

ГОТОВИМ НА ПАРУ ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ



Виктория Михайловна Рошаль

Готовим на пару для диабетиков

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6299268

Готовим на пару для диабетиков/ Сост. В. М. Рошаль: АСТ, Сова;

Москва, СПб; 2011

ISBN 978-5-17-073824-3, 978-5-226-03819-8

Аннотация

Основа благоприятного течения контроля сахарного диабета – строгое соблюдение специальной диеты. Незаменимым помощником в этом станет для вас пароварка. Книга содержит множество превосходных рецептов блюд, предназначенных для приготовления в пароварке, и рассчитана не только на людей, страдающих диабетом, но и на всех, кто заботится о себе, думает о будущем и выбирает здоровый образ жизни. Хотите получать удовольствие и пользу от еды – готовьте блюда в пароварке!

Содержание

Предисловие	4
Наилучший способ приготовления пищи – обработка паром	7
Пароварка – новый вкус жизни	10
Первое знакомство с пароваркой: как она устроена	10
Простейшие пароварки	10
Электрические пароварки	11
Чем же хороша пароварка: ее основные достоинства	13
Что и как готовить на пару	17
Продолжительность обработки продуктов паром*	21
Выбирайте пароварку грамотно	24
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Готовим на пару для диабетиков

Составитель В. М. Рошаль

Предисловие

Диетологи утверждают, что для всех людей – не только страдающих различными заболеваниями, но и вполне здоровых – наиболее полезна пища, приготовленная на пару. Если вы задумываетесь о своем здоровье, то паровая кухня для вас. А при некоторых заболеваниях переходить на паровые блюда просто жизненно необходимо. Одна из таких коварных болезней – сахарный диабет.

Сахарный диабет относится к числу самых распространенных во всем мире заболеваний. В настоящее время эта болезнь не поддается излечению. Неукоснительное соблюдение специальной диеты – основа благоприятного течения сахарного диабета. Оказывается, наилучшим образом требования к приготовлению блюд для диабетиков удовлетворяются при обработке продуктов паром. Вот здесь-то и выручит пароварка.

Пароварка позволяет готовить без использования жиров, без образования канцерогенов; в продуктах максимально со-

хранятся витамины и биологически активные вещества. Пароварка просто незаменима в домашних условиях. Она позволяет человеку чувствовать себя комфортно и сделать свою жизнь полноценной.

Какую же пароварку лучше всего приобрести? Как в ней готовить? Какие продукты можно есть и в каком количестве?

На все эти и многие другие вопросы вы найдете ответы в предлагаемой вашему вниманию книге. Но самое главное – книга содержит множество превосходных рецептов. Некоторые из них удовлетворяют самым жестким требованиям, предъявляемым диабетической диетой, когда это необходимо. Другие рецепты, когда позволяет рекомендованная вам диета, допускают некоторые послабления в сторону улучшения вкуса.

Но в любом случае, в рецептах описаны способы приготовления блюд именно в пароварке, и вы научитесь готовить на пару не только полезную, но и вкусную пищу. А для того чтобы не выйти за пределы суточной нормы потребляемых калорий, воспользуйтесь таблицей калорийности (см. Приложение 1).

Научиться пользоваться пароваркой достаточно легко. Она очень удобна и в городских условиях, и на даче. И простые (не электрические), и электрические пароварки зарекомендовали себя замечательно и завоевывают все большее число приверженцев.

Хотите получать удовольствие от еды – пользуйтесь паро-

варкой постоянно! Только попробуйте, и способ приготовления пищи на пару вы предпочтете любому другому.

Наилучший способ приготовления пищи – обработка паром

Паровая кухня становится все более и более популярной, число ее поклонников, в том числе среди здоровых людей, постоянно растет во всем мире. Не будет преувеличением сказать, что пароварка вошла в моду, и это замечательно. А дело в том, что пища, приготовленная на пару, всегда считалась самой полезной.

Какие же преимущества у паровой кухни?

Во-первых, в паровых блюдах сохраняется гораздо больше витаминов и других биологически активных веществ, чем в блюдах, приготовленных другими способами.

Это легко понять: при варке или тушении многие ценные для здоровья соединения переходят из продуктов в воду, растворяются в ней, а в растворенном виде быстро разрушаются.

«Для сравнения: после варки содержание фолиевой кислоты в овощах уменьшается на 35 %, а аскорбинки – на 25 %. Например, капуста брокколи, приготовленная в пароварке, содержит на 50 % больше витамина С, чем отварная. Обработка продуктов паром позволяет сохранить практически все минеральные вещества. Так, при обычной варке в воду переходит 20–25 %

минеральных веществ, а при варке на пару – 1–3 %».

«Блюда на пару. Большая энциклопедия»

Во-вторых, приготовление пищи на пару не требует применения жиров – никаких, а значит, на пару можно готовить низкокалорийные, легкоусвояемые блюда, причем полностью свободные от канцерогенов, которые образуются при жарении и даже при запекании.

В-третьих, после обработки паром продукты почти полностью сохраняют натуральные, изначально присущие им цвет и форму, а главное – аромат и вкус. Например, морковь, отваренная на пару брусочками, становится плотной, сладкой и душистой, совершенно не похожей по вкусу на тушеную или, тем более, вареную морковку, которая в сравнении с паровой кажется водянистой и безвкусной. То же касается и любых сортов капусты, и других овощей.

«В любом приспособлении, предназначенном для готовки на пару, создается замкнутое пространство, более или менее герметичное. Оно заполняется горячим паром, который со всех сторон равномерно окутывает продукты, конденсируясь на их поверхности и постепенно передавая жар внутрь. При этом пар обладает высокой влажностью и тепловой инерцией.

Пища нагревается быстро, равномерно, а поры на ее поверхности быстро закупориваются, сохраняя форму, сочность, питательные вещества и природный вкус, которые теперь не могут вытечь вместе с жидкостью. Такая консервация в процессе нагрева оборачивается

еще одним интересным свойством – запахи паровых продуктов не смешиваются. Поэтому в пароварках не считается дурным тоном готовить одновременно рыбу и мясо впридачу с десертом».

«Блюда на пару. Большая энциклопедия»

В-четвертых, хотя овощи и некоторые другие продукты при обработке паром не полагается солить (иначе они поте-ряют сок), они не кажутся пресными, вопреки мнению неко-торых скептиков.

Пароварка – новый вкус жизни

Первое знакомство с пароваркой: как она устроена

Простейшие пароварки

Самая простая пароварка предназначена для приготовления паровой пищи на плите (газовой или другой). Такая пароварка состоит из трех частей.

Первая из них – кастрюля для воды, образующей при нагревании пар. Эта кастрюля называется *основанием*.

Вторая часть – кастрюля с перфорированным (дырчатым) дном. Она устанавливается на кастрюлю-основание. В нее укладывают продукты, которые нагреваются паром, проникающим снизу сквозь отверстия днища. Эта перфорированная кастрюля называется *паровой корзиной*.

Третья часть – крышка, которой обязательно накрывают паровую корзину при обработке продуктов паром. Излишки пара выходят наружу через отверстие в крышке.

Такие пароварки изготавливают из алюминия или стали. Предпочтительнее, конечно, стальные.

Электрические пароварки

На смену простейшим пароваркам пришли электрические. Именно они получили наибольшее распространение во всем мире: они удобны в употреблении, управлять ими достаточно легко. Рассмотрим их конструктивные элементы.

Основание (база)

Это самая важная, рабочая часть пароварки. Она представляет собой емкость для воды, которая служит источником пара. Вода доводится до кипения нагревательным элементом (примерно так же, как в электрическом чайнике), размещенным здесь, в основании. На передней стороне основания (иногда на боковой) располагается панель управления.

Паровые корзины

Паровая корзина – емкость с перфорированным дном; в нее помещают продукты, которые вы хотите приготовить на пару. Паровая корзина устанавливается на основание.

Большинство моделей пароварок имеют две или три паровые корзины, их устанавливают одну над другой.

Крышка

Согласно правилам паровой кухни, готовить с помощью пара надо под крышкой. Крышкой закрывают верхнюю паровую корзину.

Поддон

Вода в пароварке закипает, испаряется и конденсируется. Для сбора конденсата предназначен специальный поддон. Туда же попадает и сок, стекающий с продуктов в процессе их приготовления.

Большинство моделей пароварок имеют один поддон, но есть модели и с несколькими поддонами – по числу паровых корзин (по отдельному поддону на каждую).

Чаша для риса

В комплект пароварки входит, как правило, так называемая чаша для риса. Это условное название. Отверстий в дне чаши нет. В ней можно готовить на пару жидкие и вязкие блюда: любую кашу, суп, тушеные овощи и т. д.

Чашу для риса помещают в паровую корзину, и продукты готовятся за счет того, что поступающий снизу пар нагревает воду, которой залито содержимое чаши.

Чем же хороша пароварка: ее основные достоинства

Пароварка – незаменимая помощница в домашнем хозяйстве. Жизнь с пароваркой – праздник. Вы спросите – почему? Пожалуйста, отвечаем по пунктам.*

1. «Самые современные модели пароварок, несмотря на простоту, все же многофункциональны. В них можно, например, простерилизовать детские бутылочки для молока. Справятся такие приборы и с быстрым разогревом еды или, наоборот, с ее размораживанием. Некоторые пароварки можно даже задействовать при консервировании продуктов!

2. С пароваркой можно особо не тревожиться, что пока вы увлеклись сериалом, детективом или симпатичным соседом, ваша трапеза подгорит. Предположим, вы ушли за хлебом, а вся вода в емкости для воды испарилась. Кастрюля на плите уже горела бы, но пароварка выключается автоматически. То же самое будет, если вы установили на панели управления время приготовления еды на пару. Истекает установленное время – паро-варка отключается, и готовка прекращается, пока вы сами не решите включить ее снова».

3. В большинстве случаев в пароварке можно одновременно приготовить несколько блюд – считайте, целый комплексный обед. И даже если продукты, из которых вы готовите, требуют разного времени варки – это не станет поме-

хой. Главное – соблюдать следующий принцип. Блюдо, которое готовится долго, нужно поместить в самую нижнюю паровую корзину, а продукты более быстрого приготовления – в верхнюю. Тем не менее, готовить одновременно более чем на двух секциях пароварки бывает нецелесообразно: в третьей (самой верхней) секции пар будет недостаточно горячим для готовки. Повторим еще раз: для готовки. Если нужно просто разогреть продукты, то три и даже четыре секции пароварки вполне справятся с этим.

4. Пароварка удобна тем, что она легко моется. Ведь пища, которая готовится на пару, практически не пристает ни ко дну паровой корзины, ни к ее стенкам.

5. В отличие от микроволновых печек, пароварка работает, не подвергая людей вокруг воздействию электромагнитного излучения. Процесс приготовления пищи в пароварке, если соблюдать правила техники безопасности, для здоровья совершенно безопасен.

6. Пароварка поможет тем, кто не любит (а возможно, просто не научился) готовить. Для создания блюд на пару особых кулинарных навыков и рвения к процессу и не нужно. Ваше дело – поместить продукты в паровую корзину, в пароварке они приготовятся сами. Конечно, приложить минимальные усилия, хотя бы порезать ингредиенты блюда на части, придется все равно, но такое понятие, как “стоять у плиты”, из вашей жизни точно исчезнет. Не меняя кардинально образ жизни, с помощью пароварки вы измените свой стиль

питания – он станет более здоровым.

7. В пароварках бывает так называемый режим отсрочки приготовления, весьма ценный для очень занятых людей. Если вы себя к ним причисляете, то еще при покупке агрегата стоит задаться вопросом, есть ли в данной модели упомянутый режим. Ищите такую пароварку, и тогда при всем своем напряженном графике и расписанном дне можно полноценно питаться, не топчась у плиты и не рассиживаясь в точках общепита.

Как пользоваться функцией отсрочки на практике? Уходя из дома, положить в пароварку нужные продукты, а затем установить время, по истечении которого пища должна начать готовиться. Например, вы ушли в 8 утра и установили время отсрочки на 10 часов – значит, в 18 часов пароварка включится и начнет готовить то, что вы в нее положили. Если вы придете немного позже или даже порядочно задержитесь, пароварка будет подогревать готовую пищу еще в течение нескольких часов после окончания приготовления.

8. Пароварка удобна тем, что от нее ничего не может загореться. Это бывает крайне важно не столько для вас лично, сколько для ближнего вашего. Простой пример: вы живете в общежитии. Иметь в комнате собственную электроплитку не разрешается из соображений пожарной безопасности. Но пароварка автоматически отключается, если в ней выкипает вода! Проблема же с отсутствием лишнего пространства решается, если купить маленькую, компактную пароварочку.

Такие есть в продаже, нужно только поискать.

9. Электропароварка – щадящий режим готовки еды. С ней не устанут ни ноги, ни спина у пожилого, больного или сильно уставшего человека. А для женщин, которые ждут ребенка, пароварка – просто находка: пока готовится здоровая пища, будущая мама может больше отдыхать и радоваться жизни. Это важно как для физического здоровья ребенка, так и для психологического комфорта. Кроме того, некоторые женщины подвержены во время беременности сильному токсикозу, и процессы жарки мяса, рыбы, даже варки супа могут стать настоящим испытанием. Для них любой запах пищи кажется неприятным до тошнотворности. Лучше не мучиться, а сделать доброе дело и приобрести пароварку».

Что и как готовить на пару

В пароварке можно приготовить практически все: и закуски, и первые блюда, и вторые, и блюда из теста, и десерты... Для обработки паром пригодны любые продукты: мясо, рыба, морепродукты, яйца, крупы, овощи, фрукты...

Но есть несколько исключений. На пару не стоит готовить макаронные изделия, особенно из мягких сортов пшеницы, впрочем, если понадобится, пароварка справится и с ними, надо только варить макароны, как и крупы, в специальной чаше для риса, в которую наливают воду.

Не подвергают обработке паром продукты, требующие предварительного вымачивания перед приготовлением. Это, например, большинство бобовых, особенно горох и фасоль, грибы, которые надо вымачивать или отваривать перед тем, как их готовить, а также такие субпродукты, как почки, которые сначала вываривают в большом количестве воды. Приготовление этих продуктов в пароварке, в-принципе, возможно, но лишено смысла, поскольку по затраченному времени (несколько часов) и хлопотам (долив воды, опорожнение поддона с конденсатом), а, главное, по конечному результату этот процесс ничем не будет отличаться от обычной варки в воде. Не подходит пароварка и для выпечки изделий из теста – они на пару не пропекаются.

Но что бы вы ни готовили, не верьте бытующему мнению

о том, что еда из пароварки невкусная, пресная и годится лишь для «трезвенников и язвенников». Все зависит от вашего желания и умения. Для того чтобы паровая пища получилась не только полезной, но и вкусной, надо знать и выполнять определенные правила. Запомните их.

1. Прежде чем помещать продукты в пароварку, нужно дать воде закипеть.

2. Кипящая вода не должна соприкасаться с продуктами. Наполняя основание пароварки водой, убедитесь, что корзина как минимум на 2 см выше воды. Между поверхностью воды и нижним краем пароварки должно быть расстояние не менее 2–3 см.

3. Старайтесь закладывать в пароварку кусочки продуктов одинакового размера. Особенно это касается овощей. Если невозможно подобрать их по величине, то мелкие куски нужно размещать наверху.

4. Нельзя укладывать продукты в пароварку плотно – нужно, чтобы пар свободно обтекал их. Оптимальный вариант – один слой на каждый уровень пароварки. Рыбу, мясо или сочные продукты помещайте на нижний уровень, чтобы с них не капала влага на продукты внизу.

5. Если вы готовите большое количество продуктов, нужно перемешать их в середине процесса обработки.

6. Чтобы продукты не разваривались, сразу после приготовления выложите их из пароварки.

7. Не следует пользоваться панировкой перед обработкой

продуктов паром.

8. Мясо и рыбу перед приготовлением на пару можно присыпать солью и специями по вкусу, но лучше этого не делать, иначе выделяется и пропадает сок, а блюдо получается суховатым. Приправами и солью сдабривайте уже готовые блюда, а также используйте соусы. Нежирные мясо и рыбу можно замариновать в лимонном соке или белом вине.

«Диетическое мягкое мясо получается только из самых нежных кусочков. Для пропаривания используют филе курицы, свинины, телятины или говядины. Мясо готовят очень осторожно, опасаясь передержать его. Перепаренное мясо напоминает “подошву”, поэтому мясо лучше недодержать, чем передержать».

«Блюда на пару. Большая энциклопедия»

9. Мясо необходимо предварительно хорошо промыть и тщательно отсушить бумажным полотенцем, чтобы предотвратить потерю сока.

10. Замороженную рыбу можно не размораживать, если перед приготовлением разрезать ее на куски. Продолжительность обработки паром при этом следует увеличить на 10 % по сравнению с рекомендуемой.

11. Морепродукты следует укрывать сверху фольгой, чтобы они остались нежными.

12. Яйца перед приготовлением в пароварке следует проколоть в нескольких местах.

13. Мороженые овощи не нужно предварительно оттаи-

вать.

14. Толстые стебли у любой капусты рекомендуется перед приготовлением срезать или отбить.

15. Зеленые овощи, листья овощей надо обрабатывать паром очень недолго, иначе они потеряют цвет и станут чрезмерно мягкими и невкусными.

16. При варке круп следует пользоваться так называемой чашей для риса, в которую кладут крупу и одновременно вливают требуемое количество воды.

17. Сок, стекающий с продуктов в поддон, рекомендуется использовать для приготовления соусов или заправки супов. Соус получается своеобразным и вкусным, нежирным, без пригоревших кусочков.

18. Уровень воды в основании пароварки должен быть максимальным.

19. Верхняя паровая корзина во время приготовления продуктов должна быть закрыта крышкой.

20. Всегда пользуйтесь большими кухонными рукавицами, чтобы не обжечь руки паром, открывая крышку пароварки и конвертики из фольги.

Итак, дерзайте! Осваивайте пароварку, не боясь никаких трудностей. Накапливайте опыт – и со временем это замечательное устройство откроет вам все свои секреты.

Продолжительность обработки продуктов паром*

Ориентировочное время обработки продуктов паром приведено в *таблице 1*. Первоначально вам следует опираться на эти данные, однако затем, по мере накопления собственного опыта и с учетом своего вкуса, вы сможете устанавливать время приготовления того или иного блюда самостоятельно. Но это потом. Но сначала, когда вы только начинаете осваивать пароварку, удобнее следить за степенью готовности продукта, опираться на эти данные (не ошпарьтесь, пользуйтесь кухонными рукавицами!).

Таблица 1

Время обработки паром продуктов, помещенных в паровую корзину или в чашу для риса

Продукт	Количество	Время обработки паром, минут
Мясо, птица, яйца		
Котлеты из индейки	2 шт. по 150 г	25–30
Котлеты телячьи	2 шт. по 150 г	25–30
Ножки цыпленка	2 шт. по 150 г	25–30
Отбивные из баранины	2 шт. по 120 г	25–30
Сосиски говяжьи	8 шт. в оболочке	8–13
Сосиски франкфуртские	8 шт. в оболочке	8–10
Яйца всмятку, в скорлупе	10 шт.	10–13
Яйца вкрутую, в скорлупе	10 шт.	15–20
Рыба, морепродукты		
Кальмары замороженные	600 г	20–25
Креветки замороженные	450 г	15–20
Мидии в раковинах	1 кг	18–25
Окунь морской свежий	400 г	17–25
Окунь морской красный свежий, филе	400 г	15–18
Омары в оболочке	2 куса	30–35
Сайда свежая, филе	300 г	15–18
Тунец свежий, куски	400 г	25–30
Форель свежая	300 г	18–25
Овощи, фрукты		
Артишоки свежие	4 шт. среднего размера	40–45
Грибы свежие, целиком	500 г	20–25
Грибы свежие, ломтики	500 г	5–10
Груши свежие, ломтики	500 г	10–15
Кабачки свежие, ломтики	500 г	15–20

Продукт	Количество	Время обработки паром, минут
Овощи, фрукты		
Капуста белокочанная, крупные куски	500 г	25–30
Капуста брюссельская свежая	500 г	20–25
Капуста спаржевая свежая	500 г	15–20
Капуста цветная свежая, соцветия	500 г	20–25
Картофель очищенный, половинки или ломтики	500 г	20–25
Картофель в мундире	500 г	40–40
Кольраби свежая, кубики	500 г	20–25
Кукуруза свежая	2 початка	55–60
Лук-порей свежий, нарезанный	500 г	20–25
Морковь свежая, брусочки	500 г	20–25
Спаржа свежая	500 г	30–40
Фасоль стручковая	500 г	25–35
Фенхель свежий, ломтики	500 г	15–20
Яблоки свежие, ломтики	500 г	10–15

Выбирайте пароварку грамотно

Прежде чем купить пароварку, подумайте, что вы собираетесь в ней готовить.

Если ваши желания ограничиваются исключительно приготовлением паровых овощей (и на гарнир, и в качестве самостоятельных блюд), вам есть смысл купить простую (не электрическую) стальную кастрюлю-пароварку с одной паровой корзиной. Она большая, в нее можно положить крупно нарезанные овощи в несколько слоев, но только не слишком плотно, чтобы не затруднять прохождение пара.

Через 20–25 минут поверх овощей можно положить, например, ранее приготовленные и успевшие остыть котлеты (или другую, требующую подогрева готовую пищу), снова закрыть крышкой и держать на пару еще 5 минут. В такой пароварке помимо овощей можно готовить рубленое мясо, рыбу, кусочки курицы и др.

Но если вы решили питаться здоровой, полезной, вкусной и разнообразной пищей, будет разумнее купить электрическую пароварку, обладающую гораздо большими возможностями.

В принципе, практически все современные пароварки достаточно легко способны приготовить обед на несколько человек. В магазинах бытовой техники продается множество моделей пароварок. Какая же из них подойдет именно вам?

На что надо обратить внимание при выборе пароварки? Давайте рассмотрим по отдельности главные характеристики пароварок.

Мощность

В большинстве современных пароварок, рассчитанных на приготовление пищи в домашних условиях, мощность варьируется в пределах 600–2000 Вт.

Мощность прибора определяет скорость приготовления продуктов, однако время приготовления пищи зависит и от других параметров (особенностей конструкции, объема паровых корзин и пр.).

Тип управления

По типу управления различают пароварки с механическим управлением и с электронным.

Большинство пароварок, представленных на российском рынке, имеют механическое управление. Это означает, что время работы прибора вы устанавливаете сами при помощи круглого переключателя-таймера, который нужно просто повернуть на соответствующее деление. Такой тип управления позволяет включить пароварку и установить требуемое время приготовления продукта очень легко и быстро, одним движением.

Модели с электронным управлением имеют кнопочную панель и небольшое табло, на которое выводятся данные выбранного режима, в том числе и время обработки паром. Такие пароварки более функциональны, но пользоваться ими

сложнее. Пароварки с электронным типом управления имеют существенный недостаток: чтобы их включить, требуется больше времени и внимания, поскольку в этом случае нужно не просто повернуть ручку, а несколько раз нажать на разные кнопки, при этом следя за тем, что отображает индикатор.

Если вы собираетесь пользоваться пароваркой часто, а функции отсрочки времени приготовления пищи и поддержания ее в теплом состоянии вам не очень нужны, лучше купить модель с механическим таймером.

Отверстие для долива воды

Для нормальной работы пароварки ее нагревательный элемент должен быть погружен в воду полностью (или по крайней мере наполовину). Если воды станет слишком мало, прибор автоматически выключится. Для того чтобы долить воду, сначала придется выключить пароварку, снять и отставить горячие паровые корзины с продуктами, а потом все вернуть на свои места.

Однако некоторые модели имеют специальное отверстие, через которое можно доливать воду, не снимая паровых корзин (то есть даже в процессе работы прибора).

Внешний индикатор уровня воды

Этот индикатор имеют лишь некоторые модели пароварок. Он удобен тем, что вы всегда можете проверить, достаточно ли в пароварке воды, и для этого не нужно снимать паровые корзины.

Наличие внешнего индикатора не является острой необ-

ходимостью, поскольку можно просто доливать воду перед каждым использованием прибора, однако удобнее, если он все-таки есть.

Количество паровых корзин

Большинство пароварок имеют две или три паровые корзины для продуктов, но есть модели и с одной. Если ваша семья не слишком велика, то двух корзин вам вполне хватит.

Если вы хотите готовить одновременно несколько блюд, то стоит купить модель с тремя паровыми корзинами.

Однако следует иметь в виду, что в этом случае на приготовление еды будет уходить больше времени, поскольку увеличивается объем, который должен заполняться паром.

Объем паровых корзин

При выборе пароварки обязательно уделите внимание этому показателю.

Современные пароварки, как правило, достаточно вместительны для того, чтобы приготовленных в них продуктов хватило на несколько человек. Объем одной паровой корзины в разных моделях пароварок колеблется от 1,5 до 3,5 литра.

Форма паровых корзин

Если вы покупаете пароварку с двумя или тремя паровыми корзинами, обратите внимание на то, одинаковой они формы или нет. У многих моделей паровые корзины различаются по объему и, соответственно, диаметр дна у них разный.

Благодаря этому их можно вставлять одну в другую, что удобно при хранении (пароварка занимает меньше места), но неудобно при эксплуатации (нельзя поменять корзины местами, если вдруг обнаружится, что в нижней продукты почти готовы, а в верхней — еще нет). В принципе менять корзины местами в процессе приготовления требуется не часто, однако при прочих равных характеристиках выбирайте модель с одинаковыми паровыми корзинами.

Материал, из которого сделаны паровые корзины

В большинстве электрических пароварок паровые корзины выполнены из прозрачной пластмассы. На первый взгляд, это кажется удобным, поскольку возникает иллюзия, будто бы вы сможете наблюдать за процессом приготовления еды, однако не обольщайтесь: в процессе обработки паром стенки паровой корзины сильно запотевают, и независимо от того, прозрачны стенки или нет, вы, скорее всего, не увидите, что происходит внутри, не открыв крышку.

Поддон

При покупке пароварки не забудьте проверить, какой у нее поддон. Особенно следует обратить внимание на две его особенности.

1. Проверьте высоту поддона. Если он слишком мелкий, в процессе приготовления вам придется сливать скапливающийся конденсат один или несколько раз (в зависимости от того, как долго готовятся продукты). Если этого не делать, поддон будет переполняться, и его содержимое попадет на

нагревательный элемент, что совершенно недопустимо.

Хороший поддон должен иметь высоту минимум 1,5 см (а желательно 2–2,5 см). Он достаточно вместителен, и за время, необходимое для приготовления большинства блюд (до 60 минут), он не успеет переполниться.

2. Очень важно, чтобы поддон вашей пароварки имел ручки, за которые его можно держать, иначе, сливая горячий бульон, легко обжечься.

Ручки особенно необходимы, если поддон не слишком глубокий и за время приготовления будет наполняться почти до краев.

Количество поддонов

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.