



# Содержание

---

Введение .....	10
Как пользоваться этой книгой .....	14
<b>Глава 1</b>	
Все, что вам необходимо знать о ножах.....	19
<b>Глава 2</b>	
Подготовка к работе.....	67
<b>Глава 3</b>	
Основные способы нарезки овощей .....	93
<b>Глава 4</b>	
Нарезаем фрукты и овощи.....	119
<b>Глава 5</b>	
Разделяем птицу.....	223
<b>Глава 6</b>	
Разделяем мясо.....	269
<b>Глава 7</b>	
Разделяем рыбу .....	295
<b>Глава 8</b>	
Разделяем морепродукты .....	323
<b>Глава 9</b>	
Нарезаем приготовленное мясо.....	347
<b>Глава 10</b>	
Украшаем блюдо.....	367
Благодарности .....	396

**Введение ..... 10**

Почему навык владения ножом так важен.... 11

**Как пользоваться  
этой книгой ..... 14**

Практика ведет к совершенству ..... 16

**Глава 1**

**Все, что вам необходимо  
знать о ножах..... 19**

ИСТОРИЯ РЕЖУЩИХ ИНСТРУМЕНТОВ ..... 20

КАК ДЕЛАЮТ НОЖИ ..... 22

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ НОЖА ..... 25

ВИДЫ ЛЕЗВИЙ..... 28

Формы режущей кромки..... 28

Виды режущей кромки ..... 28

Симметричные кромки  
против асимметричных ..... 30

ВИДЫ НОЖЕЙ..... 31

Многофункциональные ножи ..... 31

Ножи для тонкой нарезки ..... 35

Разделочные ножи..... 38

Меццалуна..... 40

Прочие режущие инструменты..... 41

Электрические устройства для нарезки ..... 45

УХОД ЗА КУХОННЫМИ НОЖАМИ..... 46

Правильное хранение ножей..... 46

Правка ножа ..... 47

Важно помнить, когда пользуетесь  
мусатом..... 48

Как пользоваться мусатом ..... 49

Заточка ножа ..... 53

Важно помнить при использовании  
точильного камня ..... 57

Как использовать точильный камень..... 57

**Глава 2**

**Подготовка к работе..... 67**

ПРЕИМУЩЕСТВА РАССТАНОВКИ

ПО МЕСТАМ ..... 68

ПОДГОТОВКА РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА..... 69

Разделочные доски ..... 69

Миски..... 70

Полотенца..... 71

Кастрюли и сковороды..... 71

Ножи и прочая посуда ..... 71

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРИ РАБОТЕ С НОЖОМ..... 72

КАК ДЕРЖАТЬ ПОВАРСКОЙ НОЖ ..... 74

ПОЗИЦИЯ НАПРАВЛЯЮЩЕЙ РУКИ..... 76

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОВАРСКОГО НОЖА ..... 81

Нарезка ломтиками ..... 81

Рубка ..... 85

Измельчение ..... 88

ПРОЧИЕ СПОСОБЫ ДЕРЖАТЬ НОЖИ ..... 89

Способ держать овощной нож  
или нож турне ..... 89

Обратный хват..... 90

Способ держать нож для устриц..... 90

Способ держать нож при карвинге..... 91

**Глава 3**

**Основные способы  
нарезки овощей..... 93**

БРУСОЧКИ ..... 94

КУБИКИ ..... 99

«ШИФОНАД»..... 102

КРУЖОЧКИ..... 106

НАРЕЗКА ПО ДИАГОНАЛИ ..... 108

НАРЕЗКА «ПЕЙЗАН» ..... 110

РОМБОВИДНАЯ НАРЕЗКА ..... 111

НАРЕЗКА «ТУРНЕ» ..... 113





Отрабатываем движения ..... 113  
 Нарезаем бочонки «турне» ..... 114

**Глава 4**  
**Нарезаем фрукты**  
**и овощи ..... 119**

**АВОКАДО** ..... 120  
 Удаляем косточку авокадо ..... 120  
 Очищаем авокадо ..... 123  
 Нарезаем ломтиками (быстрый способ) ..... 126  
 Нарезаем ломтики  
 (метод нарезки веером) ..... 127  
 Нарезаем очищенное авокадо  
 кубиками ..... 129  
 Нарезаем неочищенное авокадо  
 кубиками ..... 133  
**АНАНАС** ..... 135  
 Очищаем ананас ..... 135  
 Удаляем сердцевину ананаса ..... 136  
 Нарезаем кружочками ..... 138  
**АРТИШОКИ** ..... 140  
 Готовим артишок целиком ..... 140  
 Готовим доньшко артишока ..... 141  
**БРОККОЛИ** ..... 144  
 Срезаем соцветия ..... 144  
**ГРИБЫ** ..... 146  
 Нарезаем грибы на ломтики ..... 147  
 Разрезаем грибы на четвертинки ..... 148  
 Нарезаем кубиками ..... 149  
**КАРТОФЕЛЬ** ..... 152

Очищаем картофель методом  
 «старой школы» ..... 152  
 Очищаем картофель  
 на разделочной доске ..... 153  
**КУКУРУЗА** ..... 155  
 Срезаем зерна со стержня ..... 155  
**ЛУК-ПОРЕЙ** ..... 157  
 Обрезаем и очищаем лук-порей ..... 157  
 Нарезки «жюльен» и «брюнуаз» ..... 158  
**МАНГО** ..... 161  
 Срезаем мякоть с косточки ..... 161  
 Нарезаем брусочками и кубиками ..... 163  
**ПОМИДОРЫ** ..... 167  
 Нарезаем ломтиками ..... 167  
 Нарезаем «жюльен» и кубиками ..... 170  
**РЕПЧАТЫЙ ЛУК** ..... 174  
 Нарезаем кубиками ..... 174  
 Нарезаем тонкими ломтиками ..... 178  
 Нарезаем кольцами ..... 184  
**СЕЛЬДЕРЕЙ** ..... 186  
 Нарезка «батоннэ» ..... 186  
 Нарезаем маленькими кубиками ..... 189  
 Нарезаем тонкими ломтиками ..... 190  
 Нарезаем обычными ломтиками ..... 193  
**СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ И ПЕРЕЦ ЧИЛИ** ..... 194  
 Очищаем перец ..... 194  
**ФРУКТЫ С КОСТОЧКОЙ** ..... 197  
 Удаляем косточку ..... 197  
**ЦВЕТНАЯ КАПУСТА** ..... 199  
 Отрезаем стебель ..... 199



<b>ЦИТРУСЫ</b> .....	<b>200</b>
Очищаем цитрусы или другие крупные фрукты.....	<b>200</b>
Вырезаем сегменты мякоти из цитрусов....	<b>203</b>
<b>ЧЕСНОК</b> .....	<b>206</b>
Разбираем головку чеснока на зубчики .....	<b>206</b>
Очищаем зубчики .....	<b>207</b>
Делаем чесночную пасту.....	<b>208</b>
Нарезаем ломтиками.....	<b>210</b>
<b>ЯБЛОКИ</b> .....	<b>212</b>
Очищаем яблоки от кожуры.....	<b>212</b>
Удаляем сердцевину (быстрый способ) .....	<b>214</b>
Удаляем сердцевину (аккуратный способ).....	<b>215</b>
Нарезаем тонкие ломтики.....	<b>218</b>
Нарезаем брусочками и кубиками.....	<b>219</b>

## **Глава 5** **Разделяем птицу..... 223**

<b>АНАТОМИЯ КУРИЦЫ</b> .....	<b>224</b>
<b>РАЗРЕЗАЕМ КУРИЦУ НА ВОСЕМЬ ЧАСТЕЙ</b> .....	<b>225</b>
Отрезаем ножки .....	<b>225</b>
Отделяем голень от бедра .....	<b>228</b>
Вырезаем позвоночник .....	<b>229</b>
Разрезаем грудку пополам.....	<b>231</b>
Отрезаем крылья.....	<b>233</b>
Удаляем кончики крыла (по желанию) .....	<b>235</b>
<b>ГОТОВИМ «ВОЗДУШНУЮ» КУРИНУЮ ГРУДКУ</b> ....	<b>237</b>
<b>СНИМАЕМ С КОСТИ ГРУДКУ</b> .....	<b>239</b>
<b>СНИМАЕМ С КОСТИ НОЖКУ</b> .....	<b>240</b>



Освобождаем от кости бедро .....	<b>240</b>
Освобождаем от кости колена .....	<b>243</b>
Освобождаем от кости голень.....	<b>244</b>
Альтернативный способ снятия ножки с кости .....	<b>247</b>
<b>УДАЛЯЕМ КОСТИ ИЗ ЦЕЛОЙ КУРИЦЫ</b> .....	<b>249</b>
Предварительные шаги.....	<b>249</b>
Удаляем грудную кость (вилочку) .....	<b>251</b>
Удаляем кости из курицы (открытый способ) .....	<b>253</b>
<b>ЖАРИМ КУРИЦУ НА РЕШЕТКЕ</b> .....	<b>259</b>
<b>УДАЛЯЕМ КОСТИ ИЗ МЕЛКОЙ ПТИЦЫ</b> .....	<b>263</b>

## **Глава 6** **Разделяем мясо..... 269**

<b>НАРЕЗАЕМ ПОЛОСКИ БЕКОНА</b> .....	<b>270</b>
<b>РАСПЛАСТЫВАЕМ МЯСО</b> .....	<b>272</b>
<b>ДЕЛАЕМ «КАРМАНЫ» ДЛЯ ФАРШИРОВАНИЯ</b> .....	<b>275</b>
<b>ОБРАБАТЫВАЕМ ВЫРЕЗКУ</b> .....	<b>278</b>
<b>ЗАЧИЩАЕМ ОТБИВНЫЕ</b> .....	<b>281</b>
<b>ЗАЧИЩАЕМ КАРЕ ИЗ БАРАНИНЫ</b> .....	<b>284</b>
<b>УДАЛЯЕМ КОСТИ ИЗ БАРАНЬЕЙ НОГИ</b> .....	<b>289</b>
Удаляем оболочку и мышечную пленку .....	<b>289</b>
Снимаем мясо с кости .....	<b>291</b>

## **Глава 7** **Разделяем рыбу ..... 295**

<b>АНАТОМИЯ РЫБЫ</b> .....	<b>296</b>
<b>ОЧИЩАЕМ РЫБУ ОТ ЧЕШУИ</b> .....	<b>297</b>
<b>ПОТРОШИМ КРУГЛУЮ РЫБУ</b> .....	<b>299</b>
<b>РАЗДЕЛЫВАЕМ КРУПНУЮ КРУГЛУЮ РЫБУ</b> .....	<b>301</b>
<b>РАЗДЕЛЫВАЕМ МЕЛКУЮ КРУГЛУЮ РЫБУ</b> .....	<b>304</b>
Снимаем филе .....	<b>304</b>
Удаляем реберные и межмышечные кости.....	<b>306</b>
<b>РАЗДЕЛЫВАЕМ КРУГЛУЮ РЫБУ</b> <b>НОЖОМ ДЭБА</b> .....	<b>308</b>
<b>ПОТРОШИМ ПЛОСКУЮ РЫБУ</b> .....	<b>312</b>
<b>РАЗДЕЛЫВАЕМ ПЛОСКУЮ РЫБУ</b> .....	<b>314</b>
<b>УДАЛЯЕМ КОЖУ С ФИЛЕ</b> .....	<b>316</b>
<b>НАРЕЗАЕМ СТЕЙКИ</b> .....	<b>319</b>
<b>НАРЕЗАЕМ САШИМИ</b> .....	<b>320</b>



**Глава 8**  
**Разделяем морепродукты ..... 323**

ЧИСТИМ КРЕВЕТКИ ..... 324

РАЗРЕЗАЕМ КРЕВЕТКИ ..... 326

РАЗДЕЛЯЕМ ОМАРА ПОПОЛАМ ..... 327

ИЗВЛЕКАЕМ МЯСО  
ИЗ ВАРЕНОГО ОМАРА ..... 330

ГОТОВИМ КРАБА В МЯГКОМ ПАНЦИРЕ ..... 332

ИЗВЛЕКАЕМ МЯСО ИЗ ГОЛУБОГО  
ИЛИ ДАНДЖЕНЕССКОГО КРАБА ..... 334

ИЗВЛЕКАЕМ МЯСО ИЗ КОНЕЧНОСТЕЙ  
КАМЧАТСКОГО КРАБА ..... 337

РАЗДЕЛЫВАЕМ КАЛЬМАРА ..... 338

Разделяем небольшого кальмара ..... 338

Разделяем большого кальмара ..... 339

ОТКРЫВАЕМ СТВОРКИ УСТРИЦ ..... 342

ОТКРЫВАЕМ СТВОРКИ ПРОЧИХ  
ДВУСТВОРЧАТЫХ МОЛЛЮСКОВ ..... 344

**Глава 9**  
**Нарезаем приготовленное мясо ..... 347**

НАРЕЗАЕМ ИНДЕЙКУ ..... 348

Срезаем и разделяем ножки ..... 349

Срезаем мясо с голени ..... 351

Нарезаем бедра ..... 352

Отрезаем крылья ..... 353

Нарезаем грудку ..... 355

Срезаем половинки грудки и нарезаем  
ломтики на разделочной доске ..... 356

НАРЕЗАЕМ СВИНОЙ ОКОРОК ..... 358

НАРЕЗАЕМ РОСТБИФ НА РЕБРЫШКАХ ..... 360

НАРЕЗАЕМ БАРАНЬЮ НОГУ ..... 362

НАРЕЗКА ПО ДИАГОНАЛИ ..... 364

**Глава 10**  
**Украшаем блюдо ..... 367**

РОЗОЧКИ ИЗ ПОМИДОРОВ ..... 368

ЦВЕТЫ ИЗ РЕДИСА ..... 370

ЦВЕТЫ ИЗ МОРКОВИ ..... 372

РИФЛЕННЫЕ ГРИБНЫЕ ШЛЯПКИ ..... 374

ТОНКИЕ ПОЛОСКИ СЛАДКОГО ПЕРЦА ..... 377

ЛЕНТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ ..... 380

ОГУРЕЧНЫЕ ВЕЕРА ..... 382

КЛУБНИЧНЫЕ ВЕЕРА ..... 385

ЦИТРУСОВЫЕ ЗАВИТКИ ..... 387

ЦИТРУСОВЫЕ КОРОНЫ ..... 389

ЛЕБЕДИ ИЗ ЯБЛОКА ..... 391



**Благодарности ..... 396**

Снятие ответственности ..... 397

# Введение

Однажды мы наблюдали за тем, как первоклассный шеф-повар из Китая Мартин Ян проводит кулинарную презентацию. В какой-то момент он взял большой красивый желтый болгарский перец и, обрезав его с обоих концов, удалил все семена одним ловким движением ножа, в результате получив цельный перец длинной прямоугольной формы. (Мы покажем вам, как это сделать, на странице 194.) Затем он положил перец кожей на разделочную доску и начал работать с его мякотью. Он взял в руки широкий кухонный нож-топорик (именно его многие китайские повара используют для выполнения большинства работ) и, скользя лезвием горизонтально вдоль поверхности перца, отрезал ломтик толщиной с лист бумаги и отложил его в сторону. Он отрезал ломтики бумажной толщины один за другим. Так он разрезал перец горизонтально на семь идеальных ломтиков, последний из которых приложил к бутылке рыбного соуса. Мы смогли прочитать название соуса сквозь этот ломтик перца.

Мастерство шеф-повара Яна пришло к нему с годами практики. Мы не утверждаем, что, для того чтобы стать отличным поваром, вы должны уметь демонстрировать подобные трюки. Но чтобы хорошо готовить, вам необходимо уметь держать нож в руке уверенно и безопасно и орудовать им с необходимой точностью и скоростью. Мартин Ян взял нож в руку еще в детстве, и к тому времени, как он стал взрослым, у него за плечами был десятилетний опыт работы с этим незаменимым предметом на кухне. Большинству из нас не так повезло; более того, готовя только дома, возможно, вы никогда и не обучались грамотно владеть кухонным ножом. Именно поэтому мы написали данную книгу: неважно, профессиональный ли вы кулинар или готовите только для своих домочадцев, – умение правильно пользоваться ножом является основным навыком, которым должен обладать каждый.



## Почему навык владения ножом так важен

ЛЮБОМУ, КТО ХОЧЕТ ГОТОВИТЬ – ПРОФЕССИОНАЛЬНО ИЛИ ДОМА, – НУЖНО ЗНАТЬ, КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НОЖОМ. И ЭТО НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ЗНАНИЕМ О ТОМ, КАК ФИГУРНО НАРЕЗАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ОВОЩИ, ХОТЯ, НЕСОМНЕННО, ТАКОЕ УМЕНИЕ – ТОЖЕ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ НАВЫКА. ЭТО ТАКЖЕ ЗНАНИЕ ТОГО, КАК ДЕРЖАТЬ В РУКЕ НОЖ, И В РАВНОЙ СТЕПЕНИ ВАЖНОЕ УМЕНИЕ ДЕРЖАТЬ ТО, ЧТО ВЫ РЕЖЕТЕ, ТАК, ЧТОБЫ НЕ ПОРЕЗАТЬСЯ ПРИ ЭТОМ САМОМУ. ПРАВИЛЬНЫЙ НАВЫК ДЕРЖАТЬ НОЖ НЕ ТОЛЬКО СДЕЛАЕТ ВАШУ РАБОТУ БЕЗОПАСНЕЕ, НО И ПРИБАВИТ СКОРОСТЬ, ДЕЛАЯ ВАШУ РАБОТУ НА КУХНЕ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЙ.

Если безопасность и скорость не являются для вас достаточными стимулами, хорошие навыки владения ножом также позволят вам нарезать продукты единообразно. Это умение важно по двум причинам. Во-первых, продукты, нарезанные одинаковыми кусочками, будут готовиться с одинаковой скоростью. Представьте, к примеру, что вам нестерпимо захотелось приготовить домашний картофель фри: картофельные ломтики, обжаренные в кипящем масле, приправленные луком и чесночком. Если вы нарежете картофель как попало, маленькие кусочки будут готовиться гораздо быстрее, чем большие, так что, когда они уже будут готовы, более крупные ломтики будут еще полусырыми. Хуже того, к тому времени, как приготовятся самые крупные ломтики, маленькие окажутся пережаренными до несъедобного состояния. Но если вы разрежете свой картофель на красивые, почти идеальные 12-миллиметровые брусочки, они не только превосходно приготовятся все вместе, но и выглядеть будут просто восхитительно.

И это вторая причина резать продукты на ломтики единой формы и размера – внешний вид. Идеально вымеренные и нарезанные овощи – результат, который нельзя получить бездумными взмахами ножа, – добавляют элегантность и простоту вашему столу. Завсегдатаи ресторанов могут не понимать принципы равномерного приготовления пищи, лежащие в основе идеальной нарезки, но подсознательно они отмечают, что если повар уделяет столько внимания такой незначительной детали, как нарезка овощей, то такое же внимание должно уделяться и всем остальным составляющим процесса приготовления блюда. Когда вы готовите у себя дома, внешний вид еды может не иметь такого же большого значения. Но красивая подача способна восхитить ваших гостей, а домочадцы почувствуют себя любимыми и особенными.





Прежде чем мы приступим к обсуждению нашего подхода к обучению навыкам и техникам владения ножом, давайте немного поговорим о готовке в общем, потому что как только у нас будет одинаковое понимание того, что же такое приготовление пищи, мы сможем поместить все связанное с изучением владения ножом на более широкую плоскость.

Приготовление пищи – это манипуляции, которые мы проводим с продуктами для того, чтобы сделать их готовыми к употреблению. Как и все остальное во вселенной, приготовление пищи подчиняется законам природы, поэтому, когда мы готовим, мы можем влиять на результат процесса, если понимаем законы природы, которые действуют в этом случае.

БОЛЬШИМ ПЛЮСОМ ДЛЯ ЛЮБОГО, КТО ХОЧЕТ СТАТЬ ХОРОШИМ ПОВАРОМ,  
ЯВЛЯЕТСЯ ШИРОКИЙ КРУГОЗОР В РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЯХ КАК ЕСТЕСТВЕННЫХ,  
ТАК И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК. ВОТ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ:

**ХИМИЯ.** Понимание химического состава ингредиентов позволяет нам предсказывать то, как они будут реагировать на высокую или низкую температуру, или на другие ингредиенты. Это знание помогает понять, почему сахар тает, становится желтым, светло-коричневым, а затем чернеет; зачем нам использовать соду; и почему мясо становится коричневым во время обжарки.

**АНАТОМИЯ.** Зная, как устроено то или иное животное, мы можем с легкостью понять, как разделить его на части. Знание строения скелета курицы, например, позволяет нам разделить ее за считанные минуты.

**МАТЕМАТИКА.** Без понимания цифр, чисел и пропорций вы никогда не сможете приготовить блюдо по рецепту. Представьте себе попытку приготовить что-либо без понимания самой концепции «количество».

**БИОЛОГИЯ.** Эта наука о жизни дает нам знание того, почему из телячьих костей бульон получается лучше, чем из говяжьих; и что происходит с хлорофиллом (пигментом, придающим растениям зеленый цвет), когда он встречается с кислотой.

**ФИЗИКА.** Именно законы физики помогают нам перемешивать продукты, слегка подкидывая их на сковороде. Когда мы перемещаем сковороду вперед, продукты тоже перемещаются, скользя по ее поверхности. Когда мы резко останавливаем движение сковороды, продукты продолжают двигаться по инерции. Сила инерции вместе с резким движением запястья вверх отправляют все продукты сначала в воздух, а затем вновь на поверхность сковороды, выписывая идеальную параболу.

**ГЕОГРАФИЯ.** То, откуда пришло к нам то или иное блюдо, может заранее рассказать нам многое о нем, так как кухни различных регионов очень сильно зависят от того, какие продукты растут или доступны в тех местах. Например, блюда из стран с жарким климатом, как правило, содержат большое количество специй.

**ИСТОРИЯ.** История блюда отражает историю народа, создавшего его. Так, чтобы понять любовь к перцу чили в азиатских кухнях, вспомните маршруты, которыми следовали покорители Нового Мира.

**СОЦИОЛОГИЯ.** Знание культур народов мира помогает понять, какие продукты присутствуют или отсутствуют в их типичных блюдах и какое значение люди придают тем или иным ингредиентам. К примеру, намного проще найти рецепт приготовления свиной вырезки в кухнях тех стран, где основной религией является христианство, так как иудаизм и ислам запрещают своим последователям употреблять в пищу свинину.

Другими словами, если нам известна наука приготовления пищи, мы будем знать, что у нас получится, еще до того, как мы начнем готовить. Зная это, нам больше не придется гадать о том, каким же выйдет наше блюдо.

Приготовление пищи не сводится лишь к следованию рецептам, потому что рецепты – это своеобразные «карты» кулинарного мира. Если вы не умеете читать карту, вы не сможете прийти к пункту назначения. К тому же карты упускают большое количество важной информации, например, какую погоду ожидать в день вашего путешествия, насколько загружены дороги и в каком они состоянии. Так же и рецепт не может предугадать все факторы, влияющие на процесс готовки, будь то количество воды в двух разных томах, температура вашей плиты, когда она включена на «средний огонь», или способность вашей сковороды аккумулировать тепло. Лучший способ научиться чувствовать себя на кухне, как рыба в воде, – узнать как можно больше о естественных законах, лежащих в основе готовки, еще до того, как вы выберете рецепт.

Именно это так нравится нам в приготовлении пищи – огромное количество знаний, которые мы приобретаем, пока учимся готовить хорошо. Проще говоря, чем больше вы знаете об окружающем мире, тем лучшим поваром вы можете стать, готовя по рецептам или без них.

Можно сказать, что ключевым моментом в приготовлении пищи является понимание сути ингредиентов: из чего они состоят (белки, крахмал, клетчатка и т. д.), каково их строение (где находятся семена? каково строение скелета?), как они взаимодействуют друг с другом и как реагируют на разные виды термической обработки. Знание того, что косточка манго похожа по форме на острие копья, определяет то, как правильно разрезать мякоть на кусочки. Знание того, что кислота воздействует на белок так же, как и термическая обработка, поможет в приготовлении южноамериканской закуски севиче из сырой рыбы с лимонным соком. Знание того, что происходит с яйцом, если разбить его в кастрюлю с кипящей при 100 °С водой или если разбить его в закипающую (71–82 °С) воду, поможет избежать довольно противного беспорядка на вашей кухне.

Помимо знания продуктов, для того чтобы стать искусным поваром, необходимо понимание методики и техники. Методика – это порядок, в котором вы сочетаете и добавляете ингредиенты; техника – это то, как вы подготавливаете ингредиенты перед тем, как начать готовить: нарежете овощи или рыбу, отбиваете мясо, делая его более мягким, и т. д. Наша книга практически полностью посвящена технике – точнее, техникам владения ножом, поэтому она станет важным инструментом на пути к вершинам кулинарного искусства.

Если вы будете знать свои продукты и понимать методику и технику, вы сможете виртуозно приготовить какое угодно блюдо. Поверьте, это умение просто восхитительно.

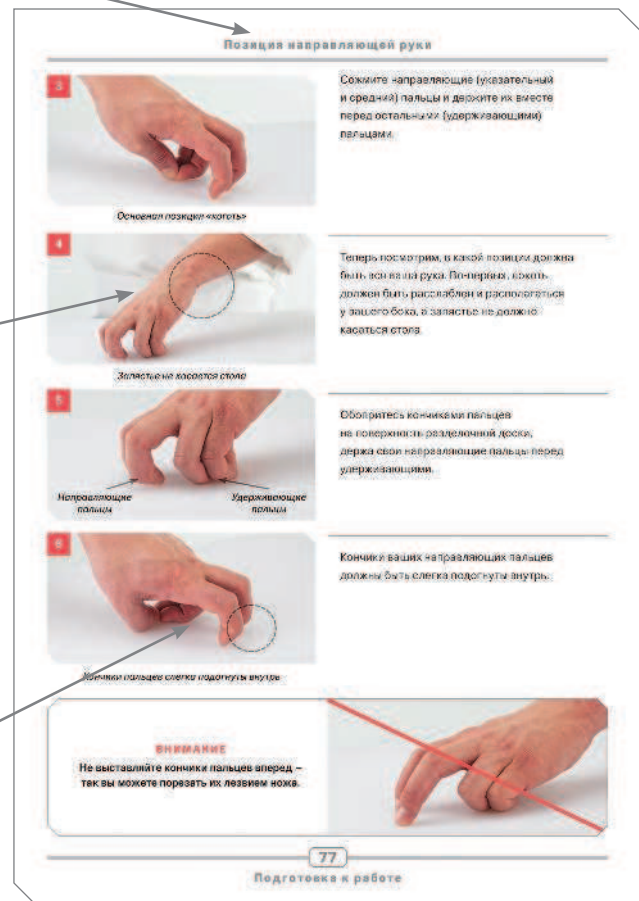
# Как пользоваться этой книгой

СУЩЕСТВУЕТ МНОГО РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБОВ УЧИТЬСЯ – У ВСЕХ ЛЮДЕЙ РАЗНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ И НЕОДИНАКОВЫЕ СПОСОБНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ИНФОРМАЦИИ. ПОЭТОМУ МЫ СДЕЛАЛИ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ, ЧТОБЫ ВКЛЮЧИТЬ В ЭТУ КНИГУ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ.

**ЧЕТКИЕ И ДЕТАЛИЗИРОВАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ.** Мы проанализировали, что в точности должно происходить при использовании каждой из описанных техник, и затем описали все в деталях, предоставляя вам как можно больше подробностей, будь то указание угла, под которым нужно правильно держать нож, или объяснение степени усилия, которое необходимо приложить.

**ИЛЛЮСТРАЦИИ.** Чтение непроиллюстрированных инструкций требует обладания фотографически-четким воображением, которым наделены далеко не все из нас. Поэтому мы предоставили вам картинки. Каждая из описанных техник сопровождается рядом фотографий, которые точно показывают то, что мы стараемся донести до вас в письменных инструкциях.

**НАПРАВЛЕННОЕ ВНИМАНИЕ.** Любая фотография может быть перегружена деталями до такой степени, что вы не будете понимать, на что именно вам необходимо обратить свое внимание. Покажите одно и то же фото пяти разным людям, и вы получите пять совершенно разных ответов на вопрос «что вы увидели?». Поэтому мы добавили вспомогательные графические элементы – стрелки и подписи – ко многим фотографиям, чтобы выделить именно то, на что вам необходимо взглянуть и какую информацию понять из этого рисунка.



Имея за плечами годы преподавания, мы сделали вывод, что каждый человек является лучшим для себя учителем; поэтому целью профессионального преподавателя является обучение тому, как учить себя самим. Вы заметите в нашей книге определенную закономерность: мы разбили каждое действие на малейшие составляющие. Например, «держать нож» не означает просто схватить его своей рабочей рукой. У каждого пальца есть определенная роль. Наши инструкции, иллюстрации и графические элементы помогут вам быть в курсе того, что должен выполнять каждый отдельный палец вашей руки в любой момент времени: чего он должен касаться, под каким углом, как он располагается относительно других пальцев и так далее.

Как только подобная осознанность деталей будет достигнута, вы сможете по-другому взглянуть на все остальные методы обучения кулинарному искусству: например, вы точно будете знать, на что обращать более детальное внимание, когда возьмете уроки кулинарии, придете на профессиональную кулинарную презентацию или просто будете смотреть кулинарное шоу по телевизору. Мы легко увлекаемся, наблюдая за действиями шеф-повара. Когда он нарезает цукини аккуратными полукружиями, мы следим за тем, как тоненькие ломтики красиво падают в сторону от ножа. Когда шеф затачивает нож, мы заворожено смотрим на то, как лезвие скользит вдоль стальной поверхности заточки. Но вы узнаете намного больше о демонстрируемой технике, если будете наблюдать за деталями, скрывающимися за эффектными действиями. Вместо того чтобы смотреть на ломтики цукини, обратите внимание на направляющую руку повара (ту, что не держит нож). Как располагаются его пальцы относительно лезвия ножа? Под каким углом он держит запястье? Под каким углом подходит к разделочной доске? Также вместо того чтобы наблюдать за лезвием при заточке, обратите внимание на позу шеф-повара. Стоит ли он прямо или слегка согнувшись в пояснице? Как расположены локти относительно тела? Держит ли он заточку параллельно полу, перпендикулярно или же под углом? Двигается при этом локоть, запястье или вся рука?

Привыкните обращать свое внимание на детали, и вы откроете для себя огромный поток информации, которую многие повара не считают нужным рассказывать, потому что совершают действия инстинктивно. В итоге это именно то, к чему мы стремимся – довести свои навыки владения ножом до уровня инстинктов и мышечной памяти. Наша книга поможет вам достичь этого.

**На протяжении всей книги мы будем использовать термины «рабочая рука» и «направляющая рука». Ваша рабочая рука, естественно, та, в которой вы держите нож. Направляющей же рукой вы придерживаете продукты, которые режете. Если вы правша, то правая рука станет вашей «рабочей рукой» на кухне.**