

*Счастье по рецепту*





Елена Чекалова

*при участии*

Юлии Рублевой

и Алёны Спириной

# **Первый год замужем**



Издательство АСТ

Москва

УДК 641.5  
ББК 36.997  
Ч-37

Художественное оформление и макет: Данила Шорох  
Фотографии: Екатерина Моргунова, Мария Троянкер  
Фотография на обложке: Мария Троянкер  
Иллюстрации, стиль портретных съемок: Анна Алтабаева

Все упоминания бренда BORK и изображения продукции BORK осуществляются на правах рекламы.

**Чекалова, Елена**

Ч-37 Первый год замужем / Елена Чекалова. – Москва :  
Издательство АСТ : CORPUS, 2016. – 304 с. – (Счастье по рецепту)

ISBN 978-5-17-094506-1

Авторы книги «Первый год замужем» – две подруги: известный гастрономический обозреватель и ресторатор Елена Чекалова и практикующий психолог Юлия Рублева. Елена, счастливая жена и мать двоих уже взрослых детей, решила написать эту книжку для дочки Маши и еще одной Маши – юной жены сына. И у Юлии дочку зовут Машей, она тоже только-только начала строить свою взрослую жизнь. Три Маши совсем не похожи друг на друга, но однажды Лена с Юлей обнаружили, что похожи ситуации, в которые попадают девчонки, пытаясь наладить жизнь с любимым человеком. Каждая из них мечтает сделать дом вкусным и уютным. Им всем также, как их ровесницам, нужен не сборник рецептов и поучений, а прочный фундамент женской мудрости и кулинарных умений начинающей хозяйки. Как покупать мясо или рыбу? Как выбрать лучшие продукты и сэкономить? Как нравиться свекрови и его друзьям? Как отлично пожарить стейк и курицу или испечь пирог? Как сделать чудесную домашнюю вечеринку? Как не потерять любовь и всегда быть настоящей феей домашнего очага? Десятки секретов счастливой и вкусной жизни вы найдете в книге «Первый год замужем». Она поможет и тем, кто давно мечтает улучшить погоду в доме. Книга легко написана, интересно и необычно иллюстрирована – это во всех смыслах волшебный подарок на День влюбленных, помолвку, свадьбу или ее годовщину.

УДК 641.5  
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-094506-1

© Елена Чекалова, 2016  
© Юлия Рублева, 2016  
© Данила Шорох, художественное оформление, макет, 2016  
© ООО «Издательство АСТ», 2016  
Издательство CORPUS ®

# Содержание

6 . . . **Елена Чекалова и Юлия Рублева: о чем эта книга**

8 . . . **Глава 1. Покупки**

Как правильно выбирать продукты на рынке и в магазине

14 . . . **Глава 2. Хранение**

Что и как хранить в шкафу и в холодильнике

*А также – какие бывают специи*

26 . . . **Глава 3. Помощники**

Какая техника нужна на кухне

34 . . . **Глава 4. Технологии**

Какие существуют виды нарезки, как рубить, разделявать, раскатывать, замешивать, жарить, взбивать и вакуумировать

48 . . . **Глава 5. Завтраки**

Сытные и здоровые завтраки из яиц, творога, овсянки, фруктов и овощей

70 . . . **Глава 6. Закуски и салаты**

Брускетты, дипы, салаты из свежих и печеных овощей, наша любимая классика и этнические мотивы.

*А также – какие бывают салатные листья*

100 . . . **Глава 7. Супы**

Тщательно отобранные супы и хлебки для всех четырех сезонов

122 . . . **Глава 8. Птица**

Нежные куриные грудки, запеченная утка с хрустящей кожей, аппетитные крылышки и ножки, индейка в мультиварке

*А также – как правильно готовить разные части курицы*

146 . . . **Глава 9. Мясо**

Подготовка мяса и соленад, идеальный стейк и бефстроганов, котлеты и фрикадельки, баранья нога и свиной окорок

*А также – гид по мясным отрубам (говядина, баранина, свинина)*

174 . . . **Глава 10. Рыба**

Рыба в духовке, на сковороде, в соли, в картофельной чешуе и в «папильотках»

188 . . . **Глава 11. Овощи**

Все самое вкусное из самых обычных овощей

216 . . . **Глава 12. Крупы и паста**

Рассыпчатый рис, ароматная гречка, вкуснейшая перловка и сливочная паста без сливок

*А также – как сочетать пасту с соусами и варить по науке разные крупы*

236 . . . **Глава 13. Несладкая выпечка**

Пироги с капустой и пирожки с мясом, блины и блинчики, вкуснейшие начинки

*А также – самые полезные советы о том, как подружиться с тестом*

254 . . . **Глава 14. Сладкое**

Выпечка с абрикосами, мандаринами и яблоками, чизкейк и торт, мусс и панакотта

*А также – идеальные пропорции для разного теста*

274 . . . **Глава 15. Много полезного**

Соусы к пасте и мясу, к птице и рыбе, заправки к салатам и крем для десертов, домашний майонез и кетчуп, наваристые бульоны, чипсы из листьев, темпура, глазированные орехи...

*И еще много полезного!*

290 . . . **Вечеринка**

Как устроить лучшую на свете вечеринку: практические советы с подсчетами.

*А также – лучшие рецепты алкогольных и безалкогольных напитков*

298 . . . **Таблица мер и весов**

299 . . . **Таблица температур для мяса и птицы**

300 . . . **Алфавитный указатель рецептов**

302 . . . **Алфавитный указатель основных продуктов**



Юлия Рублева и ее «Золотые правила семейной жизни»

50 . . . **Ноша за спиной**

73 . . . **Говорите ласково. В меру**

103 . . . **Полтора часа после работы**

124 . . . **Будьте женой своего мужа, а не ее сына**

153 . . . **Ссорьтесь! Но ссорьтесь правильно**

175 . . . **Уважайте его территорию**

191 . . . **Имейте свою территорию**

219 . . . **Ставьте сложные задачи**

239 . . . **Говорите**

259 . . . **Не обвиняйте, а подсказывайте**

276 . . . **Возделывайте свой тайный сад**

295 . . . **Цените его**

## Условные обозначения



. . . Время активного приготовления



. . . Время пассивного приготовления







## Елена Чекалова

Ты, конечно, слышала: путь к сердцу мужчины лежит через желудок. Как и большинство избитых истин, эта тоже обманчива. Я встречала женщин, которые отлично пекут пироги и варят борщи, а мужья от них ушли. Встречала и тех, кто не любит стоять у плиты, а мужья не первый десяток лет смотрят на них влюбленными глазами. С самого начала своей самостоятельной жизни пойми главное: мужчине и женщине должно быть интересно друг с другом. И этот взаимный интерес нельзя потерять. Если ты научилась печь пару пирогов, готовить несколько супов и правильно жарить котлеты, но делаешь все это по раз и навсегда выученному рецепту, не придумывая ничего нового, – твоя страпня обречена превратиться в скучный быт. Я не раз слышала от разведенных приятельниц: он меня оставил, потому что встретил ту, которая моложе. Да, многие мужчины ищут новизну – так уж они устроены. Так не теряя остроту восприятия жизни, как можно дольше оставайся любопытной девчонкой!

Умение хорошо готовить и принимать дома гостей – очевидный мировой тренд, это модно. Раньше было престижно позвать друзей в ресторан, сейчас – пригласить домой и угостить чем-то, приготовленным собственноручно. Количество телепередач и журналов о еде растет с каждым годом. Знаешь почему? Потому что человек рожден для творчества. Получив первый раз комплимент за торт, тебе захочется услышать его и в следующий раз. Но если ты сделаешь тот же самый торт, ты уже никого не удивишь. Кухня хороша тем, что позволяет тебе всегда быть неожиданной. Как-то один гость моего ресторана «Поехали», попробовав новый бургер из конины с говяжьим костным

мозгом, написал мне в фейсбук: «Сегодня я понял, что гастрономическое удовольствие не слабее сексуального». Уж да, интересная гастрономия – чувственная штука. Но творить, совсем не зная азов, не получится – здесь все, как в музыке. В этой книжке я хотела рассказать тебе о каких-то важных базовых вещах. Пойми главное про курицу, про мясо. Даже про картошку и гречку надо много чего понять. А еще про то, как покупать, не тратя лишних денег, хранить так, чтобы не выбрасывать половину. Когда ты все это усвоишь, и досадные ошибки в элементарном не будут больше портить тебе жизнь, не останавливайся. Ведь это только гаммы – они для того, чтобы сочинять мелодии. Обрати внимание: очень часто в совсем несложных рецептах я предлагаю тебе нетривиальные ходы – иди дальше в этом направлении. Уже сама. Книга «Первый год замужем» не только о важном на кухне. Она еще о гаммах взаимоотношений. Психолог Юлия Рублева, мой соавтор и подруга, поможет тебе в них разобраться. Поверь: без понимания этой психологической кухни в семье тоже не обойтись. Вот тебе простой пример. Как-то я попросила мужа купить хороших персиков. Пошел он на рынок – и принес красивые, но совсем невкусные, не ароматные, каменные и сухие. В твоём возрасте я наверняка бы на него наорала. А тогда поцеловала, сварила персиковое варенье на апельсиновом соке и сказала: хорошо, что они крепкие – вон, как цукаты получились. А варенье и правда оказалось удачным. Я потом по всей округе скупала самые дешевые и твердые персики. Банок сто, поди, закутила – во как.



## Юлия Рублева

На что надеются все влюбленные на всем белом свете? На то, что всегда будет так же хорошо, как в медовый месяц. Как в начале влюбленности. Как тогда, когда мы поняли, что хотим быть вместе. Что больше всего пугает любящих людей? Перемены. Что невозможно без перемен? Жизнь. В том числе и семейная. После периода безоблачного счастья в вашей жизни обязательно наступит другой этап – когда пара вместо «Мы» образует «Я + Я = Мы». Часто он пугает, воспринимается нами как охлаждение. А это всего лишь восстановление собственных границ, когда одна жизнь присоединяется к другой со всеми своими территориями, ценностями, страхами, надеждами, ожиданиями и планами. Потом будет еще один – если появятся дети. В ваших отношениях снова наступят перемены. Затем они вырастут, а вы изменитесь, и это тоже может пугать. В отношениях бывает всякое: и хорошее, и плохое. Нормально ссориться и мириться, главное при этом – разговаривать о сложном и важном. Не убежать при первых признаках того, что отношения «испортились». Налаживать то, что ломается. Искать выходы и говорить друг с другом открыто и бережно, прощать и просить прощения, быть благодарным и уважать другого – именно это делает пару прочной, счастливой и любящей. Две женщины, разные по возрасту, семейному положению и образу жизни, но обладающие одинаковым качеством – умением быть счастливыми, какие бы события ни происходили в их жизни, – создали эту книгу. Собранные на ее страницах «Золотые правила семейной жизни» помогут вам не только сделать дом уютным и любящим, пахнущим вкусной едой и сладкими булочками, но и построить отношения. Такие, которые они сами по себе станут для вас двоих – Домом.



**Эта книга не только о важном на кухне.  
Она еще о гаммах взаимоотношений.**







*Глава*



**Покупки**





# Учись покупать

Я очень люблю ходить за покупками: смотреть, что нового появилось на прилавках, мечтать о будущих блюдах — это отличный релакс, особенно если знаешь, как сделать все быстро, удобно, эффективно. Если тебе нужны продукты долгого хранения, имеет смысл поехать в гипермаркет: из-за огромных объемов продаж там будут самые низкие цены, а толпы покупателей не позволяют товару залеживаться на полках. Хороший вариант — покупка бакалеи и консервов в он-лайн магазинах, особенно если ты уже знаешь производителей «по именам», готовила из продуктов той или иной фирмы несколько раз — и осталась довольна. Ведь ни сахар, ни гречку, ни муку, ни консервированную фасоль не нужно щупать, нюхать и выбирать по цвету — клади в корзину и иди дальше! На что действительно нужно обратить внимание, так это на стоимость. Например, рядом стоят две пачки гречки: одна стоит 50 рублей, а вторая — 57. Разница незначительна только при условии, что вес этих пачек одинаков. А вот качество свежих продуктов определяется по внешнему виду, запаху, на ощупь. За мясом, птицей, рыбой, овощами и фруктами лучше всего ходить туда, где есть возможность внимательно осмотреть продукты и даже понюхать.



**Иди на рынок!** Скорее всего, покупать ты будешь на одном и том же рынке. Важно и совсем не сложно завести там «своих» продавцов. Найди нужный тебе продукт и посмотри на всех, кто им торгует. Выбирай опрятно одетого человека с симпатичным тебе лицом и порядком на прилавке. Заговори с ним, обсуди свой выбор. Хороший продавец любит свой товар и будет счастлив тебе помочь. Если останешься довольна покупкой, вернись к нему в следующий раз уже как к хорошему знакомому. Многие торгуют на рынке в определенные дни, узнай расписание и даже номер телефона, чтобы в нужный момент попросить приберечь специально для тебя нужный кусочек. И у тебя всегда будет возможность высказать свое недовольство прошлой покупкой — поверь, добросовестный продавец постарается исправить ситуацию. Конечно, поиск «своих людей» на рынке займет какое-то время, не все покупки будут 100% удачными, но такая стратегия оправдана со всех точек зрения: ты покупаешь то, что нужно именно сегодня, хорошего качества, за разумные деньги (торг уместен!), у симпатичных людей. А еще это очень ускоряет процесс покупки: вместо наматывания кругов по рынку идешь напрямик «к своему» мяснику, молочнику и зеленщику. Ну а пока знакомство с этими прекрасными людьми не состоялось, вот на что стоит обращать внимание при покупке разных продуктов.





**Овощи, фрукты, зелень** — на эти продукты распространяется прекрасное слово — сезонность. К сожалению, в стране рискованного земледелия зима — неподходящий сезон, скажем, для персиков. И довольно нелепо совершенно отказываться от привозных фруктов и овощей. Но и в этом случае неплохо хотя бы примерно представлять себе календарь их появления в основных странах-экспортерах. Например, в феврале начинается сезон авокадо в Израиле, и в наших супермаркетах появляются прекрасные плоды за вполне разумные деньги. А дыни вызревают в Узбекистане не раньше середины августа — так может, стоит подождать и не платить три цены за «торпеду» с нитратами? Как только первая молодая капуста, пупырчатые огурчики, ревеня, лисички появляются на прилавках, — цена на них шокирует. Но проходит всего пару недель — и уже весь рынок завален долгожданными продуктами. Вот тогда лови момент: используй все скопившиеся за время ожидания рецепты, устраивай вечеринки в честь любимых овощей и фруктов, поезжай к маме/бабушке/тетушке и заготовь их впрок! Не пропускай ярмарки выходного дня рядом с домом: сюда часто привозят хорошие по качеству и более дешевые, чем на рынках, продукты из личных подсобных хозяйств. А еще прогуляйся как-нибудь днем по окрестным дворам: возможно, где-нибудь поблизости стоит грузовичок, с которого продает фрукты и овощи фермер или владелец небольшого хозяйства. Вот тут будет все и по сезону, и свежее, и по деньгам.

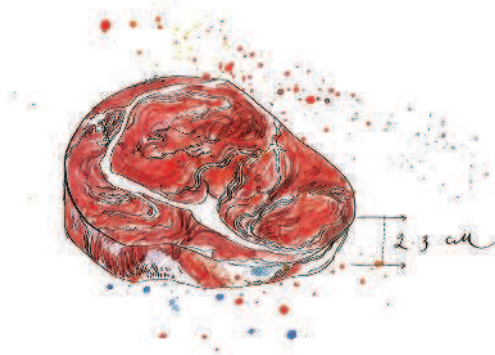


### Как выбрать птицу?

С точки зрения бюджета, выгоднее покупать курицу или утку целиком. Индейка — крупная птица, но если у тебя достаточно места в морозильнике, закупка впрок себя оправдывает. Если точно известны, что понадобятся только определенные части курицы: грудки, или филе бедра без кожи, или крылышки на большую компанию, бери их: время (на разделку) — тоже деньги. Покупай целую птицу или ее части там, где условия хранения и торговли внушают доверие: прилавки чистые, в помещении прохладно, воздух свежий, продавцы опрятные. Цвет кожи птицы говорит скорее о ее рационе, чем о возрасте или качестве. Пусть он будет от кремового до бледно-желтого, но никак не землистым или синюшным. А вот на состояние кожи обрати особое внимание: на ней не должно быть порывов, кровоподтеков, серых или сухих пятен (это следы «ожога» при заморозке). Короче, хорошая птица и выглядит свежо и аппетитно. Свежая птица не пахнет. Исключение — утка, но ее запах очень характерен и узнаваем. Обязательно понюхай и свежую, и охлажденную (даже упакованную) птицу, и если запах хоть чуть-чуть смущает — не покупай. Посмотри на жир возле гузки: он должен быть кремово-желтый и упругий. Чаще всего и на рынке, и в магазине тебе предложат цыпленка-бройлера (весом 1,2–1,5 кг) или курицу для жарки (от 1,5 до 2,2 кг). Если хочешь проверить, молода ли птица, нажми на нижний край килевой кости — он должен быть упругим, а не каменным.



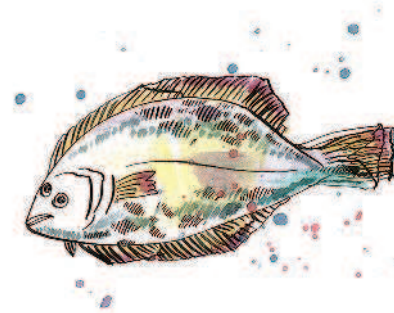
**Утку**, которая намного дороже курицы, всегда лучше покупать целиком: подчитай стоимость за килограмм — и поймешь, насколько больше стоят отдельно приобретенные ножки и особенно грудки. Из одной утки можно сделать целый обед: грудку — быстро обжарить или, наоборот, деликатно приготовить в мультиварке; ножки, томленные в утином жире, — прекрасная заготовка впрок; а вытопленный утиный жир — очень полезный в хозяйстве продукт. Покупай такую утку, мимо которой невозможно пройти: упитанную, с гладкой, неповрежденной кожей без «пеньков» от перьев. Мясо утки-дамы всегда вкуснее и нежнее мяса селезня. Утки могут быть разного размера, в зависимости от породы, а размер — не ориентир, придется проверять возраст птицы. У молодой утки с нежным мясом кончик килевой кости при нажатии пальцем будет гибким, упругим. Целая птица или лоточки с отдельными частями должны быть тщательно упакованы, сухими, без протечек. Если внутри упаковки много жидкости и она кажется тебе липкой или с душиком, не покупай такой товар, независимо от указанного срока годности.



Научиться **выбирать хорошее мясо** — отдельный навык, который приходит с опытом. Никогда не поддавайся на уговоры купить «парное мясо»: такого мяса просто не может быть в радиусе более пяти километров от места забоя скота! Да и с точки зрения вкуса или пользы в нем нет ничего привлекательного. Сырое мясо хорошего качества — блестящее, немного влажное, слегка пружинит при нажатии пальцем. Его запах не должен отталкивать. Убедись, что тебе не пытаются продать размороженное мясо под видом свежего: если после нажатия на мякоть пальцем остается вмятина, которая не расправляется, мясо было разморожено. Любое мясо не должно быть склизким, слишком темным или неестественно розовым. Попробуй разобраться с анатомией животного (стр. 149) и научись соотносить куски мяса на прилавке с номерами или названиями частей на схеме разделки туши. Как только ты научишься собирать этот пазл, выбор кусков мяса для приготовления конкретных блюд перестанет быть мучительным процессом. Чтобы сделать вкусные мясные блюда, совсем не нужно всегда покупать самые дорогие отрубы. Лучше разобраться, для какого блюда больше подходит тот или иной кусок. Если ты вздумаешь тушить дорогущую говяжью вырезку, —

## Один кусок мяса на косточке, купленный по цене килограмма приличной колбасы, стал основой для нескольких полноценных трапез — разве это не экономия?

ничего хорошего не получится. Недорогое мясо вовсе не означает «некачественное»! Его, как любой продукт, нужно научиться правильно готовить. Например, если долго томить на небольшом огне в соусе дешевые бараньи голяшки, получится просто объедение. Любителям мясных супов просто необходимо покупать **мясо на косточке!** Мякоть можно срезать дома — или же попросить мясника сделать это для тебя — и использовать для тушения или фарша, а кости оставить на суп. Это отличный бюджетный ход! Если ты, например, купила толстый край говядины на кости — приготовь из него роскошный ростбиф на ужин (стр. 166). Оставшееся мясо нарежь тончайшими ломтиками, положи на кусок хлеба, смазанный соусом (стр. 277), и съешь на ланч или добавь в салат из огурцов. Из костей с остатками мяса свари бульон (стр. 284) — прекрасно, что они уже были обжарены, профессиональные повара специально запекают кости, чтобы получить особенно ароматный бульон. Поддай к нему пирожки с начинкой из обрезков мяса (стр. 242) — все будут в восторге! Один кусок мяса на косточке, купленный по цене килограмма приличной колбасы, стал основой для нескольких полноценных трапез — разве это не экономия? А какой простор для фантазии!



Отсутствие поблизости моря, реки или водохранилища вовсе не повод отказаться от **покупки рыбы**. В зависимости от местных условий, покупай рыбу на рынке, в магазине или непосредственно у компаний, специализирующихся на переработке и продаже рыбы (часто с доставкой на дом). В продажу поступает живая рыба, охлажденная и замороженная. Живая — это та, которая еще в воде, а не на прилавке, и только в ее свежести можно не сомневаться. Ты просто выбираешь понравившуюся рыбу, продавец ее вылавливает и по твоей просьбе чистит и разделывает. Тебе остается лишь донести ее до дома и приготовить. Во всех остальных случаях придется научиться правильно выбирать рыбу.





Если перед тобой **филе охлажденной рыбы**, обязательно изучи его.

☛ Рыба должна быть яркой, блестящей, с полупрозрачной мякотью. Цвет зависит от типа рыбы; на рыбе с белой мякотью не должно быть ни розовых пятен (это ожог от холода), ни серых или коричневых (это признак испорченности). На поверхности мякоти рыбы с темным мясом не должно быть радужных разводов.

☛ Пощупай кусок. Если продавец не позволяет, попроси, чтобы он сам надавил пальцем на мякоть. Если она показалась упругой и эластичной — все в порядке. Если осталась вмятина, которая не хочет выправляться — смело отказывайся от покупки.

☛ Понюхай кусок рыбы: запах должен быть приятным, а не рыбным.

☛ Разделанная рыба должна храниться **НА** льду, а не **ВО** льду.

**Целая рыба** имеет больше шансов сказать о себе правду, чем отдельные куски.

☛ Целая рыба должна храниться **ВО** льду или хотя бы быть им пересыпана.

☛ Жабры — красные, кожа — блестящая, яркая, без пятен, с неповрежденной чешуей.

☛ Запах, даже на местах, где были жабры, должен быть приятным.

☛ Глаза рыбы — не всегда индикатор свежести. У некоторых видов рыб они мутнеют, как только рыба уснула, у других остаются ясными, когда сама рыба уже протухла.

☛ Лучше всего, если рыба в целом выглядит так, словно ее только что выловили из воды.

Современные технологии мгновенной заморозки позволяют нам покупать **мороженую рыбу и морепродукты** вполне приличного качества. Более того, лучше купить честно замороженную рыбу и аккуратно разморозить ее дома, чем размороженную непонятно как и когда под видом и по цене охлажденной. Как распознать хорошую замороженную рыбу?

☛ Ее поверхность — «живая», хоть чуть-чуть блестящая, без белесых пятен, которые говорят об ожоге холодом.

☛ Рыба должна быть твердой, как кусок льда, без признаков предыдущей разморозки. Размораживание и повторное замораживание — очень плохо сказывается на качестве!

☛ Рыба должна быть тщательно упакована, лучше всего — вакуумирована. Если упаковка нарушена, ледяной воздух высушит рыбу до состояния картона.









*Глава*

# 2

**Хранение**

