



Татьяна Елисева

# Способы готовки



18 основных способов с  
описанием полезных и  
опасных свойств каждого

12+

# Татьяна Елисеева

## Способы готовки

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55353679](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55353679)*

*SelfPub; 2020*

### Аннотация

В книге описаны 18 основных способов приготовления пищи, а также полезные и опасные свойства каждого метода. Давайте вместе разберемся – какой же из способов готовки самый полезный, а какой лучше исключить из своего повседневного рациона.

# Содержание

Жарка на открытом огне	4
Жарка на масле или сале	9
Запекание	14
Тушение	19
Варка	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Жарка на открытом огне



Кто из нас не любит посидеть у костра, послушать песни под гитару, а может быть даже зажарить над костром грибы, свежепойманную рыбку или перепелку. Именно о таком способе приготовления пищи, мы и будем говорить.

Возник этот метод еще в те далекие времена, когда люди одевались в шкуры, а о существовании сковородок еще и речи не велось. Тогда всё употребляли сырым, начиная от овощей и заканчивая мясом с рыбой.

И вот, в один прекрасный вечер, когда племя собралось

у костра, один из мальчишек, играясь с едой, нанизал ее на палку и поместил над костром. И пусть палка в некоторых местах обуглилась, а продукты не имели того вкуса, который можно им придать, используя все современные знания о жарке, но это было очень ценное открытие для того времени.

Теперь для жарки на открытом огне используют не палки, а металлические спицы, именуемые шампурами. Именно на них жарят шашлык.

Для того чтобы шашлык был сочен и обладал хорошими вкусовыми качествами, мясо, используемое для его изготовления не должно быть подгоревшим. Кроме того, чтобы сок оставался внутри, вначале мясо подвергают сильному нагреву, а затем переходят на малый нагрев. Осуществляется это благодаря частичному заливанию огня водой. Что касается шашлыков, то вместо воды используется красное вино, придающее мясу неповторимый вкус и аромат. Во время жарки необходимо периодически переворачивать шампур, чтобы мясо жарилось равномерно. В прежние времена, когда мясо стоило не так дорого, и дичи водилось видимо-невидимо, использовалась жарка на вертеле. Это такая же жарка, как и на шампуре, только вместо нанизанных мясных кусочков, перемежающихся луком и овощами, на вертел нанизывался поросенок, барашек или же целый бык. Все зависело от аппетита его хозяина.

Шашлык же бывает не только мясной, но и вегетарианский. Для него, как правило, используют кабачки, баклажа-

ны, помидоры, лук, грибы и прочие овощи, которые удобно нанизывать на шампур, главное, чтобы не было излишней влажности. Именно это требование берется на рассмотрение, когда выбираются помидоры. Они не должны быть слишком сочными. Лучше взять сорта, применяемые для салатов.

После того как продукты нанизаны на шампур, их размещают над огнем. При этом высота подбирается такая, чтобы они не были в непосредственном контакте с огнем. Именно для этого и используется вода. В результате опрыскивания дров водой, огонь исчезает, а жар, испускаемый дровами, продолжает воздействовать на продукты. Кроме того, вместе с паром поднимаются вещества, содержащиеся в дровах. Поэтому для жарки не желательно использовать дрова хвойных пород. Получаемая на них пища будет горькой, на вид не аппетитной. Наилучшим выбором для жарки являются виноградные дрова или из фруктовых деревьев.

Что касается жарки мяса, то оно может быть зажаренным маленькими кусочками на шампуре, или же приготовленным прямо на кости. Наиболее популярным блюдом являются жареные ребрышки. Для того чтобы их приготовить, шампур не подойдет. В данном случае нужно обзавестись барбекю. Это решетка, на которую раскладываются продукты, затем подвергающиеся жарке. Именно на нее и раскладываются ребрышки.

В результате жарки на барбекю, кости, нагреваясь, прожа-

ривают мясо изнутри. Таким образом, время на приготовление существенно снижается.

Кроме ребрышек на барбекю можно также жарить и куски мяса толщиной до 2 см. Нарезанное на куски мясо предварительно маринуется в смеси состоящей из уксуса и ароматических трав. В результате этого, оно проходит стадию первичной переработки. Мясо становится более мягким, вкусным и сочным. Белки легче усваиваются. А специи придают мясу отменный вкус и аромат.

### **Полезные свойства пищи, приготовленной жаркой на открытом огне**

Благодаря жарке на открытом огне продукты приобретают красивый вид и аромат, который знаком человечеству с древних времен. Что касается вкуса, то продукты, зажаренные на огне, приравниваются к деликатесам.

Как известно, желание попробовать то или иное блюдо возникает у нас, когда мы на него смотрим. Если оно обладает красивым внешним видом, а запах щекочет ноздри, у нас автоматически начинает выделяться желудочный сок. Мы хотим это попробовать!

Жареные продукты легче усваиваются организмом, снабжая организм полноценным строительным материалом.

### **Опасные свойства пищи, приготовленной жаркой на открытом огне**

Что касается вредных свойств, то они заключаются в том, что продукты, жаренные на огне, могут раздражать слизи-

стую желудочно-кишечного тракта. Связанно это с веществами присутствующими на поверхности продукта. Кроме того, жареные продукты могут быть причиной возникновения онкологии. Это связано с тем фактом, что в результате горения дров, в дыме образуются канцерогенные вещества, которые затем оседают на поверхность продуктов.

Поэтому, для того чтобы быть здоровыми, людям страдающим язвой желудка, гастритом, энтероколитом, а также заболеваниями сердечно-сосудистой системы, употреблять жареное следует в ограниченном количестве, а также перед употреблением срезать верхний, наиболее зажаренный слой.

# Жарка на масле или сале



Ну, кто из нас не любит свежезажаренную котлетку или мясо на ребрышке. Для того, чтобы они получились вкусными и сочными, используется такой кулинарный прием, как жарка. Однако жарка бывает двух видов: в сковороде и на открытом огне. В этой статье, мы коснемся жарки с использованием сковороды.

Жарка в сковороде хороша только в том случае, если продукт, подвергаемый обработке, не пригорит и не приобретет дурного вкуса. Добиться этого можно, используя масло

или сало. Теперь давайте разберемся, чем же они отличаются.

Масла, используемые для жарки, имеют преимущественно растительное происхождение. К таковым относятся: подсолнечное, кукурузное, оливковое, арахисовое и хлопковое масло. Салом же называются масла животного происхождения. К ним относятся: свиное сало, бараний жир и прочие менее распространенные жиры.

Для того чтобы жарить продукты с применением масел, нужно позаботиться, чтобы количество используемого масла соответствовало одной порции продукта. Это требование соответствует экологической безопасности человека. Масла, взятые в количестве, превышающем необходимое, при последующем использовании, как не трудно догадаться, подвергаются повторному нагреву, в результате чего начинается химическая реакция называемая полимеризация, а масло, подвергшееся ей, становится олифой. А ведь никто не согласится употреблять в пищу олифу. Это же свойство масла касается и приготовления «во фритюре».

Что касается разновидностей масел, то наиболее дешевым является, как не трудно догадаться, обычное подсолнечное масло. Однако, для того чтобы продукты, приготовленные на нем, были полезны для организма, масло должно иметь следующие характеристики:

Экологичность. Отсутствие тяжелых металлов.

Не должно иметь в своем составе воду.

Без запаха.

Теперь давайте разберемся со всеми этими требованиями поподробнее.

В связи с тем, что поля подсолнечника располагаются вблизи дорог, масло, находящееся в семечках, богато тяжелыми металлами, такими как свинец, кадмий, стронций. Это связано с тем, что выхлопные газы проезжающих автомобилей богаты всеми этими соединениями. Подсолнечник же, по своей природе в течение суток втягивает до ведра воды. И вещества, попавшие в почву из выхлопных газов, автоматически оказываются в составе масла, получаемого из такого подсолнечника. Единственный способ не потреблять эти металлы в пищу, это покупать очищенное масло.

Что касается влаги, то свежееотжатое масло богато водой. В результате жарки на таком масле, возможны ожоги, вызванные «стрельбой» масла. Для того чтобы мало не стреляло, оно должно быть полностью отделено от воды.

Запах. Как известно, свежееотжатое масло имеет характерный аромат подсолнечника. В зависимости от сорта, времени сбора и влажности воздуха, запах может различаться по интенсивности. При жарке же, ароматические составляющие подвергаются деструкции, и продукт, жареный на таком масле, приобретает весьма неприятный аромат.

Поэтому наилучшим выбором масла для жарки, является очищенное, обезвоженное и дезодорированное масло. Эксперты, например, советуют применять масла, которые имеют

несколько степеней очистки. Лучше семь. Продукт, получаемый при жарке на таком масле, имеет запах, свойственный именно ему.

Что касается других масел, то они также подойдут для жарки. Единственным условием их использования, является необходимость не перегревать их.

Что касается жарки на сале, то его использование благотворно влияет на организм только в том случае, если оно не перекалено. При перегреве же, образуются канцерогенные соединения. Поэтому для того, чтобы жить долго и счастливо, жарить нужно, не превышая допустимую норму, как для масла, так и для сала.

### **Полезные свойства пищи, приготовленной жаркой на масле или сале**

В результате жарки, продукты приобретают не только приятный аромат, но и улучшается их вкусовые и пищевые качества. Благодаря этому, они легче усваиваются организмом. Их составляющие легче встраиваются в общую структуру организма человека, благодаря чему, люди, которые едят жареную пищу, имеют более здоровый вид по сравнению с теми, кто употребляет ее только в сыром виде.

### **Опасные свойства пищи, приготовленной жаркой на масле или сале**

При многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при болезнях сердечно-сосудистой системы, употребление жареного строго противопоказано.

Это связано с тем, что продукты, подвергшиеся жарке с нарушением требований указанных выше, могут спровоцировать язву желудка, дивертикулит и даже рак. К тому же, в сале, используемом для жарки, имеется повышенное количество холестерина, который может стать причиной закупорки сосудов, называемой атеросклерозом.

# Запекание



Запекание является одним из старинных способов приготовления пищи. Раньше для запекания использовались горячие угли, тандыры, очаги, печи.

Сегодня же для этой цели используют чаще всего духовки, иногда чудо-печки, аэрогрили, а в походах и просто угли от горячего костра.

**Запеканием называется приготовление продуктов в различных духовых шкафах и жаровнях. При этом на продуктах обычно появляется аппетитная, золотистая корочка.**

## **стого цвета корочка.**

Запекать можно практически любые продукты. Например, рыбу, мясо, овощи, фрукты. Не запекают в духовых шкафах ну разве что крупы. Вообще, искусство запекания – это целая наука. Здесь необходимо учитывать температуру, необходимую тому или иному продукту для полного приготовления, способ запекания, делающий продукт максимально сочным и вкусным.

Так, например, специалисты рекомендуют перед запеканием не чистить и не потрошить рыбу. Считается, что в этом случае рыбное блюдо будет особенно сочным и вкусным, в противном же случае, при истечении сока, его можно просто выбросить.

Обеспечивает полную герметизацию рыбы сама природа. Но как же быть, если необходимо запечь мясо, куски рыбы или овощей? Ведь мясо, например, в большинстве случаев запекается отдельными кусками, а не целиком! В этом случае на помощь приходит простое современное изобретение – кулинарная фольга, которая сохраняет сочность запекаемых в ней продуктов, а также, что очень важно, их естественный вкус и аромат.

Алюминиевую фольгу можно легко найти во многих хозяйственных магазинах. Она продается в рулонах. В фольге запекают мясо, овощи, птицу и рыбу. Исключение составляют только фрукты и крупы. Наиболее популярные и вкусные блюда, приготовленные в фольге – это картофель с бе-

коном и сыром, говядина с грибами, курица с морковью и многие другие. Популярностью пользуется и отдельные продукты, например, рыба со специями, печеная птица, картофель, который по вкусу напоминает запеченный в костре.

Для приготовления в фольге необходимо обеспечить продуктам полную герметизацию, которая получается в случае правильного обертывания. Для этого кусок упаковочной фольги кладут на стол, выкладывая на одну ее половину продукт, при этом закрывают другой половиной. Свободные края подгибают несколько раз, каждый раз проглаживая шов. Затем фольгу обжимают по форме продукта, и пакет помещают в духовку.

Если все сделано правильно, то блюдо после приготовления получится сочным и ароматным! Готовность продукта определяется обугливанием краев фольги. Некоторые специалисты допускают прокалывание фольги в самом конце, для точного определения степени готовности.

Чаще всего, овощи в фольге готовы уже через 10 – 15 минут запекания, рыба в фольге печется за 25 минут, курица обычно готова к употреблению через 40 минут, а говядина (1 кг) готовится около часа. Блюда в фольге запекаются на противне, решетке, или в сковороде под крышкой, в зависимости от рецепта.

У каждого типа продуктов есть свои определенные правила для запекания. Так, например, рыбу в этом случае потрошат, очищают от чешуи, моют. После подсушивания разре-

зают на куски, обильно солят, панируют в муке с пряностями и заворачивают в фольгу.

Потрошеную куриную тушку моют и подсушивают, посыпают пряностями и обвязывают ниткой (чтоб фольга не разорвалась). Дальше действуют по шаблону.

Овощи чистят, моют, подсушивают, при необходимости нарезают на куски. Слегка подсаливают, заворачивают в фольгу и помещают в духовку.

При этом стоит руководствоваться правилом: чем выше, тем горячее. Поэтому самые нежные овощи (не корнеплоды), например, цветную капусту размещают внизу, мясные продукты можно разместить сверху или в средней позиции.

### **Полезные свойства запеченной пищи**

Запекание в фольге помогает по максимуму сохранить естественный вкус и аромат блюда. Продукты получаются более сочными, с минимальной потерей питательных веществ.

Печеные продукты, приготовленные без масла, очень полезны людям, желающим похудеть. Этот же способ берут на вооружение люди, предпочитающие вести здоровый и активный образ жизни.

А корочка, образующаяся при запекании, очень похожа на жареную, с той лишь разницей, что она не содержит вредных жиров и полезна практически всем.

### **Опасные свойства запеченной пищи**

В случае использования более высоких температур для за-

пекания, естественные жиры, содержащиеся в продуктах, начинают подгорать, образуя канцерогенные вещества из перегретых жиров.

Запекание способствует потере продуктами комплекса витаминов группы В. Их содержание в готовом блюде уменьшается на 25%. Теряется под воздействием температуры частично и витамин С.

Печеные продукты, особенно неправильно приготовленные, могут раздражать желудочно-кишечный тракт, поэтому при некоторых заболеваниях органов пищеварения есть такую пищу не рекомендуется.

# Тушение



Тушением в кулинарии называется средняя между жареньем и варкой процедура приготовления пищи. Тушение всегда осуществляется под крышкой в присутствии небольшого количества жидкости и жира. Кроме классической процедуры тушения, выделяют еще некоторые менее распространенные разновидности этого метода:

**Припускание** – тушение в небольшом объеме жидкости в течение нескольких минут.

**Томление** – медленное тушение на слабом огне в течение

длительного времени.

**Конфи** – тушение в масле. Часто используется во французской кухне. Применяется чаще всего для рыбы или мяса. Температура тушения не должна превышать 100 градусов.

### **Способ приготовления**

Процедура тушения применима для приготовления овощей, рыбы, птицы и мяса, а также фруктов. Имея много общего в технологии приготовления различных продуктов, тушение имеет ряд особенностей, применяемых исключительно в определенных случаях.

Вот несколько правил для правильного приготовления продуктов:

Тушат продукты обычно в воде, бульонах, соусах. Особо сочные продукты – в собственном соку.

Тушение производится на слабом огне.

Жесткое мясо предварительно маринуется в вине или уксусе, или же тушится вместе с кислыми овощами, например, помидорами или кислыми фруктами.

Тушение всегда производится под крышкой, которую, по мнению многих кулинарных гуров, лучше не открывать до окончания готовки. Конечно, если точно известно время приготовления блюда!

Продукты, предназначенные для тушения, нарезаются на одинаковые порционные куски, что позволяет избежать деформирования и недотушенных частей блюда.

### **Тушение овощей**

Наиболее известное блюдо, приготовленное данным методом, – это овощное рагу. Конечно, каждая хозяйка готовит это блюдо по-своему, мы приведем лишь общую технологию его приготовления.

Овощи, предназначенные для тушения, моют, чистят, а затем измельчают. Нарезают картофель кубиками и кладут на сковороду, затем добавляют воду и тушат на среднем огне (чтобы картофель не распадался, его предварительно можно обжарить в масле в течение 2-3 минут до румяной корочки). На отдельную сковороду кладут предварительно измельченные лук и морковь, слегка обжаривают, прикрывают крышкой и тушат до полуготовности.

Затем проверяют картофель. Когда он будет почти готов, к нему добавляют мелко нашинкованную капусту. Примерно, через пару минут добавляют тушеный лук и морковь. Соль и специи добавляют по вкусу.

Чтобы масло сохранило больше полезных веществ, его можно добавить в самом конце приготовления рагу. Время приготовления блюда занимает около 40 минут. В рагу можно добавлять самые разные овощи, экспериментируя со вкусом. В зависимости от сезона туда добавляют перец, кабачки, цветную капусту, спаржу, помидоры и, конечно же, разные виды зелени – все это органично впишется в общий ансамбль вкуса овощного рагу.

Кроме рагу, к наиболее популярным овощным блюдам, приготовленным методом тушения, относятся кабачковая,

свекольная и баклажанная икра, тушеный картофель с грибами, а также венгерское национальное блюдо «лечо».

### **Тушение мяса и птицы**

Предварительно подготовленное и нарезанное на равные куски мясо или птицу сдабривают специями. Мясо отбивают. Готовые продукты кладут на хорошо разогретую сковороду, в горячее масло. Обжаривают до золотистой корочки в течение 2-3 минут, затем сковороду закрывают крышкой и тушат до готовности. Румяная корочка, получившаяся благодаря обжариванию, препятствует вытеканию сока, благодаря этому мясо получается очень вкусным, нежным и сочным.

Птица и мясо приобретают особо пикантный вкус после вымачивания их в маринаде в течение 8-10 часов (уксус или вино со специями и немного майонеза)! Хотя такой вариант приготовления часто используется в праздничном меню. Он не относится к диетическому питанию. Маринованные продукты запрещены людям с многими проблемами желудочно-кишечного тракта.

### **Тушение рыбы**

Рыбу чистят, освобождают от внутренностей и чешуи, моют. Если рыба крупная – нарезают на куски одинакового размера, для равномерности приготовления блюда. В отдельное блюдце насыпают муку, готовят соль.

Рыбу солят, обваливают в муке и кладут на сковороду, в предварительно разогретое масло. После образования ко-

рочки, продукт переворачивают, слегка обжаривают с другой стороны. Затем добавляют немного воды и тушат до готовности.

### **Полезные свойства тушеной пищи**

Тушение входит в список наиболее здоровых методов приготовления пищи. Этим методом пользуются многие люди, ведущие здоровый образ жизни. Тушение позволяет сохранить большое количество питательных веществ, которые остаются в готовом блюде, а не сливаются вместе с водой, как, например, во время варки.

С точки зрения максимальной полезности продуктов питания, этот способ можно считать одним из наиболее щадящих, благодаря сохранению в продуктах большого количества витаминов и микроэлементов.

Процесс приготовления пищи происходит при температуре ниже точки кипения, что позволяет не только сохранить витамины, но также и первоначальную форму блюда.

В тушеном виде лучше усваиваются животные и растительные белки, благодаря размягчению волокон и тканей. А некоторые продукты даже образуют дополнительные питательные свойства. Так, например, чернослив во время тушения приобретает сладость и пикантный вкус, в нем высвобождаются полезные для здоровья ферменты.

### **Опасные свойства тушеной пищи**

Избыточное увлечение пищей, прошедшей термическую обработку, способствует ухудшению работы желудочно-ки-

шечного тракта, из-за недостатка в рационе свежих растительных волокон.

Питаясь только тушеной пищей, можно приобрести дисбактериоз, ухудшить перистальтику кишечника, в общем, саботировать нормальную работу органов пищеварения.

Кроме того, во время тушения происходит постепенное разрушение витаминов группы В и С. Их количество сокращается, пропорционально времени приготовления.

# Варка



С глубокой древности до нас дошел такой способ приготовления пищи как *варка*. Археологи считают, что древние люди его изобрели после приготовления пищи на огне и запекания в золе. Многочисленным археологическим и этнографическим экспедициям удалось наконец-то установить способ, с помощью которого древние отваривали себе пищу. Оказывается, для этого использовали камни с углублением, в которые наливалась вода и помещались продукты, предназначенные для приготовления, а вокруг камня разводился

костер. Также, для варки использовались нагретые в костре камни, которые затем опускались в выдолбленную из дерева посуду, предварительно наполненную водой.

В кулинарных книгах сказано, что варкой называется метод приготовления пищи в любой жидкой или парообразной среде, исключая масло. Чаще всего этой жидкостью является вода, иногда молоко, сок.

### **Общее описание способа**

Варка является одним из наиболее традиционных способов приготовления пищи. Таким способом готовят супы, компоты, отваривают овощи, фрукты, рыбу, мясо. Этот способ является промежуточным звеном при консервировании фруктовых, овощных и мясных консервов. На сегодняшний день существует несколько разновидностей этого способа: традиционный способ, быстрая варка, холодная варка, томление и паровая варка.

**Традиционный способ.** Используется в повседневной жизни для приготовления первых и многих вторых блюд. Для того чтобы сварить продукты, необходимо в холодную или горячую воду опустить предварительно подготовленные продукты (овощи, фрукты, грибы или мясо). Остальные компоненты выбранного блюда добавляются в процессе приготовления, в зависимости от времени, необходимого для их готовности.

# 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.