

АЛЕКСЕЙ ОНЕГИН



БЕЗУПРЕЧНЫЙ  
СТЕЙК

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОТ А ДО Я







# ★ СОДЕРЖАНИЕ ★

ОТ АВТОРА ..... 8

ВВЕДЕНИЕ ..... 10

## # 1 / ТЕОРИЯ 15

Что такое стейк .....	17
Стейки и стейкхаусы от первобытных времен до наших дней .....	18
Пара слов о крупном рогатом .....	22
Мраморность мяса .....	25
Вызревание мяса .....	27
Как определить степень прожарки стейка .....	29
Разновидности стейков .....	32
Немного о том, как выбирать стейки .....	43
Необходимый инвентарь .....	44
Подготовка стейка .....	50
Популярные заблуждения о стейках и почему им не стоит верить .....	53

## # 2 / ПРАКТИКА 57

Приготовление стейка .....	58
Краткое введение в технологию су-вид .....	68
Отдых для стейка .....	74
Специи и приправы к стейку .....	79
Работа над ошибками .....	87

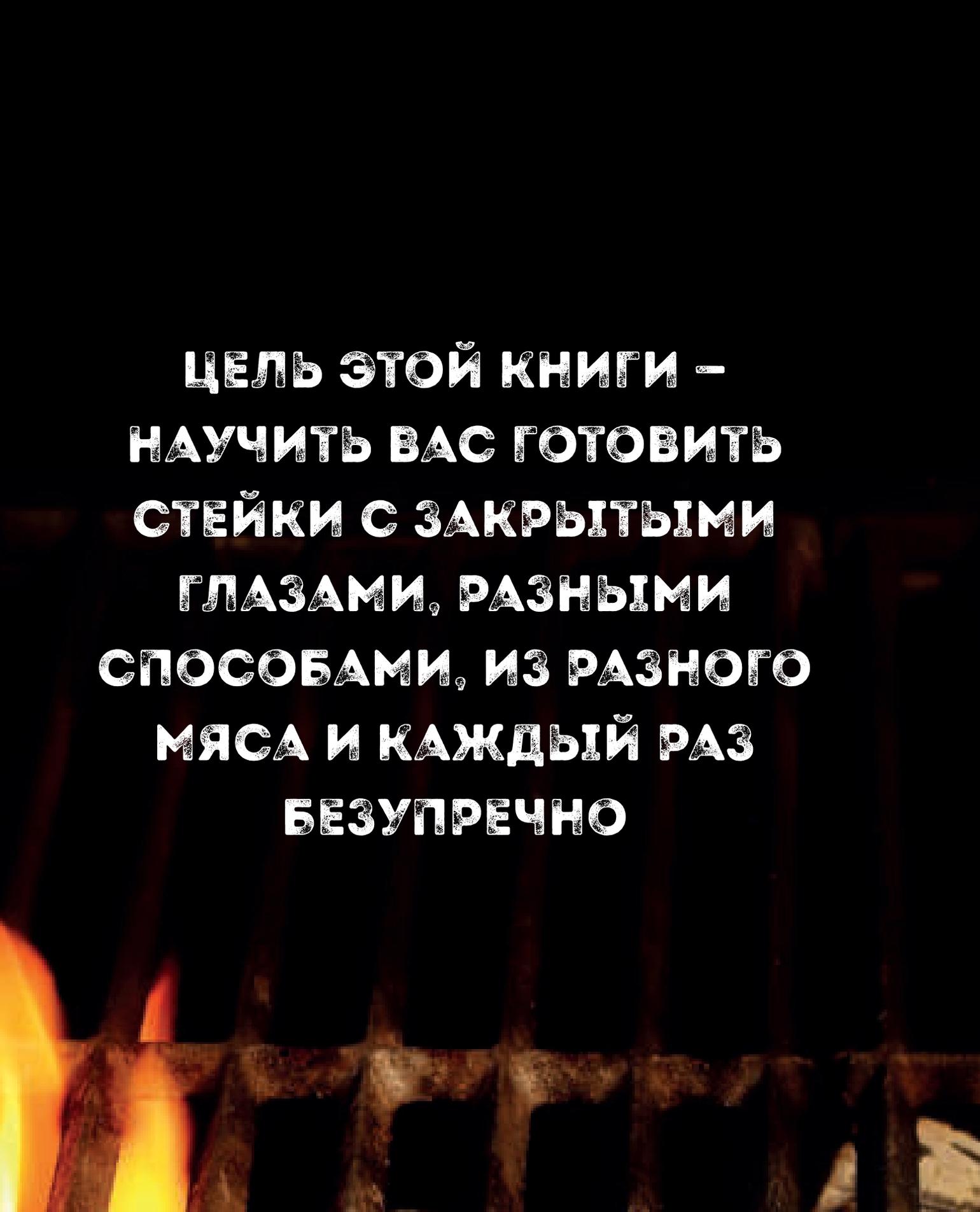
## # 3 / РЕЦЕПТЫ 91

Гарниры .....	94
Соусы .....	104
Стейки .....	114

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ ..... 125

УКАЗАТЕЛЬ ..... 126





**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.**

**П**омню, 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, друзей, которым иногда приходится пробовать всякую всячину, которую я готовлю,

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.**

**П**риготовить 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.



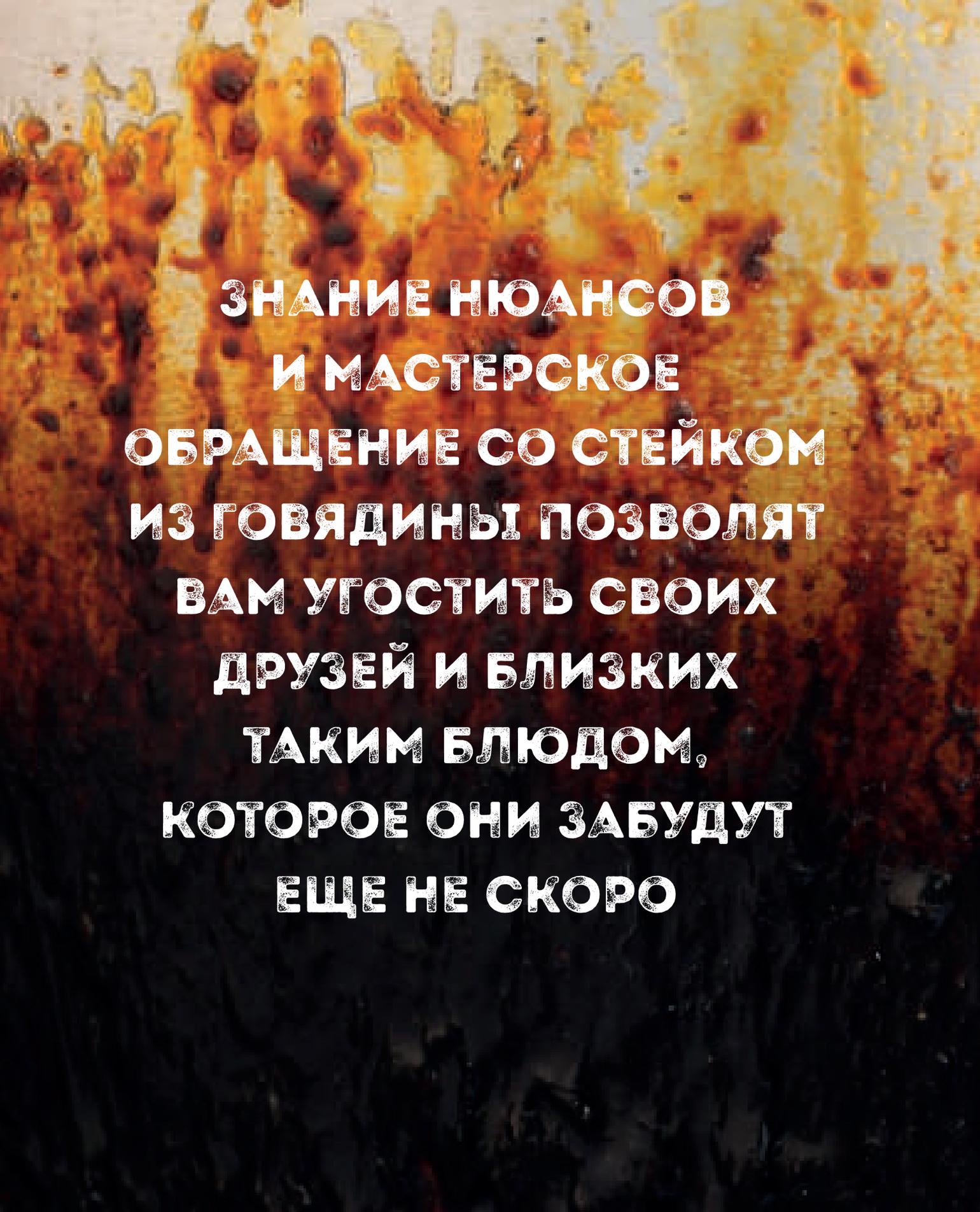
*На пастбище в Нормандии*

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**