

АЛЕКСЕЙ ОНЕГИН



**БЕЗУПРЕЧНЫЙ
СТЕЙК**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОТ А ДО Я

**РИБАЙ ★ СТРИПЛОЙН ★ ТЕНДЕРЛОЙН ★ ТИ-БОН
СКЕРТ ★ ФЛАНК ★ ТОП-БЛЕЙД ★ ПИКАНЬЯ ★ ОНГЛЕТ**

Кулинарное открытие (Эксмо)

Алексей Онегин

**Безупречный стейк.
Приготовление от А до Я**

«ЭКСМО»

2017

УДК 641.55
ББК 36.997

Онегин А.

Безупречный стейк. Приготовление от А до Я / А. Онегин —
«Эксмо», 2017 — (Кулинарное открытие (Эксмо))

ISBN 978-5-699-91187-5

Говорят, что приготовить идеальный стейк – настоящее искусство. Среди всего многообразия мясных блюд стейки пользуются особой популярностью у любителей мяса. Потрясающий аромат и аппетитный внешний вид стейка сложно спутать с чем-то еще. Но как сделать идеальный стейк в домашних условиях? На этот вопрос ответит книга популярного фуд-блогера и большого любителя стейков Алексея Онегина. Эта книга – настоящее кулинарное исследование, посвященное особенностям приготовления стейков. Алексей не только выходит за рамки простого изложения рецептов приготовления блюд, он со знанием дела подходит к своей задаче – научить вас всем тонкостям и секретам создания восхитительных стейков. И здесь нет мелочей! Важен не только сам процесс приготовления, но и выбор мяса или подача уже готового блюда.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-91187-5

© Онегин А., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

От автора	7
Введение	9
# 1. Теория	13
Что такое стейк	14
Стейки и стейкхаусы от первобытных времен до наших дней	15
Пара слов о крупном рогатом	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Алексей Онегин
Безупречный стейк.
Приготовление от А до Я

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017





Цель этой книги – научить вас готовить стейки с закрытыми глазами, разными способами, из разного мяса и каждый раз безупречно

От автора

Эта история началась более восьми лет назад, в начале 2008 года, когда мне пришла в голову идея вести собственный кулинарный сайт. Название придумалось быстро: arborio.ru – звонкое, короткое, оригинальное и запоминающееся. Первые шаги давались с большим трудом.

Помню, свой первый рецепт – ризотто с грибами и шпинатом – я писал долго и мучительно, еще дольше редактировал плохонькую, как я сейчас понимаю, фотографию и лишь потом с замиранием сердца отправил его на публикацию...

За эти годы и мой сайт, и я сам прошли длинный и, хочется надеяться, плодотворный путь. Все это время я втайне мечтал издать настоящую, серьезную кулинарную книгу, и теперь, когда моя мечта наконец осуществилась, хочется поблагодарить тех людей, без которых этого бы не произошло:

Наденьку, мою музу и главного критика моих кулинарных творений,
родителей, которые всегда верили в меня и поддерживали,
а также

стейкхаус Red и лично Эльдара Кабирова, который мне здорово помог при подготовке этой книги,

издательство «Эксмо» и лично Анну Братушеву, которые решились на этот амбициозный проект.



Введение

Любите ли вы стейки? Думаю, что, раз вы читаете эту книгу, ответ очевиден. Мало какое блюдо может всерьез соперничать с аппетитным куском мяса, зажаренным до румяной корочки снаружи и сохранившим ароматный сок внутри. По себе знаю, что стейк способен превратить любой ужин в небольшой праздник, а умение виртуозно готовить стейки – лучший способ произвести впечатление на друзей или проложить кратчайший путь к сердцу вашей пассии.

Приготовить стейк просто, но загубить хорошее мясо ничуть не сложнее: поверьте тому, кто неоднократно делал и то, и другое. К сожалению, культуры стейков, которая существует в любой стране с развитым сельским хозяйством, у нас много лет не было, так что в этом смысле мы в положении догоняющих. Поэтому неудивительно, что хорошо готовить это блюдо умеют далеко не все, а научиться-то и не у кого: даже профессиональные повара слепо копируют ошибочные рецепты и тиражируют мифы, которые легко опровергнуть опытным путем. Собравшись с мыслями, я решил внести свой скромный вклад в исправление ситуации и написал эту книгу, в которой объединен весь мой опыт, накопленный за годы активного приготовления и поедания стейков.

Эта книга имеет полное право претендовать на звание кулинарной. Но не торопитесь перечитывать оглавление в поисках рецептов, потому что я убежден: никакой рецепт не способен научить правильно готовить стейки. Более того, именно рецепт, каким бы качественным он ни был, может помочь вам испортить мясо, ведь в приготовлении есть столько переменных, что предусмотреть их все в одном описании попросту невозможно. Поэтому мы пойдем иным путем – я возьму вас за руку и проведу по всем этапам приготовления стейка: от выбора мяса до подачи готового блюда, подробно останавливаясь на каждом и разъясняя все нюансы.

Впрочем, рецепты в этой книге тоже есть, и их немало: это классические соусы, а также гарниры, в сопровождении которых любой стейк становится полноценным ужином. Помимо этого, есть несколько традиционных и довольно необычных рецептов стейков из разных стран мира.



На пастбище в Нормандии

Цель этой книги – научить вас готовить стейки с закрытыми глазами, разными способами, из разного мяса и каждый раз безупречно. А это невозможно без подробного объяснения различных технологий приготовления, на освещение которых я отвел целый раздел. Надеюсь, что после прочтения этой книги и небольшой практики жарить стейки научатся даже новички. Ну а кто-то, уверен, обнаружит, что раньше делал это неправильно.

Поэтому не теряйте времени, переворачивайте страницу и не пугайтесь, что наше путешествие в мир стейков начинается с теории: усвоив несколько простых, но важных вещей, мы немедленно начнем практиковаться!





Знание нюансов и мастерское обращение со стейком из говядины позволят вам угостить своих друзей и близких таким блюдом, которое они забудут еще не скоро

1. Теория



Что такое стейк

Даже если вы не знаете о стейках вообще ничего, вы по крайней мере слышали само название и примерно представляете, что оно означает. **О, мне бы вашу осведомленность!**

Изучая различные источники и общаясь с другими людьми, я убедился, что каждый понимает под словом «стейк» что-то свое, причем в зависимости от контекста стейком могут называть совершенно разные вещи.

Например – и это действительно лишь несколько примеров, – стейком может быть:

- толстый плоский кусок говядины, предназначенный для жарки;
- способ нарезки толстыми ломтями чего угодно;
- нарезанный таким образом любой продукт, начиная с рыбы и заканчивая капустой.

Разумеется, споров и сломанных копий вокруг этой темы не меньше, чем вокруг любого другого вопроса, интересного двум и более людям. «Я замечательно жарю стейки из свинины», – говорит один. «Стейки бывают только из говядины!» – возражает второй. «Съесть приличный стейк можно только в Америке», – с апломбом дистанцируется от них третий (очевидно, тот еще сноб).

Впрочем, наверное, в каждом из этих высказываний есть доля истины. Если, вооружившись хорошим рецептом, рыбу или капусту даже начинающий повар приготовит более или менее пристойно, то стейк из говядины требует особого подхода.

На протяжении многих лет, точнее десятилетий, качество и культура разделки говядины в нашей стране находились на плачевно низком уровне, а вероятность раздобыть хорошее и свежее мясо для подавляющего большинства людей вообще стремилась к нулю. Неудивительно, что приготовление действительно вкусного стейка и сегодня остается непростой задачей не только для домохозяек, но и для некоторых профессиональных поваров. Ведь для того чтобы овладеть этим искусством, необходимо не просто прочесть рецепт, а, что называется, почувствовать стейк. Нужно быть с ним единым целым. Нужно думать, как стейк. Все это, разумеется, в переносном смысле.

Между тем знание нюансов и мастерское обращение со стейком из говядины позволит вам угостить своих друзей и близких таким блюдом, которое они забудут еще не скоро. Поэтому договоримся: здесь и далее под словом «стейк» мы будем понимать именно блюдо из говядины. А теперь, уладив эту небольшую, но необходимую формальность, поговорим о том, откуда вообще взялись стейки.

Стейки и стейкхаусы от первобытных времен до наших дней

Слово «стейк» пришло к нам из английского языка, куда, в свою очередь, попало в середине XV века из древнескандинавского, где оно означало «запекать». Но нет никаких сомнений в том, что стейк, точнее его давний прародитель, стал одним из первых блюд, придуманных человечеством после того, как был приручен огонь.

Впервые первобытные люди познакомились с запеченным мясом, когда попробовали кусочки туш животных, сгоревших в одном из лесных пожаров. Затем – научившись поддерживать, а потом и разводить огонь, поначалу точно так же запекали добытых на охоте животных целиком. Впрочем, даже нашим далеким предкам быстро стало понятно, что этот метод – не лучшее применение их кулинарным талантам, а вот если нарезать мясо на куски и кинуть их на раскаленный камень, оно приготовится быстрее, не обгорит от контакта с огнем, а главное – получится более вкусным. Вот такой кусок мяса, отрезанный от туши и зажаренный на плоском камне, и стал первым стейком, который попробовал когда-то человек разумный.

После этого, впрочем, стейки надолго ушли в тень: прогресс требовал более экономных методов приготовления пищи, да и мясо тогдашних животных, прямо скажем, мягкостью не отличалось, поэтому с изобретением гончарного дела жарка мяса надолго сдала свои позиции, сохранившись при этом как праздничный и ритуальный способ готовки.

Стейки вновь выныривают из пучины истории уже в Средние века, когда уважающий себя аристократ был просто обязан питаться исключительно мясом. Это было не просто вопросом престижа: долгое время считалось, что овощи и травы, попадая в организм, не перевариваются, а гниют внутри, порождая разнообразные болезни. Увы, свидетельств того, как средневековые короли и рыцарство уплетают стейки, сохранилось немного, ведь в ту пору было модно готовить животных целиком или по крайней мере большими кусками, зато именно тогда впервые появился термин *gaue*. Правда, в те времена он применялся исключительно к яйцам, приготовленным не до конца, или, как мы сказали бы сегодня, всмятку.

А применительно к мясу слово *gaue* впервые было использовано уже в Новое время, и именно тогда начинается история стейков в том виде, в котором мы знаем их сегодня. Заметим, что теперь она развивается одновременно на двух континентах.

В конце XVII столетия в Лондоне появляются первые *chophouses* – харчевни, в которых можно попробовать *chops* – мясо, нарезанное ломтями и приготовленное порционно. Одновременно с этим полным ходом идет освоение Америки, богатой чрезвычайно плодородными и незаселенными по европейским меркам землями. Двигаясь с восточного побережья на запад, вчерашние европейцы захватывали новые угодья. Суровые парни в шляпах, пасшие скот верхом и с револьверами на боку, стали не только героями вестернов, но и первыми дегустаторами и популяризаторами стейков Нового Света.

Впрочем, не будем забывать, что для стейка нужно не просто мясо, а мясо по-настоящему высокого качества. Есть такое мясо регулярно могли позволить себе только богатые люди, и нет ничего удивительного, что лучшую говядину со всей Америки везли в самый богатый город Штатов – Нью-Йорк. Именно здесь в середине XIX столетия возникают чопхаусы, призванные накормить местных клерков и коммерсантов. По аналогии с лондонскими заведениями здесь сервировали помимо стейков и другие блюда, но в основном, разумеется, также мясного толка.

Практически одновременно с появлением чопхаусов в Нью-Йорке начинают давать так называемые *beefsteak banquets*, или просто *beefsteaks* – публичные ужины, посвященные празднованию политических событий или сбору средств для избирательных кампаний. Основной публикой на таких банкетах был рабочий класс, и еда для них подавалась самая простая: нарезанная толстыми ломтями запеченная говяжья вырезка и огромное количество пива. Никаких приборов и прочих церемоний на этих мероприятиях не было, гости сидели зачастую не на стульях, а на деревянных ящиках. Чтобы они не пачкали руки, мясо подавалось на кусочках белого хлеба. Хлеб, само собой, ели немногие, и отложенные в сторону ломтики потом считали, чтобы понять, кто съел больше мяса.



Филе-миньон в беконе

Поскольку бифстейки были в первую очередь политическими мероприятиями, их посетителями были исключительно мужчины. Все изменилось в 1920-е годы, когда американские

женщины получили избирательное право. Местные политики стали включать новоявленных избирательниц в список приглашенных, и женщины, как водится, быстро облагородили эти собрания. На столах появились коктейли, салаты, овощи и даже – о, ужас! – ножи и вилки. Несколько лет спустя бифстейки перестали быть праздниками чревоугодия и стали напоминать обычные званые ужины. Джозеф Митчелл, корреспондент «Нью-Йорк Таймс», комментировал эти изменения так: «Женщины не уважают обжор, и на нынешних бифстейках редко встретишь мужчину, который разделается более чем с шестью фунтами мяса и тридцатью стаканами пива».



Интерьер современного стейкхауса

Им на смену пришли стейкхаусы. Первые стейкхаусы появились все в том же Нью-Йорке и стали чем-то вроде гибрида двух других типично нью-йоркских институций: чопхаусов и бифстейков.

Заведение более респектабельное, нежели чопхаус (еще бы, ведь оно было рассчитано не только на мужчин, но и на леди!), стейкхаус практически без изменений унаследовал меню бифстейков, включая закуски и популярные гарниры в виде запеченного картофеля и шпината в сливках, но сохранив фокус на мясе, точнее теперь уже на стейках.

Именно в таком виде стейкхаусы распространились сначала по всей Америке, а затем начали победоносное шествие по всему миру, порождая всплеск интереса к стейкам и сопутствующей им культуре.

Таким образом, современный стейк в его наилучшем исполнении не является типично домашним блюдом, и иногда лучший способ съесть хороший стейк – поужинать в стейкхаусе. Разумеется, научиться готовить стейки не хуже, чем в ресторане (и даже лучше, чем в большинстве из них), возможно, но для этого нужно как следует разобраться в том, какой бывает говядина и на какие ее качества стоит обратить особое внимание.

Основным организатором бифстейков был Таммани-холл, нью-йоркское общество Демократической партии США, прославившееся чередой скандалов. В начале 1930-х годов новоизбранный президент Рузвельт, выходец из той же Демократической партии, объявил крестовый

поход против Таммани-холла. Таким образом, тот быстро утратил свое влияние, и бифстейки прекратились.

Пара слов о крупном рогатом

Исторически животноводство в той его части, которая относится к крупному рогатому скоту (или, если проще, к быкам и коровам), шло двумя различными путями, в зависимости от того, какого результата хотели добиться селекционеры. **Породы скота делились на молочные**, от которых требовалось много вкусного молока, и **мясные**, которые должны были выдавать мясо наилучшего качества.

Понятно, что для стейков больше подходят именно мясные породы. До революции 1917 года в нашей стране таких было немало, однако затем на протяжении десятилетий преобладали комбинированные мясо-молочные породы. В теории эти универсалы должны были давать отличное молоко и нагуливать вкусное мясо; на практике же на прилавки нередко попадало кое-как разрубленное мясо измученных коров, больше не способных давать молоко. Неудивительно, что в таких условиях культуре стейков было взяться неоткуда.

Сейчас ситуация начала понемногу меняться, но основу даже российского мясного скота составляют заграничные породы – такие как ангусы, герефорды (в компании которых я, кстати, некогда провел довольно много времени) и другие.

В каждой стране, где любят и умеют готовить мясо, есть свои породы скота – шароле во Франции, кьянина в Италии, мисима в Японии и так далее. Различия между породами требуют особого подхода к готовке стейков, чтобы раскрыть наилучшие качества мяса. И импортная, и отечественная стейковая говядина чаще всего идет от пород, имеющих английское происхождение, поэтому наша терминология, а также методы разделки и приготовления мяса в основном заимствованы у англо-саксонского мира.

Отдельно хотел бы развеять предрассудки читателя относительно качества российского мраморного мяса. Несколько лет назад ситуация с отечественными стейками действительно была весьма плачевной: под их видом в лучшем случае продавались контрабандные продукты, а небольшие хозяйства явно не могли обеспечить своей продукцией весь рынок. Но на сегодняшний день все изменилось, и даже если вам не удалось наладить личный контакт с фермерами, мраморное мясо от крупных российских производителей можно приобрести практически в любом супермаркете. Хотя оно не всегда радует своей ценой, жаловаться на качество этого мяса я бы не стал. Более того, сравнивая его со стейками, которые по-прежнему возят из Южной Америки, в большинстве случаев я готов отдать предпочтение отечественному продукту. И наши рестораны и стейкхаусы сейчас в большинстве своем также работают именно с российским мясом. Разумеется, оно далеко от того, чтобы называться лучшим в мире, но выращивать бычков у нас научились весьма и весьма неплохо.

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.