

АЛЕКСЕЙ ОНЕГИН



БЕЗУПРЕЧНЫЙ  
СТЕЙК

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОТ А ДО Я



**АЛЕКСЕЙ ОНЕГИН**



**БЕЗУПРЕЧНЫЙ  
СТЕЙК**

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОТ А ДО Я**



**ХЛЕБ\*СОЛЬ®**

Москва 2019

Фото на переплете *А. Понедельник*  
Автор фото *А. Онегин*  
Фото на страницах 2, 78, 124 *А. Понедельник*

**Онегин, Алексей.**

О-58 Безупречный стейк: приготовление от А до Я / Алексей Онегин. — Москва : Эксмо, 2018. — 128 с. — (Кулинарное открытие).

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

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Онегин Алексей

**БЕЗУПРЕЧНЫЙ СТЕЙК**  
Приготовление от А до Я

Руководитель проекта *М. Васильева*. Ответственный редактор *А. Братушева*  
Редактор *Т. Сотникова*. Дизайнер *Ю. Анохина*  
Художественный редактор *С. Власов*. Корректор *Л. Воробьева*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии: Lisovskaya Natalia, Zhou Eka, AVN Photo Lab, Oleksandr Rybitskiy, Fantom666, marinatakano, Ivan Kotliar / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Tauap belgici: «Эксмо»

Интернет-магазин : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-дүкен : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.07.2018. Формат 84x100<sup>1/16</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,44.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ



ISBN 978-5-699-91187-5



9 785699 911875 >



В электронном виде книгу издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
одна книга — два мира





# ★ 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

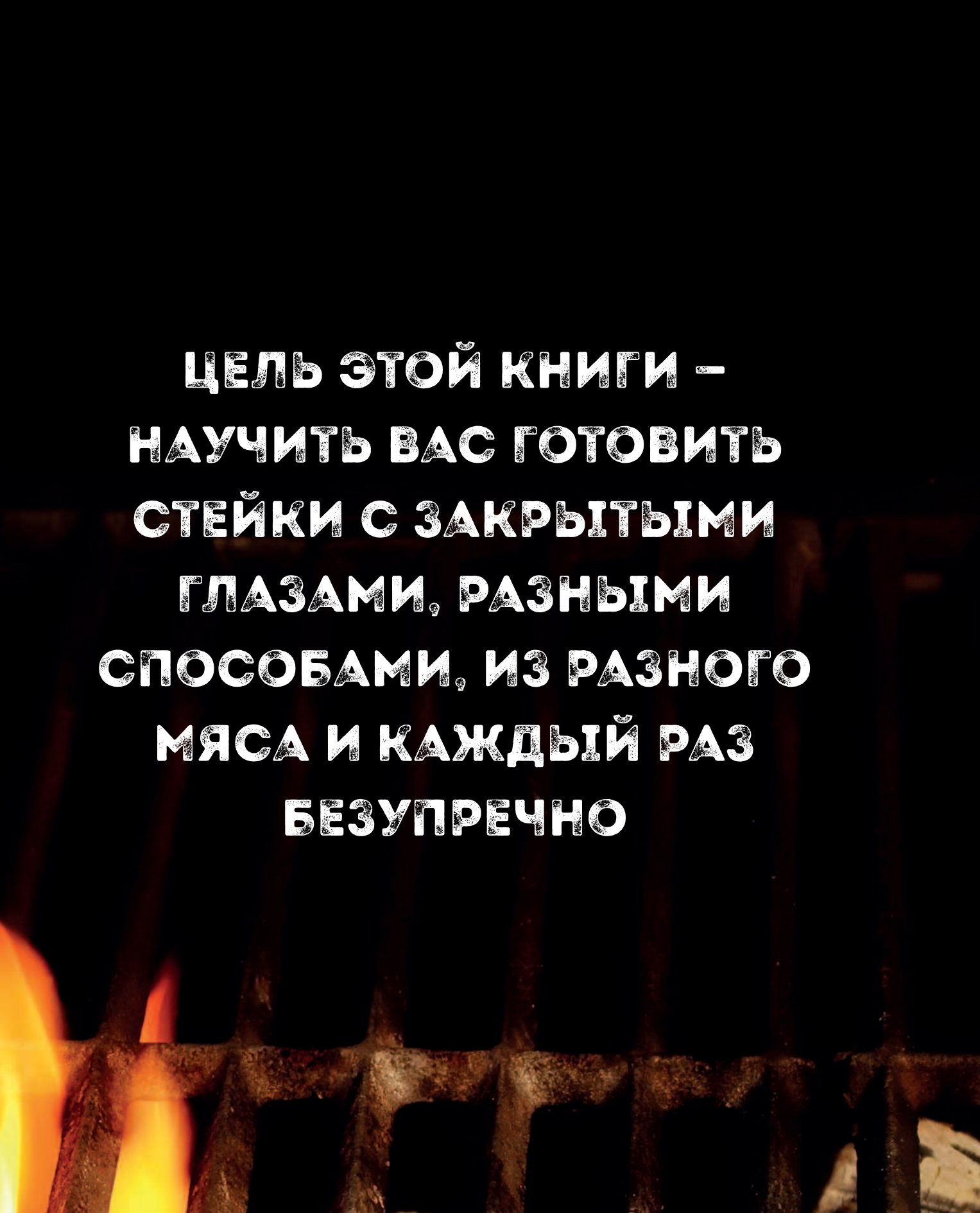
## # 3 / РЕЦЕПТЫ 91

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!**

