

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.	7
Введение	11
Как пользоваться этой книгой	18

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Четыре элемента кулинарного мастерства

СОЛЬ	22
-----------------------	----

ЖИР	62
----------------------	----

КИСЛОТА	106
--------------------------	-----

ЖАР	136
----------------------	-----

Что приготовить	197
---------------------------	-----

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Рецепты и рекомендации

Основы кулинарии	210
Рецепты.	220
Салаты	221
Заправки	244
Овощи.	260
Бульоны и супы	276
Бобовые, зерновые и паста	286
Яйца	309
Рыба.	316
Тринадцать способов приготовления курицы	322
Мясо.	350
Соусы	364
Выпечка на сливочном масле.	391
Сладости	408
Практические занятия	433
Варианты меню	437
Благодарности.	441
Отзывы о книге	444
О Сэмин и Уэнди.	446

СОЛЬ



В детстве соль ассоциировалась у меня с солонкой, я считала ее не более чем атрибутом кухонного стола. Никогда не солила еду и не видела, чтобы это делала Маман. Когда моя тетя Зара, большая любительница соли, каждый вечер сдабривала ей рис, мы с братьями перемигивались и дружно хихикали, потому что ничего более забавного и странного никогда не видели. «Зачем добавлять в еду соль?» — недоумевала я.

Также соль ассоциировалась в моем сознании с побережьем Тихого океана, где я провела детство, часами плескаясь в волнах и глотая соленую воду. В сумерках мы с друзьями охотились на актиний и часто становились жертвами подводных течений, а мои братья гонялись за мной с гигантскими бурями водорослями, щекоча меня их солеными кисточками.

Маман всегда держала в багажнике нашего синего универсала «вольво» купальные костюмы, потому что пляж был везде, куда бы мы ни направлялись. Она отпускала нас купаться, а сама ловко управлялась с зонтиком и подстилками.

Вдоволь наплававшись и умирая с голоду, мы сканировали побережье в поисках выцветшего красно-белого зонтика — единственного ориентира, который привел бы нас к маме, и, вытерев глаза от соленой воды, напрямик устремлялись к нему.

Каким-то образом Маман всегда точно знала, когда мы появимся и чем нас покормить. Мы уплетали роллы из лаваша с иранскими огурцами и сыром фета и заедали их ледяным виноградом или арбузом, чтобы утолить жажду.

Эта еда, щедро сдобренная соленой водой, была такой вкусной! И лишь много лет спустя, работая в Chez Panisse, я поняла почему.

В первый год стажировки в Chez Panisse я прибиралась на кухне, ближайшим к еде был дегустационный стол, за которым шеф-повар опробовал новые блюда, после чего их доводили до кондиции, чтобы все было на высоте. Так как меню обновлялось каждый день, дегустировать приходилось много, к этому процессу привлекали кухонный персонал. Помню, как мы собирались на крошечном заднем крыльце и, передавая по кругу тарелки, по очереди пробовали каждое блюдо. Именно тогда я впервые отведала жареного перепела с восхитительной хрустящей корочкой, нежного лосося, приготовленного на гриле в листьях инжира, и панна котту с ароматной земляникой. Умопомрачительные ароматы преследовали меня на протяжении всей смены.

Когда я поднаторела в кулинарном деле, Крис Ли, шеф-повар, который позже взял меня под свое крыло, посоветовал мне переключить свое внимание с крыльца на кухню — на язык, который использовали повара, и на то, как они колдовали над каждым блюдом. Именно в этом заключался секрет профессионального мастерства. Если блюдо оказывалось пресным, это в большинстве случаев исправлялось добавлением соли. Иногда это была соль в чистом виде, а иногда — ломтик сыра, измельченные анчоусы, несколько оливок или горсть каперсов. Я начинала понимать, что самый важный этап процесса приготовления пищи — это дегустация, а ключевой элемент дегустации — это соль.

Примерно через год, когда я уже работала помощником повара, мне дали задание приготовить поленту. До этого я пробовала поленту всего один раз и была от нее не в восторге. Заранее приготовленная и упакованная в пластик, она оказалась абсолютно безвкусной. Когда же мне довелось отведать поленту в нашем ресторане, я не могла поверить, что это кремообразное, сложное блюдо имеет то же название, что и тюбик безвкусной космической еды. Сваренная из особой разновидности кукурузной крупы, полента Chez Panisse обладала неповторимым сладковатым вкусом, и я не могла дождаться, чтобы приготовить ее самостоятельно.

Шеф-повар Кэл Петернелл подробно меня проинструктировал, и я приступила к готовке. Чтобы полента не пригорела (ошибка, которую допускали многие повара), я мешала ее с маниакальным остервенением.

Через полтора часа я добавила сливочное масло и пармезан, в точности следуя инструкциям Кэла, и принесла ему ложку на пробу. Этот добродушный светловолосый гигант ростом в шесть футов и четыре дюйма, напрочь лишенный чувства юмора, отправил в рот мою поленту, а я выжидающе смотрела на него со смесью уважения и ужаса. «Нужно больше соли», — с присущим ему каменным выражением лица произнес Кэл.

Я послушно вернулась к кастрюле и вбросила в нее несколько крупинок соли, отмеряя их так, как будто это было сусальное золото. Решив, что теперь все в порядке, я отнесла Кэлу очередную пробу.

И снова он моментально определил, что блюдо недосолено. Но на этот раз (видимо, чтобы сэкономить свое время и нервы) он отвел меня к кастрюле и всыпал в нее не три крупинки, а три горсти соли.

Я была в ужасе. Я так корпела над этой полентой! Мое возмущение росло в геометрической прогрессии. *Три горсти!*

Маринованный лук

Положите половинку красной луковицы на разделочную доску и разрежьте ее пополам, параллельно корешку. Удерживая две четвертины вместе, нарежьте лук тонкими четверть-кольцами. Сложите их в миску, залейте 2 столовыми ложками винного уксуса или лимонного сока и тщательно перемешайте. Оставьте лук в кислоте или маринаде (с. 124) на 15 минут — и он утратит едкий запах, пропитается кислотой и придаст салату приятную терпкость и «хрустящесть». При желании можете процедить маринад и использовать его для салатной заправки.

Дополнительные ингредиенты

- Выложите сверху салата два небольших кусочка **долгоиграющей семги** (с. 316) или **тунца конфи**, сбрызните их салатной заправкой и посыпьте хлопьями соли.
- Разрежьте пополам 2 **«яйца-восьминутки»** (с. 310), приправьте их хлопьевидной солью и свежемолотым черным перцем и сбрызните оливковым маслом первого отжима. При желании выложите на каждую половинку филе анчоуса и разместите всю эту красоту сверху салата.

Матрица салата из Авокадо

	АВОКАДО, СВЕКЛА и ЦИТРУС	АВОКАДО и СВЕКЛА	АВОКАДО и ЦИТРУС	АВОКАДО и ТОМАТ	АВОКАДО, ТОМАТЫ и ОГУРЕЦ	АВОКАДО, СВЕКЛА и ОГУРЕЦ
АВОКАДО	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ОСНОВА САЛАТА						
СВЕКЛА	✓	✓				✓
ЦИТРУС	✓		✓			
ТОМАТ				✓	✓	
ОГУРЕЦ					✓	✓
МАРИНОВАННЫЙ ЛУК			✓	✓	✓	
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ						
ЛОСОСЬИЛИ ТУНЕЦ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ЯЙЦА и АНЧОУСЫ		✓		✓	✓	✓
САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА						
ЛЮБОЙ ЦИТРУС	✓	✓	✓			✓
ЛИМОН	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ЛАЙМ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ТОМАТ				✓	✓	
РИСОВОЕ ВИНО		✓		✓	✓	✓
ЗЕЛЕНЬ		✓				✓

САЛАТ из АВОКАДО, СВЕКЛЫ и ЦИТРУСОВ



1. РАЗМЕСТИТЕ НА БЛЮДЕ ЦИТРУСОВЫЕ



2. ВЫЛОЖИТЕ СЛОЙ
СВЕКЛЫ



3. ВЫЛОЖИТЕ СЛОЙ ЛУКА



4. ЗАТЕМ СЛОЙ
АВОКАДО



5. ВЫЛОЖИТЕ СЛОЙ ЗЕЛЕНИ

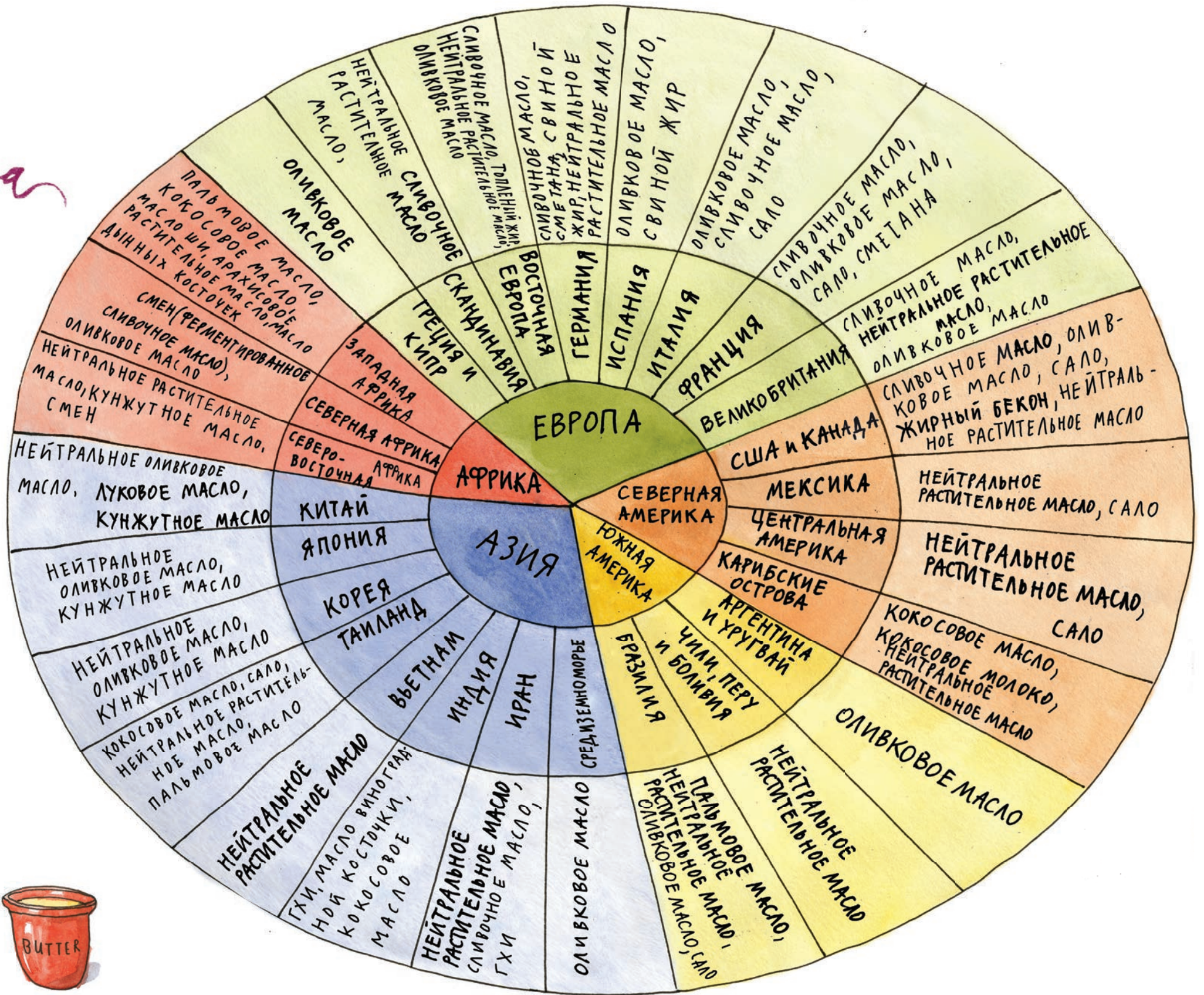


ПРИЯТНОГО
6. АППЕТИТА!

Мир жира

ЖИР = ВКУС

ЭТА ДИАГРАММА ПОМОЖЕТ ВАМ ПРИ ВЫБОРЕ ЖИРА для БЛЮД РАЗНЫХ КУХОНЬ МИРА



Все, что вам нужно знать для импровизации бреза

Лучшие куски мяса для брезирования

Свинина

Ребрышки
Лопатка
Рулька
Колбаски
Брюшина

Говядина

Хвост
Короткие ребра
Голяшка (*Ossobuco*)
Передняя часть лопатки
Корейка
Огузок

Курица, утка и кролик

Ножки
Бедрышки
Крылья (у птицы)

Баранина и козлятина

Лопатка
Шея
Голяшка

Классические тушеные блюда мира

Адобо (Филиппины)
Говядина по-бургундски (Франция)
Говядина по-провансальски (Франция)
Колбаски в пиве (Германия)
Бигос (Польша)
Тушеная свиная брюшина (по всему миру)
Кассуле (*Cassoulet*; Франция)
Курица «Каччиаторе» (*Alla Cacciatora*; Италия)
Чили кон карне (*Chili Con Carne*; США)
Курица в вине (*Coq au Vin*; Франция)
Ребрышки по-деревенски (Юг США)
Doro Wat (Эфиопия)
Фесенджан (*Fesenjan*; Иран)

Ghormeh Sabzi (Иран)
Биррия из козьего мяса (Мексика)
Гуляш (Польша)
Таджин с бараниной (Марокко)
Локро (*Locro*; Аргентина)
Никудзяга (*Nikujaga*; Япония)
Ossobuco (Италия)
Свинина в молоке (Италия)
Тушеная говядина с овощами (*Pot au Feu*; Франция)
Жаркое (США)
Суп-рагу «Позоле» (*Pozole*; Мексика)
Рагу Болоньезе (*Ragù Bolognese*; Италия)
Rogan Josh (Кашмир)
Тушеный бычий хвост (Италия)
Тас Кебап (*Tas Kebap*; Турция)

Время тушения разных видов мяса

Куриные грудки: без кости — от 5 до 8 минут; на кости — от 15 до 18 минут.

(Если тушите целую курицу, разрежьте грудку на четыре части, не удаляя костей, и достаньте их из сковороды через 15–18 минут, а ножки продолжайте готовить.)

Куриные ножки: 35–40 минут.

Утиные ножки: 1,5–2 часа.

Ножки индейки: 2,5–3 часа.

Свиная лопатка: 2,5–3,5 часа (если на кости, то дольше).

Говядина на кости (ребрышки, *osso buco*, хвост): 3–3,5 часа.

Мясная говядина (передняя часть лопатки, корейка, огузок): 3–3,5 часа.

Баранья лопатка на кости: 2,5–3 часа.

Гастрономический путеводитель

Среднее количество порций в 450 г продукта:

Рыбное филе: 3

Панцирные морепродукты (кроме креветок): 1

Креветки в панцире: 3

Мясо с костями: 1,5

Стейк: 3

Целая тушка и мясо на кости: 1

Мясной фарш для бургеров и колбасок: 3

Мясной фарш для рагу и чили: 4

АРОМАТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МИРА



ФРАНЦИЯ: МИРПУА



ГОТОВЬТЕ В СЛИВОЧНОМ ИЛИ РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ ДО МЯГКОСТИ, БЕЗ ПОДРУМЯНИВАНИЯ.

ИТАЛИЯ: СОФФРИТО



ГОТОВЬТЕ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ОЛИВКОВОГО МАСЛА ДО МЯГКОСТИ И ПОДРУМЯНИВАНИЯ.



КАТАЛОНИЯ: СОФРЕЖИТ



(ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ: ЧЕСНОК ИЛИ КРАСНЫЙ БОЛГ. ПЕРЕЦ)
ГОТОВЬТЕ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ МАСЛА ДО МЯГКОСТИ И ПОДРУМЯНИВАНИЯ.