

ЛЕГЕНДАРНАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА

МАРК БИТТМАН

**КАК
ПРИГОТОВИТЬ
ВСЕ ЧТО
УГОДНО**

**БОЛЬШАЯ КНИГА
РЕЦЕПТОВ И ТЕХНИК**

HOW TO COOK EVERYTHING®

Содержание

Благодарности 6

Введение 7

Основы кулинарии 9

Что вам нужно знать и иметь, чтобы приготовить вкусную еду? Совсем немного.

Специи, травы, соусы и приправы 31

Руководство по приправам.

Закуски и снеки 93

От простого к сложному: здесь вы найдете аперитивы, снеки, закуски и изысканные блюда.

Супы 143

Эти простые супы со всего мира готовятся на удивление легко, большинство из них — за считанные минуты.

Салаты 189

Свежие, хрустящие, яркие, с простыми заправками — немногие блюда готовятся быстрее.

Овощи и фрукты 241

Полный справочник продуктов, от свежих до сушеных и замороженных, морские водоросли, орехи и оливки (с рецептами).

Бобовые 393

Научитесь готовить (и любить) бобовые. Сами по себе или в сочетании с овощами, рисом, мясом и морепродуктами.

Рис и другие крупы 433

Огромный мир злаков — в качестве основных блюд и гарниров.

Паста, лапша и дамплинги 481

От Италии до Азии, в том числе соусы, различные формы, а также свежая паста и паста с начинкой.

Рыба и морепродукты 537

Преодолейте свой страх перед рыбой с помощью сочетания базовых рецептов и основ для конкретных видов, а также советов о том, как правильно есть рыбу.

Птица 599

Независимо от того, берете ли вы определенные части или целые тушки, с костями или без, вы узнаете, как вкусно готовить любимое мясо американцев (и любую другую птицу).

Мясо 671

Все, что вам нужно знать о приготовлении говядины, свинины, баранины и телятины. Способы, принятые в разных странах.

Завтрак, яйца и молочные продукты 723

Удобные варианты для завтрака (а иногда и ужина): яйца, блины, вафли, хлопья и сыр.

Хлеб, сэндвичи и пицца 769

Приготовьте хлеб, дрожжевой или супербыстрый.

Десерты 833

И новые, и классические: печенье, пирожные, глазурь, соусы, пироги, тарты, выпечка, мороженое и многое другое.

Другие способы навигации по книге 915

Единицы измерения 918

Алфавитный указатель 919

Введение

Когда книга *«Как приготовить все что угодно»* появилась более двух десятков лет назад, друзья и коллеги подшучивали над тем, что в названии было заявлено «все». Но мы с издателем настаивали на гиперболе, поскольку знали, что предлагаем не просто руководство по основным техникам и распространенным ингредиентам, а сотни вариантов, показываем, как и чем произвести замены. Так что название вовсе не было преувеличением.

В последующие годы я использовал подобную стратегию для создания серии книг: *How to Cook Everything Vegetarian* (два выпуска!), *How to Cook Everything: The Basics*, *How to Cook Everything Fast*, *How to Bake Everything*, and *How to Grill Everything*.

Итак, перед вами третье издание книги *«Как приготовить все что угодно»*, вновь полностью переработанное и обновленное, предназначенное для домашних поваров, жаждущих фотографий и более современного содержания. Книга по-прежнему очень важна для меня, и на этот раз я еще больше сосредотачиваюсь на главном аспекте своей кулинарной философии — гибкости.

Мне посчастливилось объездить всю страну (и мир!), общаться с людьми, которые постоянно готовят, и с теми, кто хотел бы готовить больше. Я обнаружил, что одно из самых важных различий между теми, кто любит готовить, и теми, кто относится к этому, как к рутине, — умение быть спонтанным. Буквальное следование рецептам работает, но может привести лишь к определенному результату. После приобретения опыта и уверенности вы станете более изобретательными на кухне, персонализируете еду в зависимости от приправ, которые любите, времени года, вашей энергии. И в особенности от того, что вы видите, когда открываете холодильник.

Гибкость приходит со знаниями и опытом, навыками и стратегиями, которые лежат в основе этой книги. Давайте поговорим поочередно обо всем.

Навыки — это методы (техники), которые описаны в разделе «Основы кулинарии» (начиная со страницы 9) и подробно описаны во введении к каждой главе и основному разделу. В рецептах эти навыки применяются на практике. Хотя в этой книге нет ничего особенно сложного, я рекомендую вам начать с самых простых блюд в начале каждого раздела. Благодаря базовым формулам вы научитесь варить курицу, жарить любые овощи или готовить суп-пюре. По мере работы с разделом вы сможете расширить навыки приготовления простых или сложных блюд. Чем больше вы готовите по книге, тем больше вы узнаете о своих вкусах, лучших ингредиентах, которые можно найти поблизости, и о том, как кулинария сочетается с вашим рабочим графиком и увлечениями. Моя работа состоит в том, чтобы дать вам все необходимое для улучшения новых навыков и чтобы это занятие было увлекательным и вкусным.

И вот здесь в игру вступают стратегии. Таблицы, которые разбросаны по всей книге, дополняют основные рецепты, знакомят с сотнями способов варьировать блюда и адаптировать к ним ингредиенты, приправы и техники. И, как и во всех книгах серии *How to Cook Everything*, почти за каждым рецептом — базовым или любым другим — следуют варианты. По мере того, как приобретаются навыки, растет и стремление пробовать новые вкусы и продукты. Пройдет немного времени — и вы добавите в свой кулинарный репертуар и собственные идеи.

На этих страницах около 2000 рецептов. Комбинируя навыки и стратегии, вы действительно сможете готовить... все.

Как пользоваться этой книгой

Моей целью было написать кулинарную книгу, которая была бы не только сборником рецептов, но и справочником. Используйте ее следующим образом: купите ингредиенты и найдите для них потрясающий рецепт. А теперь наверняка найдутся и фото, и новая, более яркая и понятная схема. В этом издании по-прежнему много глав, разделов и подразделов для систематизации материала, также справочники наиболее важных ингредиентов. Названия рецептов максимально информативны. Количество порций следующее: обычно четыре щедрые порции, но некоторые рецепты (например, хлеб, десерты и бобовые) предполагают больший объем.

Графа «Время» оценивает, сколько вам потребуется на подготовку, приготовление и подачу блюда. Вы можете двигаться медленнее или быстрее, но 30-минутный рецепт даже у неопытного повара не должен занимать более 45 минут, а мясо, которое требует длительного тушения, не приготовится меньше, чем за час.

Там, где это применимо, рецепты сопровождаются значками (их три: **B**, **3**, **V**), часто в комбинациях. **B** означает «быстрый»: приготовление блюда по данному рецепту занимает 30 минут или меньше. **3** означает, что блюдо можно приготовить заранее (полностью или до определенной стадии) и отложить, чтобы довести до готовности или подать позже (такие блюда отлично подходят для приема гостей). **V** означает «вегетарианский»: в рецепте нет мяса, курицы или рыбы (хотя могут быть варианты, в которых добавляются невегетарианские ингредиенты).

Указатель вполне исчерпывающий и содержит различные варианты блюд и таблицы. Если вы знаете, что ищете (жареного цыпленка, пирожные, основы приготовления тофу), или хотите сразу просмотреть все рецепты для определенного ингредиента или техники, это самый быстрый способ их найти.

Специи, травы, соусы и приправы

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛАВЫ

Перец и соль. Основы 34

Специи. Основы 35

Стручковый перец. Основы 47

Пряные травы 54

Ароматизированное
растительное масло. Основы 60

Соусы без тепловой обработки 63

Соусы с тепловой обработкой 79

За десятилетия, которые прошли с момента работы над двумя первыми изданиями этой книги, подход американцев к ароматизации пищи сильно изменился. В наших соусах теперь меньше сливочного масла, сливок и концентрированного бульона, вместо этого мы добавляем уксус и растительные масла. Прежде незнакомые дерзкие специи отражают нашу любовь к кухням разных стран. Мы в полной мере используем свежие пряные травы, которые теперь доступны круглый год. И чили есть везде.

Я по-прежнему предпочитаю делать большинство соусов, приправ, смесей специй и трав самостоятельно. Но и в магазине можно найти качественные варианты, которые станут незаменимыми на вашей кухне. Не верю, что большинство людей мечтают делать собственный кетчуп. С другой стороны, есть еще сальса, горчица, соус винегрет и майонез, а также множество способов разнообразить эти соусы. Если вы купите готовый вариант в бутылке, сможете найти массу идей, как его модифицировать под свой вкус. Подобные изменения затрагивают суть процесса приготовления пищи в наши дни, поскольку теперь

куда чаще, чем прежде, в его основе лежат соусы и приправы. Когда вы комбинируете приправы с белками, овощами, злаками и бобовыми, приготовленными без затей, в результате получаете вкуснейшее блюдо на основе простых ингредиентов. Вот почему эта глава является первой. Я расположил разделы от самых доступных ингредиентов (соли и перца), за которыми следуют специи, до основных свежих добавок (перец чили и травы) и соусов, на приготовление которых уходит от пяти минут до нескольких часов. Все это значительно улучшит качество ваших блюд.

Множество способов использования рецептов

Соусы и приправы, описанные в этой главе, можно использовать до, во время и после приготовления, чтобы оттенить вкус обычного мяса, птицы, рыбы и овощей или чего-то неожиданного, например яиц или тофу. А можно пойти от обратного и начать с рецепта любимого соуса, а затем выяснить, к чему его подать.

РЕЦЕПТ	МАРИНОВАТЬ	ПОЛИВАТЬ	ПОШИРОВАТЬ/ ТУШИТЬ	УКРАШАТЬ ПРИ ПОДАЧЕ	ОБМАКИВАТЬ
Зернистая горчица			×		
Паста чили и варианты	×	×		×	×
Красная карри-паста и варианты	×	×	×		
Ароматизированное масло	×	×			×
Традиционный песто и варианты	×	×		×	×
Пюре из петрушки (или другой зелени)	×	×		×	×
Свежие сальсы				×	×

Супы



КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛАВЫ

Овощные супы	145
Супы с бобовыми	159
Супы с крупами	162
Супы с лапшой	165
Супы с рыбой и морепродуктами	169
Куриные супы	172
Мясные супы	174
Бульон. Основы	179

Приготовление домашнего супа редко представляет собой что-то более сложное, чем просто заполнение кастрюли ингредиентами. Испортить суп практически невозможно. И пока он кипит на плите, а запах разносится по дому, драматургия целого дня, проведенного на кухне, достигается минимальными усилиями. И это не может не радовать, ведь супы — лучшие блюда для восстановления сил и улучшения самочувствия.

Процесс создания супа редко бывает трудоемким. К тому же в данном случае я отношусь к точному количеству ингредиентов более спокойно, чем при приготовлении других блюд. Здесь всегда найдется место для импровизации в зависимости от того, что имеется у вас под рукой (с. 146). Да и количество времени можно варьировать, на некоторые рецепты в этой главе уйдет всего 30 минут, другие потребуют от вас определенных усилий в начале процесса, а затем варятся сами по себе в течение часа, пока вы занимаетесь другими делами. Почти все супы можно приготовить заранее и затем разогреть.

Не стану отрицать, что домашний бульон сделает богаче любой суп (рецепты бульонов начинаются на с. 179). Но это не означает, что нельзя получить отличный результат, если использовать и обычную воду. Поэтому, пожалуйста, не позволяйте, чтобы отсутствие бульона стало препятствием для перехода к этой главе. Лучше подумайте о том, какое наслаждение испытаете от по-настоящему хорошего супа.

Использование воды вместо бульона

В своей основе все бульоны — это отвар на воде. В тех редких случаях, когда вам действительно нужен именно бульон, я так и говорю или добавляю его в список ингредиентов как один из вариантов. Таким образом, во всех остальных случаях вы можете использовать воду, если добавите достаточное количество ароматизаторов (например, вина, овощей, соевого соуса, сушеных грибов или трав); готовьте смесь достаточно долго, чтобы жидкость наполнилась вкусом и ароматом. Такая основа получится не столь насыщенной, но все равно будет намного лучше, чем бульонные кубики или бульон из банки.

Супы. Основы

Все рецепты содержат подробные, конкретные указания. Ниже несколько деталей, на которые стоит обратить внимание, прежде чем начать готовить.

ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ. Нарезка овощей или других ингредиентов кусочками примерно одинакового размера позволяет им свариться одновременно. В результате вы получается суп, который быстро приготовить и легко съесть.

НАГРЕВАНИЕ БУЛЬОНА (ИЛИ ВОДЫ) В ОТДЕЛЬНОЙ КАСТРЮЛЕ. Я всегда отстаивал это как способ сэкономить несколько минут — и так оно и будет, — но вам придется мыть еще одну кастрюлю. Выбор за вами.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОСТАТКОВ ЕДЫ. Один из моих первых учителей кулинарии почти каждый вечер готовил овощное пюре из каких-либо остатков. Используйте любую готовую пищу, которая не противоречит основному вкусу вашего супа. Макароны, рис, хлеб, мясо, рыба, птица, овощи, даже картофельное пюре могут сделать ваш суп более насыщенным.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КРЕМ-СУПА. Лучше всего использовать погружной блендер и работать им прямо в кастрюле. Второй вариант — перелить суп в чашу стационарного блендера. Выбирая второй вариант, будьте осторожны и работайте партиями, чтобы не заполнять чашу более чем наполовину, во избежание выплескивания горячей жидкости при включении машины. Если после измельчения ингредиентов в пюре суп получился слишком густым, влейте немного воды, бульона или по половине того и другого, чтобы придать больше вкуса, улучшить текстуру и консистенцию. Если суп после измельчения ингредиентов в пюре получился слишком жидким, см. подсказки по загущению супов на с. 154.

Рыба и морепродукты



КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ГЛАВЫ

Рыба и морепродукты.
Основы 538

Креветки 549

Лосось и форель 555

Толстое рыбное филе и стейки 560

Тонкое рыбное филе 575

Рыба целиком 576

Морские гребешки, мидии,
устрицы и другие моллюски 581

Крабы и омары 587

Кальмары и осьминоги 595