





# Содержание

<b>ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО</b> .....	8
<b>ШАГ 1. КАК УСТРОЕНА ПАРОВАРКА?</b> .....	12
<b>ШАГ 2. ОСОБЕННОСТИ ВАРКИ НА ПАРУ</b> .....	23
<b>ШАГ 3. ВАРИМ-ПРИМ</b> .....	30

## **МЯСО И ПТИЦА**

1. Мясные колбаски .....	38
2. Буженина .....	40
3. Террин с куриной печенью .....	42
4. Мясные кексы .....	43
5. Тефтели в томатном соусе .....	44
6. Куриные рулетики .....	46
7. Куриные колбаски .....	48
8. Котлеты из индейки .....	50
9. Печеночное суфле .....	51
10. Куриные ножки с овощами .....	52
11. Шашлычки на шпажках .....	54

## *Соусы к мясу и птице*

Сливовый соус .....	56
Соус из запеченных перцев .....	57
Яблочная горчица .....	57

## **РЫБА**

1. Лосось в имбирном маринаде .....	60
2. Треска с помидорами в конвертах .....	62
3. Суфле из лосося .....	64
4. Котлеты из морской рыбы .....	65
5. Рыбные колбаски .....	66

### *Соусы к рыбе*

Огуречный соус .....	69
Сырный соус .....	69

### **ОВОЦЫ**

1. Фаршированные перцы .....	72
2. Ленивые голубцы .....	74
3. Овощные котлеты .....	76
4. Кукуруза с ароматным маслом .....	78
5. Баклажанная икра .....	80
6. Картофельные клецки .....	82
7. Овощной суп .....	83

### *Соусы к овощам*

Соус бешамель .....	85
Сметанный соус с зеленью .....	85

### **ЯЙЦА И КРУПЫ**

1. Яйца вареные .....	88
2. Яичница и омлет .....	89
3. Рис на гарнир .....	90
4. Ризотто .....	92
5. Ячневая каша с заправкой .....	94
6. Гречневая каша с овощами .....	96

### **ИЗ ПЕЛЬМЕННОГО ТЕСТА**

1. Манты с бараниной .....	102
2. Китайские пельмени цзяоцзы .....	104
3. Бурятские буузы .....	106
4. Оранжевый рулет с тыквой .....	108
5. Цветные пельмени .....	110
6. Вареники ржано-пшеничные .....	111
7. Вареники из заварного теста .....	112
8. Полтавские вареники с ягодами .....	114

### *Соусы к пельменям*

Домашний майонез .....	117
Томатный соус .....	117

## **ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА**

1. Польские паровые клецки .....	122
2. Дальневосточные пянсе .....	124
3. Китайские баоцзы .....	125
4. Булочки «Бабочки» .....	126
5. Булочки «Розочки» .....	128
6. Чешские булочные кнедлики .....	130
7. Австрийские гермкнедли .....	132

## **К ЧАЮ И НА ДЕСЕРТ**

1. Фрукты на пару .....	136
2. Шарлотка с яблоками .....	137
3. Шоколадные пряники .....	138
4. Мраморный кекс .....	110
5. Шоколадный десерт .....	141
6. Лимонный кекс .....	142
7. Рисовый пудинг .....	144
8. Крем-карамель .....	145
9. Творожное суфле .....	146
10. Сырники с фруктами .....	148

## ***Соусы к десертам***

Клюквенный соус .....	151
Карамельный соус .....	151
Шоколадный соус на пару .....	151

<b>ПРИЛОЖЕНИЕ. ЧТО ЕЩЕ УМЕЕТ ПАРОВАРКА?</b> .....	153
---	-----

<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</b> .....	154
-----------------------------------	-----



## ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Если присмотреться к приборам на современной кухне, мы обнаружим среди них как технику новейшего времени, так и устройства, которые сопутствуют человеку с древних времен. Одно из них – это пароварка.

С тех самых пор, как люди научились варить пищу в горячей воде, они знают и то, что ее можно приготовить над водой, на пару. Возможно, какие-то из первобытных людей, еще толком не умея развести костер, пользовались для этого термальными источниками, над которыми клубился пар. Тогда, может статься, что пароварка, как нынешняя наследница данного метода, даже древнее электрической или газовой плиты, прародителем которой был примитивный очаг. Представляете?

Конечно, это не более чем допущение – но в любом случае способ варки на пару имеет очень длинную историю.

Варить на пару люди умеют повсеместно, однако пользуются этим методом где чаще, а где реже. В европейской кулинарной традиции ему отводится весьма скромная роль, зато азиатскую кухню без пароварки и представить-то сложно. Современная кулинария старается собрать все самое лучшее и удачное из национальных кухонь всего мира, так что есть резон обратить внимание на пароварку. Вы обнаружите, что она таит интересные возможности.

Так сложилось, что на моей кухне мультиварка появилась раньше пароварки. А поскольку в мультиварке можно готовить на пару, именно благодаря ей я и заинтересовалась этим способом. В моих книгах «Я и моя мультиварка», «Выпечка в мультиварке» и «Я люблю мультиварку» встречаются рецепты приготовления блюд на пару.

Мой интерес рос, и наряду с мультиварками я обзавелась отдельной электрической пароваркой. Хотя принцип действия у всех пароварок один и тот же, разные приборы, устройства и приспособления для варки на пару имеют свои особенности. В первом разделе книги я расскажу о различных пароварках. Если вы только задумываетесь о приобретении пароварки, в нем вы найдете советы по поводу ее выбора.

Во втором разделе мы поговорим о том, для чего можно и нужно использовать пароварку. Многие считают, что паровые блюда – это исключительно диетическая пища, а диетическая пища – это пресно и безвкусно. Ничего подобного! Заблуждение и заблуждение в квадрате. На пару можно приготовить обычные домашние блюда вроде винегрета или гречневой каши, можно – экзотические блюда восточной кухни, а можно и в самом деле отдать предпочтение блюдам, щадящим желудок. Они подойдут детям, пожилым людям и всем, кто соблюдает диету по состоянию здоровья или по собственному выбору.

Варка на пару сохраняет в продукте больше витаминов, а также больше вкуса, цвета и запаха, чем варка в воде. Паровые блюда можно готовить совсем без жира, если для вас это важно. Но не ставьте знак равенства между пароваркой и диетой. Пароварка способна на большее! В этой книге вы найдете как диетические кушанья, так и обычные и наверняка откроете для себя что-то новое.

Основная часть книги отдана собственно рецептам. Вы увидите, что еда из пароварки может быть очень разнообразной, причем одно блюдо предстает в разных вариантах. Тефтели из пароварки станут прекрасным обедом для малыша, а эти же тефтели под ярким острым соусом подойдут для взрослого стола. Соусы не только оттеняют вкус паровых блюд, но и украшают их, что немаловажно.

*Готовьте  
в пароварке –  
это вкусно!*



# 7 самых нужных

Как выбрать  
электрическую  
пароварку  
с. 17



Как правильно  
готовить мясо  
и птицу  
в пароварке  
с. 27



Как соорудить  
пароварку  
из кастрюли  
и дуршлага  
с. 14



При какой  
температуре  
готовит  
пароварка  
с. 24



# подсказок в книге

Какие формы  
подходят для варки  
на пару  
с. 28



Что нужно знать  
о стеклянных  
и керамических  
формах  
с. 29



Что можно готовить  
на пару, а что - нет  
с. 26





BEFORE USE CAREFULLY READ THE INSTRUCTIONS.  
CAUTION: TO REDUCE THE RISK OF FIRE, DO NOT OVERFILL THE CONTAINER.  
FOR HOUSEHOLD USE ONLY  
DO NOT IMMERSE IN WATER

ATTENTION: POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE, NE SURCHARGEZ PAS LE RÉCIPENT AMOVIBLE.  
POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT.  
NE PAS TREMPER DANS DE L'EAU

Para o menor risco de choque elétrico, não sobrecarregue o recipiente amovível.  
Somente para uso doméstico.  
Não mergulhe em água

Щаг 1

КАК УСТРОЕНА ПАРОВАРКА?



Варка на пару – это приготовление пищи под воздействием горячего водяного пара. Чтобы продукты приготовились как следует, нужно обеспечить к ним доступ пара со всех сторон. Отсюда и происходит конструкция пароварки – внизу располагается **емкость** с кипящей водой, а над ней – **корзинка** с решетчатым или перфорированным дном. Через отверстия в дне корзинки проходит пар, устремляясь вверх. Корзинок может быть несколько, они устанавливаются одна поверх другой, образуя ярусы пароварки. Сверху пароварка накрывается крышкой, чтобы пар не выходил слишком быстро, а просачивался наружу понемногу.



**Простейшее приспособление** для варки на пару можно собрать из обычной кухонной утвари. Поставьте на кастрюлю с кипящей водой дуршлаг так, чтобы между поверхностью воды и дном дуршлага оставался зазор в несколько сантиметров. В дуршлаг положите продукты для приготовления на пару. Накройте дуршлаг подходящей крышкой, вот вам и пароварка! А можно, к примеру, натянуть на кастрюлю сложенную в несколько слоев марлю и накрыть ее перевернутой миской. У таких самодельных приспособлений много недостатков, но свою основную функцию они выполняют.



Существует также простая кухонная утварь, которая изначально предназначена для варки пищи на пару. **Подставка-пароварка**, которая устанавливается на дно кастрюли с водой, – это совсем элементарная штука.

Чуть посложнее **лепестковая корзинка-пароварка** из перфорированных пластин, устроенная так, что ее можно сворачивать и разворачивать. Она хранится в свернутом виде и может быть использована в кастрюлях разного диаметра. Складные лепестковые пароварки много лет делали металлическими, а теперь появились аналогичные конструкции из термостойкого пластика.





Еще одна новинка нашего времени – силиконовая утварь для варки на пару, разнообразные подставки и вкладыши в кастрюли. Они хороши тем, что занимают минимум места при хранении, даже меньше, чем лепестковые корзинки-пароварки.

Далее по степени сложности и по удобству использования следуют специальные металлические **кастрюли-пароварки**, стальные или алюминиевые. Такая кастрюля состоит из нижней емкости для кипящей воды, одной или нескольких верхних емкостей с перфорированным дном для приготовления продуктов на пару и крышки. Кастрюля-пароварка может быть предназначена для нагрева на любой плите – газовой, электрической, индукционной... да хоть бы и дровяной! Существенно здесь то, что кастрюля отдельно, а источник нагрева – отдельно. Готовя пищу в такой кастрюле, вам придется следить за тем, чтобы вода не выкипела, и поддерживать нужную степень нагрева, убавляя или прибавляя огонь.

Многоярусная пароварка – это удобно. В зависимости от количества продуктов можно поставить один ярус или несколько. Обычно в пароварках не более четырех ярусов, а чаще два-три. Проходя через нижние ярусы, пар теряет температуру, так что наращивать слишком много ярусов нет смысла.

**Мантоварка** (мантышница, манты-каскан) – это тоже многоярусная металлическая кастрюля, которую можно нагревать на плите. В отличие от кастрюли-пароварки в ней всего две емкости: нижняя, поменьше, для воды и большая верхняя, куда устанавливаются многоярусные вкладыши. По сравнению с предыдущей эта конструкция лучше проводит пар, но обращаться с ней менее удобно – особенно если нужно поменять ярусы местами в процессе варки. Разумеется, го-

