

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



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я пишу эти слова, книга еще не опубликована, но уже претендует на то, чтобы стать настольной книгой для многих из читателей.

Знаю, что это звучит слишком сильно, но я уже давно не встречал такую полезную и нетривиальную книгу по кулинарии. Читаешь ее, и возникает ощущение, что находишься в кухне кулинарной школы, где не лишенный остроумия шеф-повар объясняет, как исправить испорченный майонез (добавить несколько капель воды и «взбить все это со скоростью пловца, удирающего от акулы»). После этого нам показывают густой, восхитительный соус и предлагают его попробовать.

«Соль, жир, кислота, жар» Сэммин Носрэт — это не просто поваренная книга с набором рецептов, это азбука кулинарного искусства. Рецепт поможет вам состряпать какое-то блюдо, но не научит вас хорошо готовить. Честно говоря, рецепты инфантилизируют: *просто делайте то, что вам говорят, и не задумывайтесь почему*. Они навязывают точное следование инструкциям, не более того.

Представьте, насколько больше вы узнаете (и усвоите), если получите не только пошаговые инструкции, но и разъяснение стоящих за ними принципов. С таким снаряжением можно не цепляться за рецепт, как за спасательную шлюпку, а отправляться в самостоятельное плавание, иными словами, начинать импровизировать.

Несмотря на то что эта книга содержит множество замечательных рецептов, она в первую очередь раскрывает секреты кулинарного мастерства. Сэммин Носрэт разбила эту сложную, многогранную и внушающую благоговейный страх тему на четыре основных элемента (можно даже сказать, что их пять, если считать принцип обязательной дегустации). Освоив эти базовые понятия, вы сможете приготовить любое блюдо любой кухни мира, будь то салатная заправка, тушеное мясо или галета. На самом деле все просто: вовремя сдобрите еду

солью, выберите жир, подчеркивающий вкусовые качества ингредиентов, сбалансируйте все составляющие и оживите их кислотой, примените правильный температурный режим — и вы добьетесь отличных результатов, с рецептом или без него. Звучит многообещающе, но если вы пройдете курс, то есть прочтете эту книгу, то сами в этом убедитесь и научитесь готовить так, что в любом вашем блюде будет изюминка.



Сэммин — не только один из лучших шеф-поваров в области залива Сан-Франциско, но и учитель от Бога, требовательный, вдохновляющий и красноречивый. Мне довелось узнать это из первых рук, потому что она стала моим наставником в кулинарном проекте *Cooked*.

Мы познакомились десятью годами ранее, Сэммин тогда хотела попасть на мой курс по food-журналистике в Беркли. Я согласился, и это оказалось одним из лучших решений в моей жизни. Сэммин резко выделялась на фоне остальных студентов своим неординарным и уверенным стилем изложения, который прослеживается и в этой книге, но она реально заткнула всех за пояс, когда дело дошло до практических занятий.

Раз в неделю все по очереди приносили на занятия «перекус с историей» — еду или блюдо, «повествующие» какую-нибудь историю о студенческой жизни, проекте или страсти. Мы перекусывали французскими багетами из Dumpster, свежесобранными грибами и водорослями, всевозможными этническими продуктами, это были крошечные порции на один или два укуса плюс история. Сэммин же поразила нас: полноценное блюдо, роскошная лазанья со шпинатом собственного приготовления, сервировка на скатерти со столовыми приборами из серебра — предметами, которые прежде никогда не появлялись в моей классной комнате. Пока мы ели лучшую в своей жизни лазанью, Сэммин рассказала нам историю о том, как она училась делать пасту, смешивая вручную муку и яйца, у одного из лучших шеф-поваров Флоренции, Бенедетты Витали. Мы все были в восторге как от ее истории, так и от еды.

Поэтому когда через несколько лет я решил всерьез заняться кулинарным делом, то, не раздумывая, пригласил себе в наставники Сэммин. Она сразу же согласилась. Раз в месяц, обычно по воскресеньям, мы готовили полноценный обед из трех блюд, и всегда это было что-то новое. Сэммин вваливалась в кухню с сумками продуктов и связкой ножей, объявляя тему очередного занятия, где

зачастую прослеживались принципы, изложенные в этой книге. «Сегодня мы будем изучать эмульсии». (Помню, что она называла их «временным перемирием между жиром и водой».) Если по программе было мясо, Сэмин обычно накануне забегала или звонила, чтобы заранее (как минимум за сутки) приготовить ростбиф или курицу в пять раз большим количеством соли, чем рекомендовал бы кардиолог.

Занятия начинались как индивидуальные мастер-классы, но потом к нам присоединились моя жена Джудит и сын Исаак, привлеченные доносившимися из кухни ароматами и смехом. Вскоре мы стали приглашать на эти замечательные обеды и друзей, и те стремились прийти раньше, чтобы помочь нам раскатать корж или включить машинку для приготовления пасты, в которую Исаак загружал яичное тесто.

Было что-то заразительное в том, как Сэмин преподавала кулинарию... в комбинации ее увлеченности, юмора и терпения, но особенно в способности разбивать сложные операции на простые и разъяснять стоящие за ними принципы. Так, мы заранее солили мясо, чтобы дать соли время проникнуть в мышцы и превратить белковые волокна в удерживающий жидкость гель, в результате мясо становилось сочным, будучи приправленным изнутри. Когда каждый шаг подробно объясняется и подкрепляется какой-нибудь историей, то сразу становится понятным, лучше усваивается суть.

Несмотря на логический и даже научный подход к кулинарному процессу, Сэмин считает, что главный секрет успеха — это дегустация, поэтому нужно развивать свои вкусовые рецепторы и учиться им доверять. «Пробуйте, пробуйте и еще раз пробуйте», — постоянно говорила она мне, даже если я делал что-нибудь простое и на первый взгляд скучное вроде обжарки лука. На самом деле в сковороде происходил сложный процесс превращения



кубиков лука из хрустящих и кисловатых в прозрачные и сладкие, а затем — в золотистые и слегка горьковатые, причем каждый этап этого процесса отличался отчетливым и узнаваемым ароматом. Сэмин показала мне, каким многогранным может быть один-единственный вполне обычный ингредиент в зависимости от того, как мы применяем четвертый элемент кулинарного искусства — жар. Разве в рецепте можно такое передать? Как говорит Сэмин, цитируя своих учителей, «не рецепты делают еду вкусной, а люди».

Что мне больше всего нравится в этой книге, так это то, что Сэмин каким-то образом ухитрилась (вероятно, с помощью вдохновляющих и информативных иллюстраций Уэнди МакНотон) передать на бумаге свою любовь к кулинарии и свои познания в этой области. В результате ее книга не просто инструктирует, она вызывает массу положительных эмоций. Подозреваю, что ей уготовано достойное место на полке кулинарных шедевров, без которых невозможно представить свою жизнь.

Майкл Поллан



ВВЕДЕНИЕ

Любой человек может вкусно приготовить какое угодно блюдо, и не думайте, что большое значение имеет уровень мастерства повара, вам это тоже вполне доступно, даже если вы являетесь новичком. На вкусовые качества блюд влияют четыре основных фактора: соль, которая улучшает вкус, жир, который создает насыщенный вкус и желаемую текстуру, кислота, которая балансирует вкус, и жар, который определяет итоговую текстуру блюда.

Вы когда-нибудь хватались за рецепт, как за спасательный круг, или завидовали тем, кто может по-быстрому сделать торт (или суп из топора)? Книга «Соль, жир, кислота, жар» поможет вам научиться подбирать ингредиенты, правильно их обрабатывать, приправлять и доводить до совершенства. Все, кто умеет хорошо готовить, будь то именитые шеф-повара, марокканские бабушки или мастера молекулярной гастрономии, следуют этим четырем принципам кулинарного мастерства. Освойте их — и вы тоже преуспеете в поварском искусстве.

Раскрыв секреты соли, жира, жара и кислоты, вы станете все больше импровизировать на кухне, отходить от рецептов и списков покупок и давать волю фантазии. Научитесь доверять своим вкусовым ощущениям, заменять ингредиенты и готовить на скорую руку. Эта книга изменит ваши представления о кулинарии и о еде вообще. Вы начнете использовать рецепты, в том числе и приведенные в этой книге, как это делают профессиональные повара, а именно в качестве отправной точки и источника вдохновения, но никак не в качестве пошаговых инструкций.

Обещаю, что так и будет. Вы научитесь не просто готовить, а вкусно готовить. Знаю по себе.



Я всю жизнь помешана на вкусе.

В детстве я бывала на кухне только тогда, когда Маман поручала нам с братьями очистить сырую фасоль или нарвать зелени для традиционных персидских блюд, которые она нам подавала каждый вечер. Мои родители переехали из Тегерана в Сан-Диего накануне Иранской революции и незадолго до моего рождения в 1979 году. Я выросла, разговаривая на фарси, отмечая No-Ruz (иранский Новый год) и посещая персидскую школу, но самым лучшим аспектом нашей культуры была еда, она нас объединяла. Мы всегда собирались за огромным обеденным столом, уставленным тарелками зелени, шафранового риса и ароматного мяса, и я неизменно выискивала самые поджаристые кусочки *tahdig* — традиционного рисового пирога с восхитительной хрустящей корочкой.

Конечно, я любила поесть, но и представить себе не могла, что стану поваром. Мне хотелось получить филологическое образование, и после окончания школы я переехала на север, чтобы изучать английскую литературу в Университете Беркли. Помню, как кто-то из студентов упомянул один известный ресторан, а я о нем и слухом не слыхивала. Мне вообще не доводилось бывать в ресторанах. В Сан-Диего были только персидские забегаловки с кебабами, куда мы с семьей заглядывали каждые выходные, пиццерия да ларьки с рыбными тако на пляже.

Потом я влюбилась в Джонни, розовощекого поэта с горящими глазами, который познакомил меня с гастрономическими достопримечательностями родного Сан-Франциско. Он пригласил меня в свою любимую такерию и научил заказывать настоящее мексиканское буррито (Mission burrito). Потом мы попробовали мороженое с кокосом и манго в Mitchell's. А однажды вечером забрались на Coit Tower и наблюдали за городом с высоты птичьего полета, уплетая пиццу Golden Boy. Джонни всегда хотел пообедать в Chez Panisse, в том самом ресторане, о котором говорили однокурсники, но в него оказалось не так просто попасть, так что нам пришлось бронировать столик за семь месяцев.

Когда этот заветный день настал, мы отправились в банк и обменяли коробку мелочи на крупные купюры, а потом облачились в свои лучшие выходные наряды и подруили к ресторану на скромном «фольксвагене-жуке».

Обед был, конечно, роскошным — *frisée aux lardons*, палтус в бульоне и цесарка с крошечными лисичками. Я никогда такого не пробовала.

На десерт подали шоколадное суфле, и официантка показала, как прокалывать его десертной ложечкой и наливать в отверстие малиновый соус. Попробовав кусочек, я пришла в восторг и сказала, что это теплое шоколадное облако.

Единственное, чего мне не хватало для полного счастья, так это стакана холодного молока.

Тогда я не знала, что по меркам высокой кухни употреблять молоко после еды в лучшем случае неосмотрительно, а в худшем — возмутительно.

Я была наивна (хотя я и сейчас не вижу ничего страшного в том, чтобы выпить стакан холодного молока с теплым брауни в любое время дня или ночи), и официантке импонировала эта наивность. Через несколько минут она вернулась со стаканом холодного молока и двумя бокалами десертного вина — *полагающимся* дополнением к нашему суфле.

Так началось мое профессиональное кулинарное образование.

Потом я написала письмо Элис Уотерс, легендарной владелице и шеф-повару Chez Panisse, в котором выразила ей свое восхищение и попросилась на работу уборщицей. Я никогда не думала работать в ресторане, но мне хотелось стать частью той магии, к которой я однажды прикоснулась в Chez Panisse.

Когда я отнесла в ресторан свое письмо и резюме, меня пригласили в офис и представили дежурному администратору. Мы сразу же узнали друг друга: это была та женщина, которая принесла нам молоко и десертное вино. Прочитав мое письмо, она сразу же взяла меня на работу и сказала, что сначала мне нужно пройти обучение.

На следующий день меня провели через кухню в обеденный зал, где поручили пропылесосить пол. Красота кухни, с корзинками инжира и глянцевыми медно-красными стенами, и виртуозность поваров в ослепительно белых костюмах, колдовавших над блюдами... я была словно околдована.

И через несколько недель я стала умолять шеф-повара поручить мне какую-нибудь работу на кухне.

Убедившись, что мной движет не праздный интерес, меня взяли стажером. Днем я помогала поварам, а вечером допоздна зачитывалась кулинарными книгами, мечтая о соусе «Болоньезе» Марчеллы Хазан и домашнем кускусе Паулы Уолферт.



Меню в Chez Panisse обновляется ежедневно, и каждый рабочий день начинается с планерки. Пока все чистят горох или чеснок, шеф-повар детально описывает свое видение каждого блюда (вплоть до того, какую использовать траву или как нарезать овощи), приправляя его какой-нибудь историей или воспоминаниями, а потом дает задание каждому повару.

Мне как стажеру было одновременно интересно и страшно присутствовать на этих планерках, ведь Chez Panisse считался лучшим рестораном в стране, бок о бок со мной работали лучшие повара мира. Я слушала, как они говорили о еде, и не понимала ни слова. *Daube provençal*, марокканский *tagine*, *calçots con romesco*, *cassoulet toulousain*, *abbacchio alla romana*, *maiale al latte...* от этих названий у меня ехала крыша. Между тем остальные повара выглядели абсолютно невозмутимыми и редко обращались к кулинарным книгам. Откуда они знали, как приготовить то, что нафантазирует шеф-повар?

Мне казалось, что я никогда этому не научусь. Я даже не могла запомнить все специи на кухне и отличить кумин от фенхеля, не говоря уже о прованском *bouillabaisse* и тосканском *sacciuco* (два средиземноморских блюда с морепродуктами, которые выглядят абсолютно одинаково).

Я целыми днями дергала всех за рукав и изводила вопросами. Читала, готовила, дегустировала и даже писала о еде, стремилась углубить свои познания в этой области. Я посещала фермерские хозяйства, рынки и склады, изучая сезонную продукцию. Постепенно мне стали поручать более ответственные задания, от обжарки анчоусов до лепки равиоли и разделки говядины. Конечно же, я совершала ошибки, как мелкие, так и серьезные. Могла перепутать петрушку с кинзой, а однажды сожгла говяжий соус для ужина в честь первой леди.

Со временем я научилась отличать хорошую еду от превосходной. Начала различать отдельные компоненты в блюде, чувствовать, когда подсолить воду для пасты или соус, сбалансировать вкус кислотой или, наоборот, подсластить баранье рагу. Я стала понимать, как составляется меню. Знала, что жесткое мясо нужно солить на ночь, а рыбное филе — перед приготовлением; что растительное масло для жарки должно быть горячим, а сливочное для слоеного теста, наоборот, холодным; что ложка свежавыжатого лимонного сока или уксуса может улучшить практически любой салат, суп и брез, что одни куски мяса нужно только жарить, а другие — только тушить.