

Содержание

Введение	17
Об этой книге	17
Как пользоваться этой книгой	18
Чего можно не читать	20
Кто вы, мой читатель	20
Как построена эта книга	21
Часть I. Основы приготовления пищи в чугунной посуде	21
Часть II. Приготовление основных блюд в чугуне	21
Часть III. Приготовление в чугуне закусок, гарниров и десертов	22
Часть IV. Приготовление пищи в чугуне на природе и многое другое	22
Часть V. Великолепные десятки	22
Пиктограммы, с которыми вы встретитесь в этой книге	23
Куда двигаться дальше	23
Ждем ваших отзывов!	24
ЧАСТЬ I. Основы приготовления пищи в чугунной посуде	25
Глава 1. Добро пожаловать в мир чугунной посуды	27
Позвольте представить — чугунная посуда	28
Пока смерть не разлучит нас	28
Чем старше, тем лучше	30
Универсальность и разнообразие	32
Старые добрые чугунные времена	35
Это полезно для вашего здоровья	35
Еще раз о пользе вашего приобретения	36
Глава 2. Выбираем чугунную посуду	39
Главные действующие лица: сковородки, кастрюли и специальные предметы	40
Сковородки	40
Сотейник	42
Противни и специальные сковородки	43
Гусятницы, гуляшницы, казаны и котлы	45
Специальная посуда и вспомогательная утварь	47

Что понадобится для начала	50
Отправляемся за покупками	50
Оценка качества	51
Покупаем чугунную посуду, бывшую в употреблении	53
На что вам еще следует обратить внимание (а чего избегать)	56
Что еще нужно при пользовании чугунной посудой	57
Глава 3. Блестеть всегда, блестеть везде — вот лозунг сковородки: прокаливание чугуна	59
Прокаливание новой чугунной посуды	60
Все что вам нужно — это вспомогательные предметы и немного времени	61
Этап 1. Подготовка к прокаливанию новой чугунной посуды	62
Этап 2. Прокаливание новой чугунной посуды	63
Чтобы сохранить результаты прокаливания	64
Повторное прокаливание	65
Что делать с предварительно прокаленной посудой	66
Глава 4. Уход за чугунной посудой	69
Чистка: советы и маленькие хитрости	70
Тру-ту-ту, удаляем еду	71
Удаляем приставшую пищу	72
Когда не нужна вся процедура чистки	73
Суперчистка для старой или испорченной чугунной посуды	73
Удаляем ржавчину	74
Удаляем старое прокаливание, жир и остатки таинственного происхождения	76
Хранение чугунной посуды	77
Путешествие с чугунной посудой	78
Глава 5. Технология приготовления пищи в чугунной посуде	79
Чугун и теплоемкость: контроль температуры	80
Определение нужной температуры	80
Определение времени приготовления блюда	82
Преимущества предварительного нагревания посуды	82
Готовим на природе	84
Запомним все хитрости и ловушки	84

Что не любит новая чугунная посуда	84
И еще несколько правил	85
Конец ссылки металлических кухонных принадлежностей	87
ЧАСТЬ II. Приготовление в чугуне основных блюд	89
Глава 6. Сегодня на обед мясо	91
Что такое говядина	92
Способы приготовления	93
Размягчение жестких кусков	95
Приготовление по-настоящему вкусного мяса	100
А вот и свинина	103
Откуда берутся куски	104
Способы приготовления	107
Рецепт, без которого эта книга не может обойтись	110
Кое-что для детей	112
Нарезаем как профессионалы	113
Нарезка грудинки	113
Нарезка гуляша	114
Нарезка свинины для жарки	115
Глава 7. Мне по вкусу эта птица	117
Что надо знать о курице	118
Рекомендации по запеканию	118
Жареный цыпленок: лучше бывает, но редко	122
Старые добрые рецепты	125
Изысканные блюда из курицы	130
Поговорим об индюшатине	132
Советы по нарезке	135
Глава 8. Рыба, морепродукты и даже амфибия	137
Где взять рыбу	138
Правила разделки и приготовления	139
Эта чудесная лососина	142
Рыба на сковородке	144
Морепродукты в ассортименте: креветки, гребешки и устрицы	148
Потрясающие креветки	148
Гребешки: морские или бухтовые, одинаково вкусные	150
Устрицы ест не только Рокфеллер	153

Жарка морепродуктов во фритюре	156
Вот это ножки	158
Глава 9. Обед из одного блюда	161
Чудесные супы	162
Готовим рагу	162
Готовим отличную солянку	164
Не забудьте о рисе	167
Кукурузные лепешки как основное блюдо	170
ЧАСТЬ III. Приготовление в чугуне закусок, гарниров и десертов	177
Глава 10. Овощи, которые понравятся даже детям	179
Любимчики чугунной посуды: картофель и фасоль	180
Эта картошечка для вас	180
Фасоль, фасоль, какой великолепный овощ	185
Не желаете ли тыквы?	187
Лакомимся кукурузой в початках и без	192
Отведаем блюд с Юга Америки	196
Вершки или...корешки	196
Жареные зеленые помидоры	198
Овощи, которые любят все	200
Глава 11. Кукурузные лепешки и печенье	207
Выпечка кукурузных лепешек	208
Основные рецепты лепешек	209
Лепешки с различными вкусами	214
Что может быть лучше печенья	219
Самое главное — правильно порубить жир	220
Готовим традиционное печенье	221
Печенье с добавками	226
Глава 12. Блины, маффины и многое другое	229
Простая дрожжевая выпечка	230
Бездрожжевое тесто и маффины	232
Блины и легкая воздушная сдоба	239
Домашний хлеб: разновидности и история	243
Глава 13. Восхитительные десерты	247
Итак, готовим выпечку	247
Прекрасные пироги... и другие сладости	254

ЧАСТЬ IV. Использование чугунной утвари на природе и многое другое	261
Глава 14. Готовим на костре	263
Чугунная утварь для обедов на природе	264
Казан: преимущества дизайна	264
Путь к комфорту	265
Контроль температуры	267
Количество и распределение углей	268
Поправка на погодные условия	271
Что за яма в земле? Это мы готовим на природе	272
Полезные подсказки	274
Рецепты основных блюд в казане	275
Гарниры: всегда на вторых ролях и никогда на первых	278
Как же без десертов	281
Глава 15. Кому дичь	287
Несколько простых правил	287
Добыча дичи	289
Основные правила приготовления	291
Пернатая дичь	291
Утка на обед	293
Изысканный вкус фазана	295
Голубь на сковороде	297
Дикие животные	299
Рогатая дичь — это не только оленина	300
Теперь о крольчатине	302
Глава 16. Глобализация — рецепты со всего мира	305
Пицца: итальянская любимица Америки	306
Цыпленок в пармезане	309
Овощное суфле	310
Знаменитые блюда из риса: Арроз кон Полло и Паэлья	311
Потрясающие фахитас	314
Компоненты фахитас	315
Приготовление фахитас	319
Соединение компонентов	321
Накормите сладкоежку	321

ЧАСТЬ IV. Великолепные десятки	325
Глава 17. Десять способов заставить чугунную посуду служить дольше (или даже вечно)	327
Смазывайте посуду маслом после каждого использования	327
Никогда не лейте на горячую посуду холодную воду	328
Не используйте мыло	329
Даже не думайте о посудомоечной машине	329
Остерегайтесь воды	330
Готовьте как можно чаще	331
Не позволяйте детям играть чугунной посудой	331
Храните посуду правильно	332
Не готовьте в новой чугунной посуде продукты, содержащие кислоту или щелочь	332
Цените преимущества посуды из чугуна	333
Глава 18. Десять блюд, идеальных для приготовления в чугуне	335
Печенье	336
Кукурузные лепешки	336
Жареная курица	337
Жареные яйца	337
Жареная картошка	338
Дичь в любом виде	338
Стручковая фасоль	338
Перевернутый ананасовый пирог	339
Стейк	339
Любое жаркое	340
Глава 19. Десять составляющих успеха	341
Прокаливание посуды: первое и последующие	341
Прогревание посуды	342
Правильный размер посуды	342
Контроль температуры	343
Определение готовности блюда	343
Смазывание посуды маслом	344
Качественная посуда	344
Качественные ингредиенты	344
Контроль приготовления	345
Удовольствие	345
Предметный указатель	347