

# ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

## блюд для пароварки

Для взрослых  
и малышей



Советы **Агафьи**



# Агафья Тихоновна Звонарева

## Лучшие рецепты блюд для пароварки

### Серия «Советы бабушки Агафьи»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2930105](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2930105)*

*Лучшие рецепты блюд для пароварки. Для взрослых и малышей.:*

*Центрполиграф; Москва; 2011*

*ISBN 978-5-227-02880-8*

### **Аннотация**

Паровое питание помогает похудеть, укрепляет иммунитет и поднимает общий тонус. Способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, а для людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, пароварка – настоящее спасение. Продукты, приготовленные на пару, полезны беременным и понравятся детям, ведь они выглядят такими яркими и аппетитными и в них сохраняются все витамины и минеральные вещества. Кроме пользы для здоровья, варка на пару экономит время и облегчает жизнь домохозяйек, ведь блюдо никогда не подгорит, готовится равномерно и не требует помешивания и переворачивания, а на разных ярусах пароварки можно готовить сразу несколько блюд! Из книги вы узнаете, какие виды пароварок бывают, как правильно ее выбрать, и получите

самые необходимые советы по использованию этого агрегата, в котором вы приготовите по бабушкиным рецептам блюда из мяса и овощей, из рыбы и морепродуктов, первые блюда и десерты. Всё, от нежнейшего суфле из кабачков для самых маленьких обжор до тайского бульона из креветок для взрослых гурманов.

# Содержание

Что такое пароварка?	5
Из истории	5
Приготовление пищи на пару	8
Сущность технологии	8
Совершенствование технологии	11
Плюсы и минусы приготовления пищи на пару	12
Виды пароварок	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Агафья Тихоновна Звоначарева Лучшие рецепты блюд для пароварки. Для взрослых и малышей**

## **Что такое пароварка?**

### **Из истории**

Считается, что впервые готовить продукты на пару начали китайцы. До сих пор во время приготовления пищи они используют две корзинки из бамбука, которые ставят друг на друга. Однако существует мнение, что китайцы переняли эту идею у арабов, которые, в свою очередь, заимствовали этот рецепт у берберов – коренного населения Северной Африки.

При этом паровая кулинария Китая насчитывает несколько тысячелетий. Так что, возможно, китайцы ничего не заимствовали. Ведь археологические находки эпохи культуры Луншань (неолит), свидетельствуют о том, что уже в те вре-

мена первобытные китайцы пользовались приспособлениями для приготовления пищи на пару. Это были специальные сосуды с двойными стенками, в которых продукты располагались отдельно от жидкости.

Древнейшим блюдом, приготавливаемым на пару, традиционно считается кус-кус. Но самое большое количество рецептов для приготовления на пару насчитывает юго-восточная кулинарная традиция, что объясняется популярностью в Азии риса как основного продукта питания. Рис и рисовая мука содержат большое количество клейковины, и часто готовились именно таким способом.

В Европе интерес к подобному методу приготовления еды возник в XVII веке благодаря изобретенному французом Папэ приспособлению: кастрюле со специальной вставкой, напоминающей дуршлаг. В кастрюлю наливали воду, а в «дуршлаг» помещали продукты, после чего водружали все это на огонь. То есть продукт готовился паром, который проникал через дырки в «дуршлаге». Кстати, аналогичные конструкции используются и поныне. Готовность блюд в них определяют или по цвету продукта, или по количеству выделяемого им сока.

На Западе, и в России в том числе, приготовление на пару не получило такого значительного распространения, как на Востоке. Для приготовления блюд, требующих щадящей тепловой обработки, использовалась не паровая, а водяная баня. Разница в том, что емкость с продуктами (небольшая

кастрюля) помещается в сосуд с кипящей водой, который нагревает стенки емкости. То есть продукты с паром не контактируют, а готовятся только путем нагрева. Например, классический английский пудинг готовится именно на водяной бане. В русской кулинарной традиции паровая обработка, да и приготовление на водяной бане, не приобрели особой популярности.

Электрические пароварки примерно в том виде, в котором мы можем наблюдать их сейчас, появились в 70-х годах XX века на предприятиях общественного питания. А в 80-х годах пришли в дома обывателей, получив довольно широкое распространение в странах Европы и Америки. В России интерес к электрическим пароваркам появился позже, в 90-х годах, и с тех пор медленно, но верно растет.

Пароварка – незаменимый помощник в приготовлении здоровой еды и диетических блюд.

# Приготовление пищи на пару

Варка на пару считается самым щадящим способом обработки продуктов, который когда-либо был изобретён человечеством в сфере технологий кулинарии. Это объясняется тем, что продукт хорошо прогревается паром, за счёт чего в нём в максимальном количестве можно сохранить все природные компоненты и витамины. К тому же приготовленный на пару продукт сохраняет свои истинные вкусовые качества.

## Сущность технологии

В техническом плане организовать приготовление пищи на пару очень просто. Для этого необходимо взять кастрюлю, заполнить её водой примерно на четверть от общего объёма (желательно, порядка полулитра воды) и довести воду до кипения. После этого на кастрюлю кладётся обычный металлический дуршлаг или же сито. В это сито выкладывается продукт, который вы собрались готовить. Предварительно продукт необходимо вымыть, очистить, добавить приправы и, если это необходимо, обернуть специальной пищевой плёнкой или фольгой. Дуршлаг сверху накрывается крышкой. Теперь нужно ждать, пока всё не приготовится.

Чтобы правильно готовить на пару и получать вкусные

блюда, нужно иметь в виду несколько моментов.

Прежде всего помните, что горячим паром можно получить ожоги гораздо более серьёзные, чем кипятком. Именно поэтому, проверяя готовность продукта, всегда снимайте крышку дуршлага от себя, тогда пар не пойдёт непосредственно на вашу руку.

Продукты на пару готовятся несколько дольше, нежели в жидкой среде, однако это вовсе не значит, что таким образом пищу нельзя перетушить и переварить. Поэтому внимательно изучите информацию, представленную ниже.

В последнее время в употребление входят *бамбуковые пароварки*. Она представляет собой круглую коробку из бамбуковой соломки с решетчатым дном и плетеной крышкой. Она может быть больших размеров или маленькой, для порционных блюд.

Ее нужно устанавливать так, чтобы вода, которая под ней кипит, не доставала её дна, а была на два-три сантиметра ниже. Продукт в пароварку кладут по центру, лучше, чтобы к стенкам он не прикасался. Сочные продукты укладывают в глубокую тарелку, а затем уже в пароварку, тогда сок, который выделяется в процессе приготовления, не пропадёт, и продукт приобретет замечательный аромат. Если же в процессе приготовления сок выделяться не будет – можно укладывать продукт непосредственно на дно самой пароварки.

Не принято готовить пищу в третьем ярусе пароварки, поскольку пар, который туда доходит, успеваает несколько

остыть, и вы рискуете получить продукт сырым. Китайцы используют третий ярус для разогрева пищи – еда в нём разогревается равномерно и не пересыхает.

Сковороду с водой устанавливают на медленный огонь. Китайцы предварительно кидают на дно сковороды несколько монет. Закипела вода – монеты начинают звенеть, если звон прекратился, значит вода в сковороде уже выкипела и необходимо подлить ещё.

Есть и свои минусы у бамбуковой пароварки – нужно постоянно следить за тем, чтобы края корзинки, которая находится в самом низу, не обгорели. Ухаживать же за китайской бамбуковой пароваркой не сложно: вымыли после использования в горячей воде, насухо протёрли и убрали.

Если думать о практичности, то можете приобрести пароварку, изготовленную по среднеазиатскому типу. Её ещё называют *мантоваркой* в честь коронного блюда того региона. Отличается от китайской она тем, что производят её из алюминия. Готовить в ней можно любые продукты, а не только манты. Мантоварка имеет два яруса. В нижнем обычно готовят рыбу и мясо, поскольку эти продукты нуждаются в хорошем нагреве. В верхний ярус можно укладывать овощи.

Пароварку считает исключительным изобретением весь тайский народ. Здесь в ней готовят жасминовый рис, Ценители утверждают, что вкус и аромат у риса, сваренного на пару, неподражаемый.

# Совершенствование технологии

На сегодняшний день в быту многих хозяек имеются электрические пароварки. Технологии не стоят на месте, стараются сделать нашу жизнь более комфортной.

Пользоваться электрической пароваркой просто. Вода в ней греется при помощи специального электрического элемента (подобно тому, как кипятильник греет воду). Прибор имеет одновременно несколько корзин для приготовления продуктов. Электрическая пароварка удобна ещё и тем, что в ней имеется специальный поддон, в котором скапливается весь стекающий с продуктов сок. Из этого сока можно приготовить подливы и соусы к блюду.

В некоторых микроволновых печах также есть функция приготовления пищи на пару. Их технология немного сложнее обычной пароварки. Жидкость, благодаря которой получится пар, необходимо заливать в специальную капсулу. В процессе приготовления пар заполняет всё пространство печи. Такие устройства удобны тем, что специальные термодатчики всегда расскажут о температуре в камере, насыщенности пара, его конденсации. «Переготовить» блюдо в такой печи очень сложно.

Технологии также предусматривают возможность получения пара из вина, пива, винного уксуса или травяного отвара. Приготовление пищи на таком пару добавит ей уникаль-

ный аромат, сделает блюдо более вкусным и необычным.

## **Плюсы и минусы приготовления пищи на пару**

Диетологи утверждают об огромной пользе употребления в пищу продуктов, приготовленных на пару. Это и не удивительно. Отсутствие лишнего жира, канцерогенов, углеводов несомненно. Продукты, приготовленные по такой технологии, хорошо усваиваются организмом, в них сохраняются многие питательные вещества, которые при варке или жарении просто пропадают. Для людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, пароварка – настоящее спасение.

Гурманы же никогда не были яркими сторонниками блюд, приготовленных на пару. Конечно, жаркое из мяса, шашлыки, запеченная рыба... Без этого для многих теряются краски жизни. По сравнению с этими блюдами паровое мясо и рыба кажутся невыразительными на вкус. Однако не обязательно отдавать предпочтение какому-то одному способу приготовления пищи. Их можно прекрасно совмещать. Например, паровая рыба прекрасно сочетается со свежей зеленью и слегка обжаренными овощами.

Паровые блюда – основа любого диетического меню. Употребление пищи, приготовленной на пару без добавления жиров, рекомендовано при заболеваниях органов пищеваре-

ния, паровая диета уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и является прекрасным способом похудеть. Пища, приготовленная на пару, – очень хороша для детей, беременных женщин и пожилых людей.

Один из основных аргументов в пользу пароварок – сохранение в продуктах при приготовлении максимума питательных веществ. Пароварка считается оптимальной для приготовления рыбы, изделий из рубленого мяса, овощей, суфле и пудингов. Но этот идеальный во многих отношениях способ годится далеко не для всех категорий продуктов. Для приготовления в пароварке не подходят продукты, которые требуют длительной тепловой обработки (например, крупные куски мяса), а также продукты, которые необходимо варить в интенсивно кипящей воде (например, некоторые сорта макарон, некоторые грибы). Подпорченные и мятые овощи и фрукты в пароварке приобретут неприятный запах и вкус, а если вырезать дефекты – потеряют форму. Поэтому для приготовления на пару все овощи и фрукты должны быть высочайшего качества.

Приготовление на пару исключает такие неприятности, как пересыхание или подгорание продуктов, поэтому пароварка – незаменимое устройство для разогрева и размораживания блюд. В ней можно быстро и без потерь размораживать мясо, рыбу и овощи. По этой же причине мытье пароварки не вызывает затруднений.

Приготовленные на пару продукты сохраняют не только

натуральный цвет, запах, форму и вкус, но и большую часть микроэлементов и витаминов. Для обработки паром не требуется масла и бульона, поэтому водорастворимые витамины и минералы не теряются, а еда не насыщается жирами. При варке на пару продукты не соприкасаются с воздухом и не нагреваются выше +100 °С, что сохраняет их витаминный и минеральный состав.

Многие продукты полезны только при паровой обработке, например, коричневый рис, который при варке полностью теряет витамин В1. Время, необходимое для варки на пару овощей, значительно меньше, чем для жарения и варки в воде. Приготовленные на пару блюда получаются сочными и полезными из-за того, что пар, испаряющийся даже из жесткой и хлорированной воды, не содержит примесей металлов.

Кроме пользы для здоровья, варка на пару экономит время и облегчает жизнь домохозяйек, ведь блюдо никогда не подгорит, готовится равномерно и не требует помешивания и переворачивания. Пароварку не нужно очищать от жира, а кухонную мебель – от жирной пленки, образующейся при жарке на масле. На разных ярусах пароварки можно готовить сразу несколько блюд, поместив продукты с меньшим сроком приготовления на верхний ярус.

При варке и тушении теряется 25–50 % полезных веществ: водорастворимые витамины и микроэлементы переходят в отвар. Если в дальнейшем он не используется в пищу, полезные вещества просто теряются. Но даже если бу-

льон употреблять, все равно его биологическая ценность будет намного ниже, чем при использовании пара при готовке. Это объясняется тем, что многие полезные вещества, переходящие в воду, в растворенном виде менее стабильны и быстрее разрушаются. При жарке и запекании теряется гораздо больше полезных веществ, а добавляются вреднейшие канцерогены.

При паровой же обработке теряется всего лишь 1–3 % полезных веществ.

Людам, привыкшим к наваристому борщу и хрустящей жареной картошке, вкус пищи, приготовленной на пару, сначала покажется пресным. Чтобы этого избежать, можно после приготовления к блюду добавлять соусы и приправы.

При регулярном питании паровыми блюдами улучшается состояние кожи, волос и ногтей, укрепляется иммунитет и поднимается общий тонус. Паровое питание способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний у людей старше 40 лет. При недосыпании, стрессах и повышенной физической нагрузке паровое питание обеспечит организм витаминами и поможет пережить трудный период жизни без ущерба для здоровья. Продукты, приготовленные на пару, несомненно, понравятся детям, которые еще не успели привыкнуть к жирной пище. После варки на пару продукты выглядят яркими и аппетитными, что повышает их шанс быть съеденными ребенком.

Пароварку можно использовать не только в кулинарных

целях. Например, в ней можно стерилизовать детские бутылочки или просто разогревать еду. Кстати, последнее будет намного полезнее для организма, чем разогрев в микроволновке, так как пища не будет подвергаться воздействию электромагнитного излучения.

Даже кипящий бульон, получаемый в пароварке, можно не выливать, а подавать как подливку или соус, перемешав с соками, стекающими вниз миски. Добавление вина, трав или лимонной цедры в кипящий бульон придаст особый вкус блюду, которое готовится сверху.

Итак, подведем итог. Преимущества приготовления пищи на пару:

1. Еда, приготовленная в пароварке, полезна для здоровья и при этом сохраняет вкус продуктов.
  2. Пароварка сохраняет максимальное количество витаминов в продуктах.
  3. Пароварка сохраняет практически все минеральные вещества.
  4. Овощи, приготовленные в пароварке, имеют яркий цвет и вкус,
  5. Пароварка позволяет одновременно готовить несколько блюд.
  6. В пароварке можно быстро разогревать и размораживать продукты.
  7. В пароварке готовить легко, полезно и вкусно.
- Варка на пару обычно не изменяет вкус продуктов, как,

например, тушение и тем более обжаривание, а современный человек уже очень привык к измененному вкусу пищи и не может нормально воспринимать естественный вкус, Однако обонятельные и вкусовые рецепторы быстро возвращают чувствительность, и уже через пару недель пища, приготовленная в пароварке, кажется необыкновенно вкусной. К тому же пароварка позволяет приготовить массу оригинальных и полезных блюд, которые никаким другим способом не приготовишь. Питаясь такими блюдами, вы не только похудеете, но и укрепите иммунитет.

# **Виды пароварок**

Пароварка – приспособление для приготовления пищи на пару. Различают два основных вида пароварок: кастрюли с перфорированной вкладкой или решеткой для приготовления на газовой или электрической плите и электрические бытовые приборы. Электрические пароварки, в свою очередь, делятся на отдельно стоящие и встраиваемые. Не следует путать пароварку с кастрюлей-скороваркой.

# 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.