуют многие и многие тысячи – на любой вкус и уровень подготовки, профессиональных и популярных, для начинающих домохозяек и для продвинутых гиков.

Чаще всего эти книги содержат многочисленные рецепты, которые не всегда правильно считаются. Будто расшифровываешь средневековые письма, выполняешь все по инструкции – и вдруг происходит волшебство. Но иногда чуда не происходит, и раздосадованный читатель решает, что «рецепт плохой». Но дело-то в том, что ни в одном рецепте не оговорены все-все нюансы: некоторые вещи кажутся авторам столь простыми, что не требуют тщательного объяснения. Например: «Отварите рис». Что может быть проще? Однако в рецепте нет ни слова о том, какой это должен быть рис и до какой степени готовности его отваривать, каким способом его отваривать и как вообще его отваривать. Сколько воды лить? При какой температуре? Помешивать или нет? А в какой посуде?

Нет и не будет рецептов, где это все может быть тщательно разжевано. При этом каждая деталь имеет значение. Кулинария – это не магия, это наука, и ее результат, выверенный годами, – это не рецепты, а технологии.

Рецепты для домашнего использования чаще всего пред-

ставляют собой беллетризованный вариант технологических карт общепита, где повар исполняет роль лаборанта, действующего согласно предписанному порядку. В технологических картах акцент делается не на состав ингредиентов, а на форму (масштаб) их нарезки, а также порядок закладки, выбор посуды, способ термообработки и температурный режим. Ингредиенты – вещь варьируемая. Это только в мире древних алхимиков не было эквивалентов, а в кулинарии существуют свои допуски. Только прежде чем заменять в блюде маринованный имбирь соленым огурцом, надо отдавать себе отчет в том, что именно дает нам этот ингредиент: структуру, аромат, остроту или кислоту. Допустимо ли по рецепту для говядины готовить индейку, а по рецепту для курицы – рыбу.



Хватит уже бездумно готовить по рецептам, словно совершая какой-то ритуал и руководствуясь девизом «Еще моя бабушка так делала, а зачем – не знаю, но надо!». Иначе не стоит удивляться, что, даже следуя рецепту, каждый раз получаешь иной результат. Можно сваливать ответственность на фазы Луны или на дурное самочувствие – и при этом не обращать внимания на выбор посуды и степень нагрева. Можно класть при варке куриного бульона в кастрюлю хрустальную пробку от графина и верить, что хрусталь обеспечит прозрачность бульона. Конечно же, потому, что это



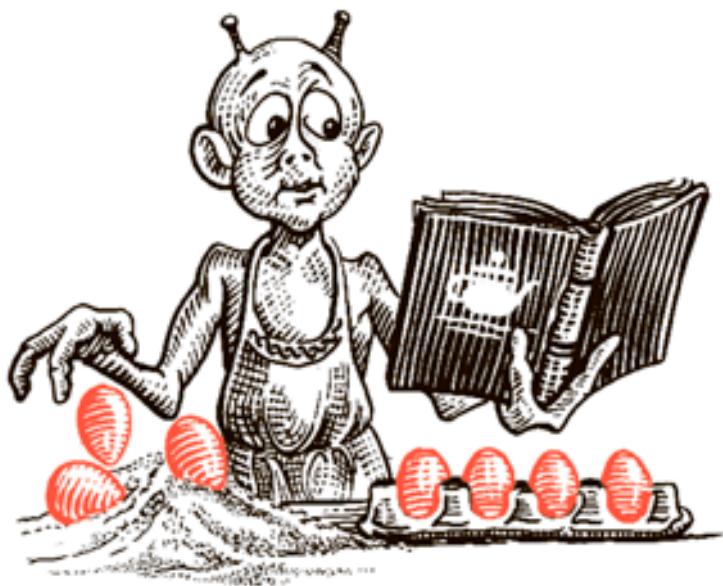
«рецепт стариннейший и ни одна графиня не варила бульон без пробки от графина, именно хрустальную надо брать, стекло не подойдет». А можно разобраться, в чем смысл этой древней мудрости. Оказывается, все просто: для сохранения прозрачности бульону необходимо «тихое кипение», а тяжелая пробка начинает стучать о дно кастрюли, когда кипение становится слишком бурным. Вот и всё. Можно обойтись без пробки, достаточно следить за температурой нагрева.

Как-то мы с учеником делали киш с сезонными овощами, и он очень удивился, как крупно я нарезала овощи. Он сказал, что если бы готовил сам по рецепту, то покрошил бы все мелким кубиком или даже пропустил бы через терку. Ну да, а потом удивлялся бы, почему киш у него потек. В кулинарии размер имеет значение. И размер нарезки моркови (как и форма нарезки), и размер (и форма) кастрюли или сковородки.

Редкий рецепт учитывает малейшие детали в описании технологии. Довольно часто в комедийных фильмах присутствует персонаж типа инопланетянина или робота, который, решив побаловать простых людей блинчиками, готовит их строго по рецепту и кидает в тесто яйца прямо в скорлупе. Потому что трудно представить себе рецепт, в котором будет уделено внимание тому факту, что яйца в тесто отправляются в «раздетом виде».

Существует множество таких мелочей, которые авторы рецептурных сборников считают слишком элементарными,

чтобы разжевывать добуквенно. Но и научиться готовить по рецептам довольно сложно. Непонимание того, какова цель и задача каждого ингредиента приводит к непониманию, чем можно манкировать. В результате возникают вопросы типа «Могу ли я приготовить макароны по-швейцарски, если дома отсутствует швейцарский сыр?».



Есть и другая крайность, когда неумение читать рецепты, непонимание их базовой структуры приводят к слишком вольному трактованию: баранину меняем на свинину, вме-

сто длинного риса берем круглый, вместо казана – мультиварку, а вместо зиры – хмели-сунели. Рис предварительно не замачиваем – времени нет, мол, все равно же он потом в воде варится. Заливаем все сверху кетчупом и называем пловом. Нет, я понимаю, можно любое скопление звезд называть Большой Медведицей, но астрономом вас это не делает.

Другой пример очень простой. Многие кулинары кладут в рубленые котлеты сырое яйцо, аргументируя это тем, что «без яйца все развалится», а потом жалуются, что котлеты получаются какими-то «резиновыми». Да, бывают такие суховатые комковатые котлеты, но – как раз из-за яйца. Просто представьте, что будет с сырым яйцом, если нагревать его 20–25 минут при температуре 160–170 градусов: оно станет очень плотным, сухим и даже твердым. Чтобы котлеты были сочными и не разваливались, в них надо добавлять пшеничный хлеб, вымоченный в молоке (но можно и картофель или овсяные хлопья): любой крахмалистый элемент создаст нужную структуру, а яйцо – нет, оно не склеит, оно высушит. Яйцо стоит добавлять только в том случае, если соотношение мяса с прочими добавками (лук, хлеб, овощи и т. д.) кренится в сторону добавок – вот тут сухость и плотность яйца смогут сыграть положительную роль. Тесто с добавлением яйца получается скорее суховатым и более пористым, чем без него (поэтому, кстати, яйца используются в кексах и бисквитах, но не в тесте для обычного хлеба).

Дать человеку сборник рецептов – все равно что угостить жареной рыбой, сам он ее готовить так не научится. А вот объяснить технологии – это дать ему не просто удочку, но и сковородку, ножик, да еще и вилку в придачу.

Моя задача – предложить вам посмотреть на домашнюю кухню совсем с другой стороны, чтобы кулинария не выглядела какой-то домашней магией, а те же рецепты не звучали непонятной абракадаброй, которую надо исполнять и повторять, не отдавая себе отчета в каждом действии.

Почему все кулинарные гуру упрямо твердят, что мясо для жарки надо резать поперек волокон, и что получается, когда этим советом пренебрегают?

Почему из одних частей туши получается вкусное жаркое, а из других – ну никак, хотя «мясо оно и есть мясо»? Почему стоит прокалывать кости перед варкой бульона? Почему нужно замачивать некоторые крупы? Почему не стоит готовить с майонезом горячие блюда? Зачем тесту давать «полежать»?

Здесь вы найдете ответы на эти и многие другие вопросы. Будут тут и рецепты – не как основное наполнение книги, а в качестве конкретных примеров для той или иной группы блюд.

Мне бы хотелось в принципе изменить подход к домашней кулинарии, чтобы творчество начиналось не с чтения рецептов и последующего их заучивания и оттачивания, а с понимания технологий и общих правил обращения с тем

или иным продуктом. С выбора этих самых продуктов, с правильного их хранения и подготовки. Понимание технологии и понимание роли каждого ингредиента приведут к тому, что чужие рецепты вам понадобятся лишь как идеи для новых сочетаний, но при этом вы сами уже будете готовы составлять рецепты – свои собственные. И уже не будете пугаться таких фраз, как «насыпать муки, сколько тесто возьмет», «соль и сахар добавлять по вкусу», «воды – на два пальца», – ведь вы на собственном опыте будете понимать, что имеется в виду.



# Мясо

## Правила выбора

Главное, на что мы должны обращать внимание при выборе сырого мяса, – это степень его свежести и зрелости. Будем мы брать свежее мясо или замороженное? Как определить, не было ли мясо заморожено, а потом вновь разморожено? Прекрасные тактильные тесты типа «надавите на мясо пальцем, оно должно пружинить, тогда оно не подвергалось заморозке» не всегда уместны: практика показывает, что не каждый продавец разрешит тыкать в его мясо пальцем. Поэтому остановимся на оценке внешнего вида. Тут все очень просто: если мясо имеет темноватый тусклый (иногда ближе к серому) оттенок, не держит форму и из него течет кровь, то оно или было разморожено, или просто неправильно хранилось. Такое мясо брать не стоит. Что же касается выбора замороженной продукции – с целью дальнейшего ее хранения в домашнем холодильнике – это тоже не самый лучший путь. Вы не можете угадать, насколько правильно и быстро это мясо было заморожено и какие сюрпризы вас могут ожидать при разморозке. Поэтому даже для длительного хранения стоит выбирать свежее мясо (и по желанию уже самостоятельно его замораживать).

Первое условие при выборе свежего мяса – оно не должно быть влажным. Второе – мясо не должно быть слишком сухим или заветренным, это может свидетельствовать о его неправильном хранении. Затем смотрим на консистенцию: мясо не должно производить впечатление рыхлой массы, оно должно быть плотным, а сухожилия – эластичными. Ориентируйтесь на равномерный цвет куска – без сероватых или коричневых пятен. Различные отрубы могут иметь различный оттенок цвета, но в пределах одного куска должен наблюдаться цветовой баланс. Говядина должна быть темно-красного цвета, телятина гораздо бледнее. Баранина в разрезе имеет красно-коричневый оттенок. Свинина – темно- или бледно-розовый. Цвет должен быть умеренно яркий, тусклый цвет опять-таки свидетельствует о неправильном хранении.

Обращайте внимание также на цвет жировой прослойки: жир должен быть белого или кремового цвета, но не желтый (что свидетельствует о почтенном возрасте забитого животного) и не серым (лучше даже не думать, о чем это свидетельствует).

Попросите продавца поднять кусок и дать осмотреть его со всех сторон: понятно, что самый красивый «рисунок» будет на виду, но нам интересно, что может быть спрятано.

Если на рынке вам все же разрешают потрогать мясо, оно должно быть упругим, в ямке, сделанной пальцем, не должна собираться кровь или другая влага

И, конечно, запах. Запах – это очень важно, если вам не разрешают потрогать мясо, постарайтесь его хотя бы понюхать. Не должно быть запаха свежей крови, не должно быть никаких посторонних запахов, например, уксуса или мыла. Мясо должно пахнуть свежим мясом, и только.

Если вы берете замороженное мясо и у вас появляются хоть какие-то сомнения в его годности, их просто развеять варкой «пробного бульона». Отрежьте небольшой кусочек, положите его в кипящую воду и минут через 5–10 оцените запах. Если он вам неприятен, то дальнейшие эксперименты с данным продуктом лучше прекратить.

В супермаркетах постарайтесь выбирать не фасованные куски мяса – в пленке и на подложке, – а те, что лежат в витрине, их качество оценить гораздо проще.

Но самый простой путь к успеху в выборе нужного вам мяса – выбор «своего» мясника. Это может быть лавка фермерских продуктов, конкретный фермер на рынке или даже прилавок обычного магазина, но если вы не были разочарованы покупкой там хотя бы с десятков раз, если вас начали узнавать, помнить, что именно вы берете, привозить то, что вы хотите – сверх обычного ассортимента, – значит выбор ваш правильный. И с мясом на вашем столе все будет хорошо.



# Три категории зрелости

Мясо делится на несколько категорий – скорее, не по свежести, но по зрелости. И речь не про возраст скотины, а про сроки хранения и созревания.

Казалось бы, выше всех вариантов должно цениться «парное мясо». Но давайте разберемся, что стоит за этим термином. Парным мясом называют то, которое еще не утратило животное тепло (сравните с термином «парное молоко» – то, от которого пар идет). В мегаполисах действительно «парное» найти практически невозможно. Не стоит верить вывескам и рекламам в магазинах и на рынках, привлекающих «парной свежестью». Но совершенно не стоит и сожалеть о его отсутствии в широкой продаже, потому что парное мясо годится в еду буквально после забоя. Процессы окоченения в течение первых же часов делают мясо жестким и грубым, оно плохо усваивается и обладает неприятным запахом.

Для того чтобы мясо годилось в пищу, ему требуется созреть.

- **Первая степень зрелости** – это остывшее мясо. Именно его мы привыкли называть «свежим». Остывает мясо как минимум 6–8 часов (но не более двух суток), обязательным условием является хорошая вентиляция помещения, в котором происходит созревание. Внешний вид свежего мяса характеризуется суховатой кромкой, ярким цветом

и определенной упругостью мышечной массы. Такое мясо готовится достаточно быстро, не требует длительных маринований и ритуальных танцев, обладает мягкой консистенцией и ярко выраженными вкусовыми качествами.

• **Вторая степень** – охлажденное мясо. Оно тоже свежее, но созревшее не в естественных условиях, а при низких температурах (1–5 градуса), не менее суток, но и не более недели. Это самый распространенный вариант мясной продукции в магазинах и супермаркетах, где она хранится в холодильных витринах. Охлажденное мясо, как и свежее, не должно быть на ощупь липким, скорее суховатым, при выборе стоит обращать внимание на заветренность крошки, изменение цвета, пятна, сероватый налет, загар, по этим признакам можно судить о соблюдении правил и сроков хранения.

В процессе созревания охлажденного мяса желателен еще такой этап, как отвешивание, который вытягивает мышечные волокна, что делает мясо мягче.

Отвешивание практикуют и со свинными, и с бараньими тушами, также интересен пример стейковой говядины, которую не просто отвешивают на пару-тройку дней, но дают ей таким образом созреть при температуре 2–4 градуса порядка трех-четырех недель в хорошо проветриваемых помещениях. Происходящая ферментация позволяет мясу избавиться от избыточной жидкости, размягчает мышечную и соединительную ткани, добавляет насыщенность вкусу и аромату.

При хранении сырого мяса не закутывайте его плотно в пленку, дайте ему дышать. Лучший вариант – контейнер с негерметичной крышкой

По вкусовым и питательным свойствам охлажденное мясо незначительно уступает остывшему (свежему), но имейте в виду, что не следует сразу приступать к термообработке холодного мяса. Дайте ему отдохнуть при комнатной температуре минимум полчаса, так и вкус ярче раскроется, и консистенция будет более мягкая и сочная. Охлажденное мясо достаточно часто можно встретить в продаже в вакуумной упаковке, которая значительно увеличивает сроки его хранения (до полугода), поэтому, читая дату выработки, обязательно обращайте внимание и на тип упаковки.

• **Третья степень зрелости** – замороженное мясо. Это, конечно, самая коварная градация, потому что в случае заморозки очень трудно судить о качестве продукта, полагаясь на органолептические характеристики. Трудно оценить запах, сухость, гладкость, упругость, а иногда даже угадать цвет замороженного мяса через намерзший лед. Но при соблюдении правил, когда мясо замораживается чистым и сухим, путем глубокой («шоковой») заморозки, что препятствует образованию избыточной жидкости, которая впоследствии превращается в наледь, то оно в достаточной мере сохраняет свои питательные качества. Не стоит забывать и о грамотной разморозке: ее следует производить не при комнатной температуре и тем более не путем нагрева

в микроволновой печи, а при низких плюсовых температурах на нижней полке холодильника. И, конечно, надо понимать, что главный и единственный плюс замороженного мяса – это длительный срок его хранения.



# Схема разделки

На мясных рядах крупных рынков, да и в магазинах, довольно часто присутствуют схемы разделки туши. Из этих схем можно понять, как называется тот или иной кусок, но совершенно непонятно, чем один отличается от другого.

Логика тут очень проста: сначала надо определиться с задачей – с какими дальнейшими целями мы выбираем мясо, во что его хотим превратить.

Высший класс мяса предназначен для жарки, потому что это самый требовательный способ термообработки, который не прощает жесткости, сухости, водянистости, а особенно – большого количество соединительной ткани.

Итак, для жарки лучше всего подходит «спокойное мясо» – то, которое принимало минимальное участие в двигательном процессе, то, в котором находится меньше всего жил, пленок и прочих сухожилий. Смотрим на схему и выбираем.

Самый простой (и самый дорогой) вариант – это филе, точнее, филейная вырезка. Там практически отсутствуют соединительные ткани, а также нет жира. Вырезка прекрасно годится на стейки, отбивные, бефстроганов, гуляш, различные азу и поджарки.

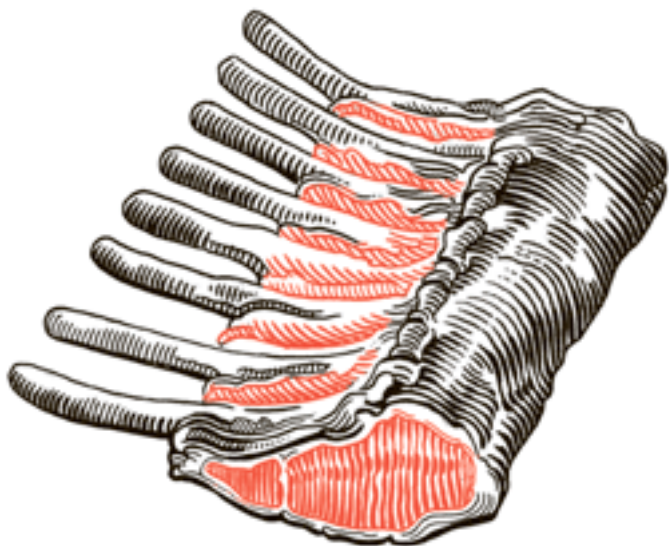
Но именно отсутствие жира делает этот выбор суховатым и даже скучноватым. Если вам хочется, чтобы на сковород-

ке все шкворчало, чтобы истекал жир, который делает мясо мягче и ароматнее, то обратите внимание на другие разделы туши, которые мало двигались.

Если вы хотите пожарить шашлык, то лучше выбирать мясо с прожилками жира. Если же выбираете свинину, то в первую очередь речь идет о шейке.

Но следует помнить, что шейка – это не шея (анатомически она у свиньи вообще отсутствует), так что не беритесь легко и просто жарить говяжью или баранью шею по аналогии со свиной. Вы будете крайне удивлены количеством костей, хрящей и соединительной ткани. Свиная шейка – это уникальный продукт с легкоплавким светлым жирком, мясо сочное, нежное, готовится в считанные минуты. Свиная шейка – это, в принципе, передняя часть корейки (спинной раздел), и то и другое – замечательное «спокойное» мясо, годящееся и для жарки, и для запекания, и на гриль.

Мясо на ребрах – прекрасный выбор для жарки котлет натуральных (которые жарятся прямо «на косточке»), не уступает ему по нежности и сочности поясничный отруб, который также годится и для жарки, и для запекания.



А вот лопатка, рулька и окорок подходят, скорее, для запекания, длительного тушения, томления, варки, но не для быстрого обжаривания. Эти же части годятся и для изготовления рубленых изделий (котлет, битков, суфле) или начинок (для пельменей, пирожков, чебуреков и прочего). Для рубленых изделий вообще годится любая часть туши, потому что при механическом измельчении соединительная ткань разрушается, и блюдо получается мягким и сочным даже без длительной термообработки. Только все же не стоит делать котлеты из вырезки: придется добав-

лять к ней жир (сливочное масло, сало, смалец), иначе ваши котлеты будут суховаты.

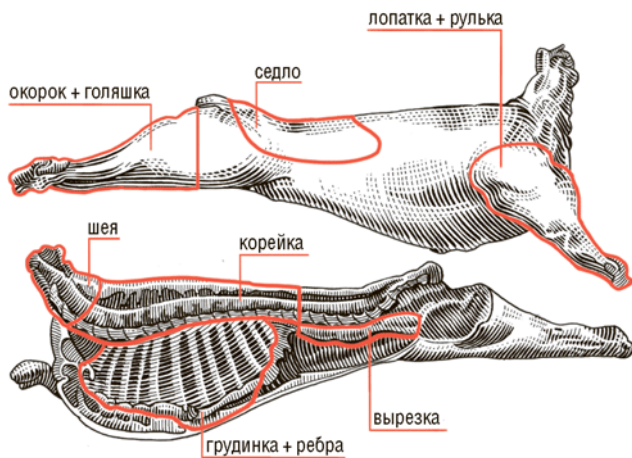
На варку бульонов также годится практически любая часть туши (опять-таки исключая филейную вырезку), и тут как раз большое количество костей и соединительной ткани играет положительную роль, потому что на ребрах вы ароматный бульон, конечно, сварите, но крепкий бульон как основу для холодца – уже вряд ли, тут скорее в дело годится рулька.

Говядина, баранина, свинина и мясо прочей живности – чем они отличаются друг от друга и что стоит знать о них заранее?



# Баранина

Начнем с баранины как самого редкого в наших широтах мяса – а значит, и самого дорогого. Взрослый баран, который идет на убой, редко набирает более 40–45 кг массы, и значительную часть этой массы составляют кости. Баранья мякоть в продаже встречается редко, чаще всего речь идет об отрубках на кости.



Иногда в продаже бывают порционные натуральные котлеты бараньи (с реберной косточкой), филейная вырезка

и мякоть баранья (это или корейка без кости, или тазобедренная часть).

Структурные качества этого мяса (жесткость и плотность) очень зависят от возраста барашка. Поэтому для быстрой жарки (без длительного тушения) лучше выбирать мясо ягненка – на кости или без.

- **Лопатка** (с рулькой или без) – хорошее сочное мясо, годится для запекания целиком (на кости), в разделанном виде может служить основой для различных рагу или жаркого.

- **Окорок** (задняя нога) – часть довольно мясистая в сравнении с передней ногой, мясо плотное, но с незначительным количеством костей и соединительных тканей. Годится для запекания целиком на кости, а также для жарки отбивных, приготовления жигу и блюд на гриле.

- **Корейка** (спинная часть) – практически универсальное мясо, годится для приготовления натуральных котлет (с реберной косточкой), отбивных, для жаркого, жигу, плова и для множества других блюд.

- **Седло барашка** (задняя часть, она же почечная часть) – отличное сочное и плотное мясо. Годится для жарки отбивных, котлет, для шашлыков и для приготовления на гриле. Такое мясо можно запекать цельным куском, закручивать рулетом с начинкой из различных овощей или круп, его также можно жарить порционными кусками.

- **Грудинка** (ребра) тоже хороша для супов и бульонов. При этом реберные косточки подаются порционно вместе

с супом (для шурпы, харчо и прочих густых наваристых супов). Нежные ягнячьи ребрышки обжариваются в большом количестве масла и при высокой температуре – буквально пять минут, а вот зрелую баранину придется тушить подольше – минут сорок и более.

- На бульоны и супы чаще всего идет **баранья шея** (там много костей, хрящей, соединительной ткани, но не очень много жира), она не годится для жарки или запекания, но если она нарублена порционными кусками, то ее можно тушить достаточно продолжительное время.

- Отдельно стоит сказать про **бараний жир**. Он в такой степени тугоплавкий, что практически не годится для приготовления пищи, его или срезают, или вытапливают перед приготовлением. Исключение представляет лишь курдюк – жировое отложение в области хвоста у особых – курдючных – пород баранов. Курдючное сало легко плавится, из него делают шкварки, используют для обжарки бараньего мяса, приготовления плова и так далее.

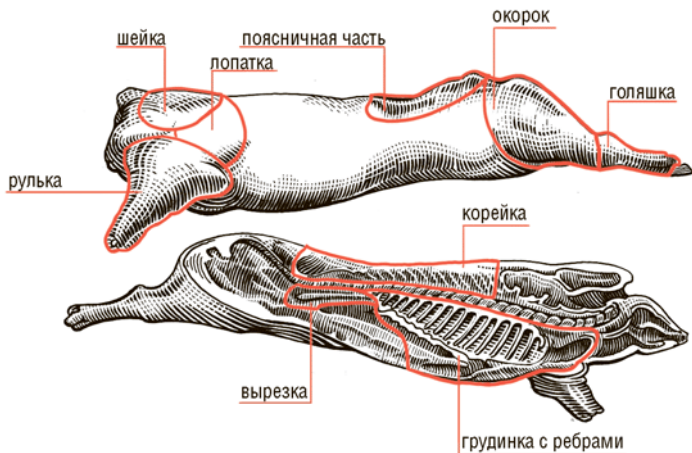
Баранина (особенно зрелая) – мясо с довольно специфическим сильным ароматом, который можно нейтрализовать добавлением чеснока или ароматических трав и специй. Лучшие приправы для баранины – розмарин, зира, тимьян, можжевеловые ягоды.



# Свинина

Свинина – достаточно нежное мясо, готовится быстро и легко, только стоит помнить, что, в отличие от говядины, ее стоит доводить до полной готовности – свинину нельзя подавать с кровью. Свиньи всеядны и является переносчиками разных болезней, которые могут передаваться и человеку. Чтобы избежать риска гельминтозов и прочих заболеваний, глубокая термообработка необходима. Поэтому жарим, тушим, запекаем до прозрачного сока.

Свинина на наших прилавках чаще всего представлена такими отрубями:



- **Из свиной головы** можно приготовить холодец, различные сальтисоны, зельтцеры, рулеты, фаршированные овощами, крупами, орехами или грибами.

Как отдельное блюдо могут выступить такие части головы, как свиные щечки (хороши в запеченном или копченном варианте), свиные уши (маринованные в дальневосточном стиле, отварные, обжаренные соломкой до состояния чипсов и так далее), свиной язык. Кстати, отварной или запеченный язык может служить в качестве самостоятельной холодной закуска или стать основой для различных холодных и горячих блюд – хоть салатов, хоть супов.

- **Свиная шейка** – это особое понятие, не следует ее оце-

нивать по аналогии с бараньей или коровьей шей, содержащей большое количество костной ткани и сухожилий. Свиная шейка разделяется, как правило, без костей и предлагает довольно нежное и сочное мясо с небольшим количеством жировых прожилок. Такое мясо отлично подходит для шашлыков, других блюд на гриле, а также для жарки в разделанном виде (гуляш, поджарка). Также свиную шею можно запекать крупным куском.

- **Рульки и голяшки.** Рулька – это нижняя часть передней ноги, голяшка – задней, отличаются они размерами (передняя поменьше и посуше). Обе эти части могут служить основой для крепких мясо-костных бульонов, холодцов, кроме того, их можно запекать целиком (перед запеканием желательно их замариновать), их также можно тушить (например, в пиве или в белом вине).

- **Лопатка на кости** – отличный вариант для приготовления крепких наваристых бульонов, так как она содержит большое количество соединительной ткани. Подходит она и для длительного тушения, запекания, а также для приготовления блюд из рубленого мяса.

- **Спинная часть (корейка)** – разделяется как в виде мякоти, так и с реберными костями. Мясо довольно плотное, с минимальным количеством жира и пленок. Может служить для приготовления котлет натуральных на косточке. Подходит для порционной жарки (отбивные, шницели).

- **Поясничная часть** относится к верхней части задней

четверти, это более нежное мясо, чем передняя четверть (благодаря минимальному участию в процессе движения). Универсальное мясо – годится для порционной жарки (шницели, эскалопы), не требует особых предварительных хлопот (таких как маринование, отбивание и т. д.).

- **Окорок** – довольно упругое и плотное мясо, поэтому оно не годится для быстрой жарки, но отлично подходит для тушения, запекания на кости, из мякоти этого отруба получается прекрасная ветчина и буженина.

Также окорок хорош для приготовления блюд из рубленого мяса (котлеты, пельмени, различные запеканки, суфле и прочее).

- **Филейная вырезка** – самое спокойное и чистое мясо, практически не содержит соединительных тканей и жировых прослоек. Идеально годится для порционной жарки – медальоны, эскалопы. Не требует длительного тушения и предварительной подготовки. Но малопригодно для варки бульонов – как раз по причине отсутствия соединительной ткани.

- **Потроха (субпродукты)**. Печень, почки, мозги, сердце, легкие, кишки – все это годится для приготовления различных блюд.

Свинные очищенные кишки могут использоваться для изготовления домашних колбас.

Печень жарят, запекают и готовят различные паштеты на ее основе.

Почки жарят, запекают, тушат с овощами или с различ-



ными кашами, на их основе готовятся превосходные солянки и рассольники.

Свиное сердце идет в еду в отварном виде (бульон не представляет особой пищевой ценности) в качестве холодной закуска или основы для заливного.

Но одно из лучших применений субпродуктов – начинка для пирожков.

# Говядина и телятина

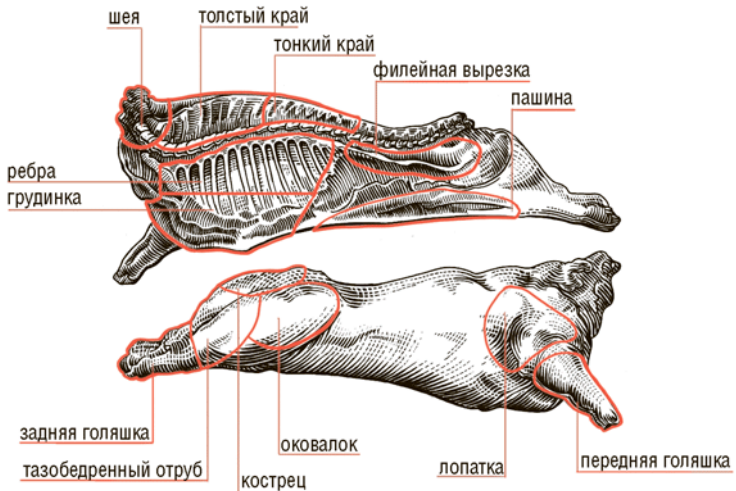
Схема разделки говядины различается в разных странах, у нас же все зависит от предпочтений конкретного мясника. Тут присутствует один тонкий момент: в некоторых магазинах можно встретить довольно крупные куски мяса (от одного килограмма и выше) с этикеткой, гласящей нечто вроде «мякоть», «духовая говядина» или, еще проще, «крупный кусок б/к». Сам эпитет «духовая» означает, что мясо подходит для запекания, что, в принципе, неплохо, но скорее всего этот кусок не подходит для быстрой жарки. В случае говядины это может оказаться внутренняя сторона бедра, сек, покромка, огузок (более низкая категория), но может и оковалок (более высокая категория). Не стесняйтесь спрашивать, какую часть отруба представляет это мясо, чтобы понять, подходит ли оно для ваших целей. Еще в магазинах любят писать слово «филе» или «филей» на любом отрубе без костей. Но не стоит путать «любое филе» с «филейной вырезкой» – длинным узким куском самого спокойного и диетического мяса. Под маркировкой «котлетное мясо» вы скорее найдете пашины или обрезки грудной и лопаточной части – с большим количеством соединительной ткани, что годится лишь для рубленых изделий. Что же касается наименования различных нарезок – «бефстроганов», «азу», «гуляш», то они также могут быть «нарезаны» из любой части туши,

а название свое получить лишь благодаря форме. Бефстроганов режется поперек волокон длинными полосками, гуляш – мелким кубиком, азу – крупным.

Есть несколько вариантов классификаций сортовых отрубов, но я предлагаю следующий.

К **первому сорту** относятся:

- филейная вырезка;
- спинная часть (тонкий и толстый край);
- грудная часть;
- оковалок;
- костец.



## **Второй сорт:**

- лопатка;
- шея;
- огузок.

## **Третий сорт:**

- пашина;
- передняя и задняя голяшки.

Довольно часто пашину относят ко второму сорту, так как это все-таки «мякоть», но могу сказать, что мякоть это довольно грубая, непригодна для быстрой жарки и даже для тушения, а скорее используется для рубленых изделий, поэтому я ее и отправила в низший сорт.

Телятина от говядины отличается меньшим количеством жира, поэтому считается продуктом диетическим. Однако в готовке она капризнее, высока опасность ее пересушить, поэтому она мало подходит для быстрой жарки (стейков), а больше – для тушения или запекания. Зрелая же говядина – именно тот вариант, который позволяет использовать способ быстрой обжарки, оставляя мясо с кровью.

Итак, в принципе, все мясо первой группы годится для быстрой жарки. При этом, как и в случае со свиной, не стоит останавливаться исключительно на филейной вырезке. Более интересные варианты представляет толстый край (он же «рибай») – жировые прослойки этого отруба обеспечат вашему блюду сочность. Хороши для жарки и тон-

кий край и оковалок. Из этих частей вы не получите крепкий наваристый бульон, но они годятся для приготовления жаркого, ростбифа, бефстроганова. Идеальным для жарки также является «антрекотная часть». Имеется в виду мякоть между хребтом и ребрами (иногда продается порционно с реберной же косточкой).

Мясо второй группы отлично подходит для прозрачных бульонов, жаркого, длительного запекания крупным куском. Из-за большого присутствия соединительной ткани такое мясо не годится для жарки (или требует тщательной разделки с целью удаления жил и пленок). Подходит для приготовления рубленых изделий.

Крепкие (коричневые) бульоны, а также холодец получаются при варке передней и задней голяшки. Мясо с этих частей также подходит для тушения, запекания и приготовления рубленых изделий, как и пашина.

Не следует забывать про говяжьи субпродукты. Высшую категорию тут представляет говяжий язык, который отваривают и запекают целиком, используя его потом в качестве холодной закуски, составляющей для теплых и холодных салатов. Говяжья печень подходит для приготовления паштетов, суфле, пудингов (как и говяжье сердце). Вымя годится в еду после длительного отваривания, бульон пищевой ценности не представляет. Зато из говяжьих (бычьих) хвостов получается отличный наваристый бульон. На говяжьих (телячьих) почках готовят бульоны и супы, сами почки также использу-

ются для приготовления холодных и горячих закусок.

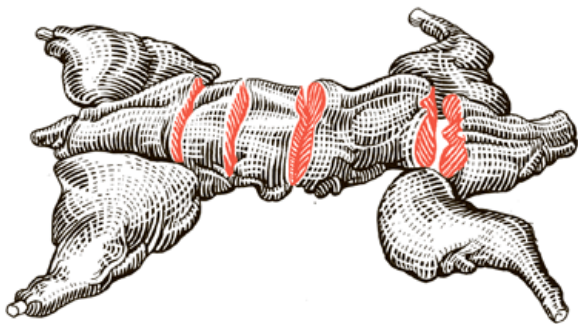
Отдельным пунктом хотелось бы поговорить о таких продуктах, как яйца и мозги. В случае со свининой эти субпродукты не самые популярные, а вот ягнячьи и телячьи мозги представляют собой деликатес, готовятся они быстро, на вкус нежные, легко усваиваются. Подают мозги или в качестве самостоятельной горячей закуски, или используют как наполнители других блюд, например, как добавка к омлетам или яичнице-болтунье.

Бараньи или бычьи семенники (яйца) являются превосходной горячей закуской, а также могут служить основой для шашлыков.



# Крольчатина и мясо диких животных

Кролика довольно редко готовят целиком в связи со сложностью равномерной термообработки. Тушку или рубят порционными кусками, или разделяют на две части (верх и низ). Перед готовкой кролика маринуют в вине или слабом растворе уксуса с травами, далее запекают или обжаривают и тушат в соусе.



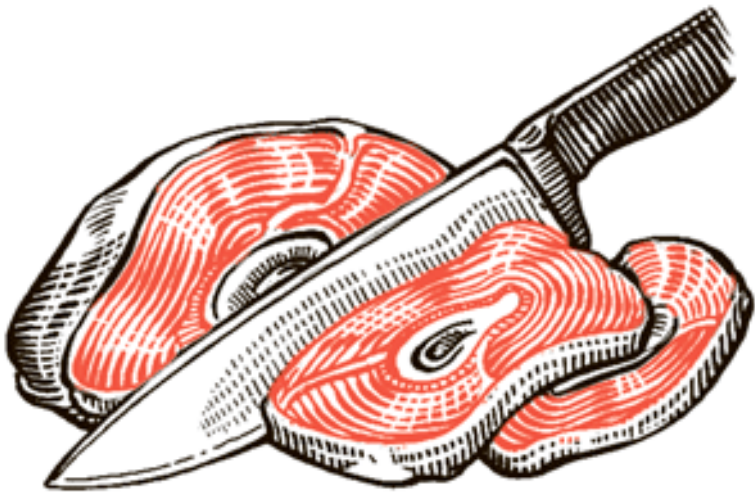
Мясо диких животных отличается обычно жесткой консистенцией и специфическим ароматом, поэтому перед готовкой мясо косуль, оленей, кабанов или лосей в обязательно порядке вымачивают в воде, а после – в некрепком растворе уксуса. Для жаркого наилучшим образом подходит вырезка или спинная часть (корейка), другие же части туши требу-

ют или длительного маринования, или длительной термообработки (запекания в соусе или тушения). Специфический «лесной» аромат компенсируется такими специями, как чеснок, можжевельные ягоды, тимьян. Довольно часто мясо диких животных или тушится в сопровождении лесных ягод, или гарнируется вареньем из них при подаче. Из оленины и лосятины получается отличный ростбиф, а также отбивные, а вот кабанятина, скорее, идет в готовку в качестве жаркого. Примечательно, что в ресторанах «средневековой кухни» мясо лося или кабана подается не стейком (крупным куском), а мелко нарубленным после жарки.



# Жареное мясо

При жарке мяса следует соблюдать ряд правил.



- **Правило первое.** Мясо не должно быть вынуто из холодильника буквально перед готовкой, озаботьтесь этим заранее и дайте ему отдохнуть при комнатной температуре.
- **Правило второе.** Резать мясо следует поперек волокон и желательно одинаковыми ломтиками (и то и другое обеспечит равномерность прожарки). Для стейков мясо долж-

но быть нарезано толщиной не менее полутора сантиметров и не более четырех.

• **Правило третье.** Мясо не стоит мыть перед готовкой. При мытье мясо, как губка, впитает в себя воду, что в значительной степени ухудшит вкус будущего блюда. Если вы обнаружите какие-либо загрязнения на куске мяса, соскоблите их ножом, оботрите бумажным полотенцем, только не мойте.

• **Правило четвертое.** Очень важен выбор посуды, в которой вы собираетесь жарить мясо. В идеале это должна быть чугунная сковорода (без дополнительных эмалевых или прочих покрытий). Сковорода может быть для гриля (с рельефом, позволяющим стекать мясному соку) или гладкая, но обязательно сухая, чистая и очень горячая. Чтобы убедиться в достаточном нагреве сковородки, можно сделать следующее: поставить на огонь мокрую сковородку (или плеснуть на нее воды), как только вода испарится, можно считать сковородку достаточно нагретой и добавлять масло, которое также стоит разогреть, прежде чем выкладывать мясо.

• **Правило пятое.** Сливочное масло не годится для жарки мяса, температура горения у него гораздо ниже, чем требуется: вы не успеете получить румяную корочку, как масло сгорит до черного дыма. Жарить мясо следует на растительных маслах. Идеальный вариант – рафинированное масло виноградной косточки: оно совершенно нейтральное по аромату, усиливает вкус других продуктов и довольно стойкое

к длительному нагреванию.

## Температура горения кулинарных жиров

Нерафинированное подсолнечное, льняное, рапсовое, арахисовое, соевое	107–110 градусов
Сливочное масло	170 градусов
Нерафинированное оливковое, топленое сливочное, свиной жир	190 градусов
Рафинированное масло виноградной косточки, хлопковое	216 градусов
Рафинированное подсолнечное, кукурузное, арахисовое, соевое	232 градуса
Рафинированное рапсовое, утиный, гусиный, курдючный жир	240 градусов
Горчичное рафинированное масло	255 градусов
Оливковое рафинированное (в зависимости от степени рафинации)	200–250 градусов

Если же вам очень хочется придать мясу сливочный вкус, для этого есть три пути: жарить на топленом масле (из него в значительной мере удалена влага, что делает его температуру горения выше), на смеси растительного и сливочного или просто добавлять кусочек сливочного масла к уже готовому мясу. Помните, что не стоит жарить мясо на нерафинированных растительных маслах – они не годятся для жарки.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.