

УДК 641.55  
ББК 36.997  
Л77

J.KENJI LÓPEZ-ALT  
The Food Lab. Better Home Cooking Through Science  
Copyright © 2015 by J.Kenji López-Alt

**Лопес-Альт, Дж. Кенджи.**

Л77 The Food Lab. Лаборатория еды : [перевод с английского] / Дж. Кенджи Лопес-Альт. — Москва : Эксмо, 2021. — 944 с. : ил. — (Легендарные кулинарные книги).

ISBN 978-5-04-105416-8

Бестселлер «Нью-Йорк таймс». Победитель James Beard Award и IACP Cookbook of the Year Award.

Книга «The Food Lab. Лаборатория еды» — это не просто кулинарная книга. Это книга, которая ставит знак равенства между кулинарией и наукой, между яйцом вкрутую и термодинамическими процессами, между отправленным в мусорное ведро горелым куском мяса и научным экспериментом. Дж. Кенджи Лопес-Альт провел тысячи часов в поиске ответов на вопросы, которыми мы задаемся постоянно: как сварить правильно яйцо вкрутую, как приготовить овощи так, чтобы не хотелось их тут же запить водой, когда солить стейк и т.д. И Кенджи не просто знает ответы, он объясняет их на основе своих экспериментов. Более 900 страниц, свыше 1000 фотографий, простое описание сложных вещей и остроумие автора — и вот вы уже полностью погружены в захватывающий мир научной кулинарии.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-105416-8

© Кручинина Е., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

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

ЛЕГЕНДАРНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ КНИГИ

**Лопес-Альт Дж. Кенджи**

**THE FOOD LAB. ЛАБОРАТОРИЯ ЕДЫ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Ответственный редактор *А. Сидорова*  
Редакторы *Н. Кузнецова, С. Александрова*  
Обложка *Е. Зубарева*  
Макет, верстка *А. Бельтиков*  
Корректурa *Л. Воробьева*  
Технический редактор *Т. Анохина*  
Препресс *А. Бельтиков*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

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: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Тауар белгісі: «Эксмо»

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

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

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

Импортер 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 сайтта: [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

Дата изготовления / Подписано в печать 02.11.2020. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 110,13.




Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**ХЛЕБ\*СОЛЬ**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

   [breadsalt.publisher](https://www.breadsalt.publisher)

ISBN 978-5-04-105416-8



16+

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

**ЛитРес:**  
одна книга до книги



**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»



THE  
**FOOD**  
LAB



Яйца, варившиеся от 0 до 12 минут с шагом в 30 секунд



**Дж. КЕНДЖИ ЛОПЕС-АЛЬТ**  
фотографии сделаны автором

*Перевод с английского Елены Кручининой*

**хлеб\*соль**

Москва  
2021

## ВЫДАННЫЕ АВАНСОМ ХВАЛЕБНЫЕ ОТЗЫВЫ

### О «ЛАБОРАТОРИИ ЕДЫ»:

«Кенджи написал невероятную книгу, которая поможет вам исследовать новые возможности приготовления вкуснейшей еды на вашей кухне».

– Аки Камодзава и Александр Тэлбот, блог *Ideas in food*

«*Лаборатория еды* – изобретательная, полная энтузиазма книга, доставляющая истинную радость, когда читаешь и готовишь по ней».

– Эйприл Блумфилд, шеф, ресторан *Spotted pig*, Нью-Йорк

«*Лаборатория еды* успешно (и непретенциозно) помогает читателю открывать мир науки о еде, не будучи занудной, как учебник или профессиональная литература».

– Марк Лэднер, шеф, ресторан *Del Posto*, Нью-Йорк

«Как только я в очередной раз вообразю себя экспертом по ингредиенту, блюду или технике, меня тут же ставит на место досконально написанная книга Кенджи».

– Тони Мос, шеф/владелец ресторана *Craigie on Main*,  
Кембридж, Массачусетс

«Этот фолиант – необходимая вещь на кухне. Моя копия стоит на полке рядом с книгами Джулии Чайлд».

– Алекс Гуарнаскелли, шеф ресторана *Butter*, Нью-Йорк,  
и ведущий шоу *Alex's Day off* на канале *Food Network*

«Мы уже давно обращаемся к Кенджи за помощью, чтобы лучше разобраться в том, что делаем на кухне. Как выжать максимум из скороварки или добиться идеального бургера – его обширное исследование делает Кенджи незаменимой опорой. Эта книга сочетает в себе тщательный анализ с живым чувством юмора, поэтому мы всё время у него консультируемся!»

– Уайли Дюфрейн, шеф ресторана *Alder*, Нью-Йорк

*Посвящается*

*Адри, которая любит меня, несмотря на бургеры;  
Эду, Вики и всей команде Serious Eats за помощь в моей работе;  
моему отцу, ученому;  
моему дедушке, сумасшедшему профессору;  
сестре, которая мне милей второй;  
моей матери, которая предпочла бы доктора;  
другой сестре также;  
Дамплингу, Хэмбону и Юбе, лучшим дегустаторам,  
о которых можно только мечтать;  
и моей бабушке, которая предпочла бы банку Tostitos<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Соус к чипсам. Прим. ред.









## СОДЕРЖАНИЕ

МЕРЫ ОБЪЕМА И ВЕСА	8
ПРЕДИСЛОВИЕ ДЖЕФФРИ СТАЙНГАРТЕНА	11
ВВЕДЕНИЕ: БОТАНИК НА КУХНЕ	13
О ЧЕМ ЭТА КНИГА?	17
ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО НАУЧНОГО ПОДХОДА К КУХНЕ	21
ЧТО ТАКОЕ – ГОТОВИТЬ?	28
НЕОБХОДИМОЕ КУХОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	34
ОСНОВНЫЕ ЗАПАСЫ	74
<b>1</b> ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ и наука о завтраках	83
<b>2</b> СУПЫ, РАГУ и наука о бульонах	175
<b>3</b> СТЕЙКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ И СВИНИНЫ, КУРИЦА, РЫБА и наука о еде быстрого приготовления	277
<b>4</b> БЛАНШИРОВАНИЕ, ОБЖАРИВАНИЕ, ТОМЛЕНИЕ, ГЛАЗИРОВАНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ и наука об овощах	403
<b>5</b> ТЕФТЕЛИ, МЯСНОЙ ХЛЕБ, КОЛБАСКИ, БУРГЕРЫ и наука о фарше	481
<b>6</b> КУРИЦА, ИНДЕЙКА, РЕБРЫШКИ и наука о запекании	561
<b>7</b> ТОМАТНЫЙ СОУС, МАКАРОНЫ и наука о пасте	669
<b>8</b> ЗЕЛЕНЬ, ЭМУЛЬСИИ и наука о салатах	761
<b>9</b> КЛЯР, ПАНИРОВКА и наука о фритюре	845
БЛАГОДАРНОСТИ	917
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	919

## МЕРЫ ОБЪЕМА И ВЕСА

### ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ: ОБЪЕМ И МАССА\*

ИНГРЕДИЕНТ	ВИД	КОЛИЧЕСТВО	ВЕС
Жидкости на водной основе (включая воду, вино, молоко, пахту, йогурт и т. д.)		1 чашка = 16 столовых ложек	227 г
Яйца	Огромные (Джамбо) Очень крупные Крупные Средние Маленькие Очень маленькие		71 г 64 г 57 г 50 г 43 г 35 г
Мука	Универсальная Пироги/Сладкая выпечка Хлеб	1 чашка	142 г 128 г 156 г
Сахар	Песок Коричневый (светлый или темный) Пудра	1 чашка	184 г 198 г 128 г
Соль	Столовая Кошерная соль <i>Diamond Crystal</i> Кошерная соль <i>Morton</i> <sup>1</sup>	1 чайная ложка	7 г 3,5 г 5 г
Инстантные дрожжи		1 чайная ложка	3,5 г
Сливочное масло <sup>2</sup>		1 столовая ложка	14 г

<sup>1</sup> Примечание: В стандартных американских рецептах жидкости измерены в жидких унциях (объем), в то время как сухие ингредиенты измерены в обычных унциях (вес).

<sup>2</sup> Для удобства в переводе этой книги сливочное масло во многих рецептах округлено до 15 г на одну столовую ложку. *Прим. ред.*

#### ЭКВИВАЛЕНТЫ ОБЪЕМА

3 чайные ложки = 1 столовая ложка

2 столовые ложки = 30 мл

16 столовых ложек = 1 чашка (237 мл)

2 чашки = 475 мл

4 чашки = 950 мл

1 кварта = 950 мл

4 кварты = 3,8 л

## ВЕС

В одной унции 28,35 г.

**ТАБЛИЦА ВЕСА**

Унции	Граммы
1	28
2	57
3	85
4	113
5	142
6	170
7	198
8 (½ фунта)	227
9	255
10	284
11	312
12	340
13	369
14	397
15	425
16 (1 фунт)	454
24 (1½ фунта)	680
32 (2 фунта)	907
35,3 (1 килограмм)	1000
40 (2½ фунта)	1124
48 (3 фунта)	1361
64 (4 фунта)	1814
80 (5 фунтов)	2268

## ТЕМПЕРАТУРА

Для перевода из градусов Фаренгейта в градусы Цельсия: вычтите 32, разделите на 9 и умножьте на 5.

Для перевода из градусов Цельсия в градусы Фаренгейта: разделите на 5, умножьте на 9 и прибавьте 32.

**ТАБЛИЦА ТЕМПЕРАТУР**

°F	°C
32 (точка замерзания воды)	0
110	43,3
120 (красное мясо «с кровью», rare)	48,9
130 (красное мясо слабой прожарки, medium rare)	54,4
140 (красное мясо средней прожарки, medium)	60
145 (очень сочная грудка мяса птицы)	62,8
150 (красное мясо почти полной прожарки, medium well)	65,6
155 (стандартная грудка мяса птицы средней прожарки)	68,3
160 (красное мясо полной прожарки, well done)	71,1
190 (перед закипанием)	87,8
200 (закипание, слабое кипение)	93,3
212 (кипение)	100
275	135
300	148,9
325	162,8
350	176,7
375	190,6
400	204,4
425	218,3
450	232,2
475	246,1
500	260
525	273,9
550 (максимальная температура духовки)	287,8



## ПРЕДИСЛОВИЕ

### Давние поклонники Дж. Кенджи Лопес-Альта могут ликовать

Уже очень давно его дельные колонки о научном подходе к еде выходят на превосходном сайте [www.seriousseats.com](http://www.seriousseats.com), мы их любим и готовим по ним. С этой книгой – точной и серьезной, остроумной и расслабленной – Кенджи присоединяется к блестящей плеяде мужчин и женщин, которые за прошедшие тридцать лет усовершенствовали древнее искусство – кормить себя – и затащили его за собой в научную эпоху. Происходящее внутри кубика льда или в сотейнике с рагу следует трем законам термодинамики и многим другим вот уже более сорока тысяч лет – или сколько времени, вы считаете, прошло с тех пор, как человек впервые занялся приготовлением пищи. Мы просто никогда об этом не знали. Кенджи стоит на плечах таких гигантов, как Акатц, Адрия, Арнольд, Блюменталь,

Курти, Макги, Мирвольд, Рока, и всех, кто перенес царство чистого разума на кухню, где оно превратилось во что-то вкусное. У Кенджи свой путь. Степень Массачусетского технологического института и одиннадцать лет на ресторанных кухнях – на мой взгляд, две минимальные квалификации для человека, который намеривается приготовить лучший гамбургер или, к моему удивлению, лучше вскипятить воду в кастрюле. По рецептам Кенджи получается простая, вкусная домашняя еда. И хотя их несложно выполнить, они в высшей степени выверены, продуманы до мельчайших деталей и маниакально протестированы. Но книга Кенджи – это не рецепты. И я готов поспорить, что, прочтя даже десять страниц, вы уже станете лучше готовить.

*Джеффри Стайнгартен*





**ВВЕДЕНИЕ**



**Я – ботаник,  
и горжусь  
ЭТИМ**