

18+

МАРИНОВАНИЕ В ВАКУУМЕ

технология быстрого мяса

Андрей Попов



Андрей Попов

Маринование в вакууме: технология быстрого мяса

<https://litres.ru/74154612>

ISBN 9785007021210

Аннотация

Уважаемый читатель, представьте: всего 30 минут — и сочный стейк промаринован до самой глубины, мясо тает во рту, а аромат специй чувствуется в каждом кусочке. Никакого ожидания «до завтра».

Не хватает времени мариновать сутками? Шашлык получается сухим, а курица пресной? Эта книга откроет Вам современную технологию. Более 70 рецептов: для говядины, свинины, курицы, рыбы, морепродуктов, овощей и даже сыров. Плюс секреты сочетания с су-вид.

Откройте — и Ваши блюда зазвучат по-новому.

Содержание

«Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста», так как рекомендации в книге могут быть связаны с риском для здоровья	5
Введение	6
Глава 1: Оборудование	9
Глава 2: Основы вакуумного маринования	16
Глава 3: Подготовка мяса	22
Глава 4: Маринады для говядины	29
Глава 5: Маринады для свинины	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Маринование в вакууме: технология быстрого мяса

Андрей Попов

Иллюстратор Андрей Попов

© Андрей Попов, 2026

© Андрей Попов, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-2121-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**«Имеются противопоказания.
Необходима консультация
специалиста», так как
рекомендации в книге могут быть
связаны с риском для здоровья**

Введение

Здравствуйтесь, дорогие читатели! Представьте — час назад вы достали из морозилки кусок говядины. А сейчас он уже промаринован так, как будто простоял в маринаде сутки. Звучит как фокус? А это не фокус — это вакуум.

Обычное маринование — дело долгое. Шеф-повара мирового уровня, такие как Гордон Рамзи или Хестон Блюменталь, давно используют вакуум на своих кухнях. Они поняли простую вещь — можно ускорить процесс в десять раз, и качество от этого только вырастет.

Принцип вакуумного маринования прост до безобразия. Из пакета с мясом и маринадом откачивают воздух. Внутри мяса воздух тоже есть — в каждой клетке, в каждом волокне. Когда снаружи давление падает, воздух из мяса выходит. А когда вы открываете пакет — маринад мгновенно заполняет образовавшиеся пустоты.

Вот и весь секрет. Не магия — обычная физика. Та самая, которую все проходили в школе и забыли.

Преимущества у этого метода — целый воз. Время маринования сокращается в разы. То, что раньше требовало ночи в холодильнике, теперь делается за полчаса. Маринад проникает глубоко — а не остается на поверхности, как часто бывает.

Мясо получается сочным. Очень сочным. Структура во-

локон сохраняется, влага не уходит. Готовое блюдо имеет вкус, который раньше можно было получить только в дорогом ресторане.

Экономия продуктов — еще один большой плюс. Маринада нужно меньше — буквально в три раза. Зачем заливать мясо литром жидкости, если в вакууме хватит стакана? А специи отдадут вкус полностью, без потерь.

Что касается оборудования — тут все проще, чем кажется. Главное — вакуумный упаковщик. Бытовые модели сейчас стоят как обычная мультиварка. Плюс пакеты или контейнеры специальные. Все это легко купить в любом магазине бытовой техники.

Без вакуумника тоже можно — но об этом расскажу дальше. Есть способы, про которые знают только опытные кулинары. Ручные помпы, специальные емкости, даже обычные пакеты с зип-локом — все идет в дело.

Безопасность — отдельная тема, и важная. Вакуумная упаковка — это не консервация. Мясо в вакууме портится почти так же быстро, как и без него. Главное правило — холодильник. Только холод. И никакой комнатной температуры. Запомните это раз и навсегда.

Сравнение с традиционным маринованием — небо и земля. Раньше как было? Залил мясо вечером, утром пожарил. И часто получалось так — снаружи вкус яркий, а внутри пресное. Маринад просто не успевал проникнуть глубоко.

С вакуумом такого не бывает. Каждый кусочек, каждое

волокно — пропитано насквозь. Кусок размером с кулак промариновывается за 30—40 минут. Полностью. И вкус — от края до края одинаковый.

Эта книга — ваш проводник в мир быстрого и качественного маринования. Здесь собраны лучшие рецепты, проверенные приемы и редкие хитрости. Все простыми словами. Все по делу. Без воды и заумностей.

Главное — не бойтесь начать. Технология эта только кажется сложной. На самом деле — освоить ее можно за пару выходных. А пользоваться будете всю жизнь.

Практический совет на старте. Перед тем как читать дальше — посмотрите, что у вас на кухне. Есть вакуумник? Отлично. Нет? Не страшно. Главу про оборудование разберем подробно. И вы поймете — какой вариант подходит именно вам.

Глава 1: Оборудование

Вакуумник на кухне — это как хорошая дрель в гараже. Купил один раз — пользуешься годами. И каждый раз радуешься, что не пожалел денег.

Главный герой этой главы — вакуумный упаковщик. Прибор, который откачивает воздух из пакета и запаивает его. По размеру — как большой степлер или средний фен. По принципу работы — насос плюс нагревательный элемент.

Бытовые модели делятся на два типа. Внешние и камерные. Внешние — это те, в которые вы кладете край пакета снаружи. Камерные — большие, профессиональные, в них пакет помещается целиком в специальную камеру.

Для дома берите внешний. Камерный — это уже для ресторана. Стоит как подержанная машина, занимает половину кухни. А качество маринования при этом — то же самое. Зачем переплачивать?

Хороший внешний вакуумник можно купить за разумные деньги. Российские производители делают вполне приличные модели. Срабатывает та самая русская смекалка — сделать качественно и недорого. Знакомые, кто занимается домашними заготовками, давно перешли на отечественные приборы и не жалеют.

На что смотреть при выборе? Мощность насоса — главное. Чем сильнее откачивает, тем глубже вакуум. Минимум

— 0,8 бара. Это означает, что прибор удалит примерно 80% воздуха из пакета. Для маринования — самое то.

Длина шва тоже важна. Стандарт — 30 сантиметров. Этого хватит на любой пакет, который вам понадобится. Меньшая длина — экономия, но потом будете мучиться с большими кусками мяса.

Режимы работы — обращайтесь внимание. Хороший прибор имеет режим «сухой» и «влажный». Для маринования нужен второй обязательно. Без него жидкость из пакета засосет в мотор — и привет, новый вакуумник.

Один лайфак. Перед покупкой посмотрите в интернете обзоры именно вашей модели. Реальные люди, которые пользуются полгода-год. Не отзывы продавцов — а нормальные обзоры с замерами. Часто красивая упаковка скрывает слабый мотор.

Еще совет. Не гонитесь за брендом. Известные европейские марки накручивают цену в два-три раза за бренд. Простой китайский или российский прибор того же класса — работает не хуже. А ремонтировать — намного дешевле.

И редкий совет. У многих моделей есть кнопка «пауза вакуумирования». Это золото! Когда вакуум доходит до нужного уровня, вы останавливаете процесс вручную. Если откачивать слишком сильно — деликатные продукты раздавит. Особенно мягкое мясо или рыбу.

Теперь про пакеты. Это второй обязательный элемент системы. Обычный пакет в вакуумнике не работает. Нужны

специальные — с рифленой структурой внутри.

Рифление — это маленькие канавки на одной стороне пакета. По ним воздух выходит наружу. В обычном гладком пакете воздух застрянет в углах — и вакуум не получится.

Размеры пакетов — от маленьких 15х20 сантиметров до больших 30х40. Для разных задач. Маленькие — для кусочков мяса, специй, ягод. Большие — для целой курицы или большого куска свинины.

Пакеты бывают рулонные и готовые. Рулон — экономичнее. Отрезаешь нужную длину, запаиваешь один конец, кладешь продукт, запаиваешь второй с откачкой воздуха. Готовые — удобнее, но дороже на 30—40 процентов.

Один лайфак. Покупайте рулоны сразу метров по 10—15. Расход у вас будет приличный, особенно когда втянетесь. А цена за метр в больших рулонах в полтора раза ниже, чем в маленьких.

Еще совет. Не покупайте дешевые китайские пакеты с алиэкспресса. Там часто пленка тонкая, шов держит плохо, через сутки воздух подсасывает обратно. Проверенные российские или европейские пакеты — надежнее в разы.

И редкий совет. Использованный пакет можно использовать повторно — если он чистый. Просто отрежьте край со швом, помойте, высушите. Внутри маринада был — все равно отмывается. Так пакеты служат не один раз, а два-три. Экономия чувствительная.

Вакуумные контейнеры — отдельная тема. Это пластико-

вые емкости с клапаном, из которых тоже можно откачать воздух. Бывают двух видов — для упаковщиков и для ручных помп.

Для маринования контейнеры удобнее пакетов. Не мнут, держат форму, можно увидеть содержимое. Особенно хороши для жидких маринадов — воду в пакете трудно держать, в контейнере все на месте.

Размер выбирайте средний. Литр-полтора — самое то. Большие занимают много места, маленькие — мало вмещают. Стандартный кусок мяса на 4 человек как раз войдет в полторалитровый контейнер.

Один лайфак. Берите контейнеры со шкалой на стенке — миллилитры или литры. Очень удобно отмерять маринад прямо в емкости. Меньше посуды пачкается, точность выше.

Еще совет. Стекланные контейнеры с вакуумной крышкой — это премиум-вариант. Не впитывают запахи, не царапаются, можно ставить в духовку. Но стоят дорого. Если бюджет позволяет — берите. Не хотите тратить — обычный пластик тоже отлично работает.

И редкий совет. Перед первым использованием контейнера обработайте резиновое уплотнение крышки растительным маслом. Слегка, тонким слоем. Резинка станет эластичнее, прослужит дольше, держать вакуум будет крепче.

Ручные помпы — это для тех, кто не хочет тратить на электрический упаковщик. Маленькое устройство, размером с фонарик. Работает по принципу велосипедного насоса

наоборот — не качает воздух внутрь, а высасывает.

Цена на ручную помпу — копейки. Несколько сотен рублей и все. Но и возможностей — соответственно. С пакетами не работает — только со специальными контейнерами или зип-пакетами с клапаном.

Эффективность — средняя. Откачивает примерно 60—70 процентов воздуха. Для маринования хватит, но скорость процесса немного ниже, чем с электрическим прибором. Полчаса вместо двадцати минут.

Один лайфак. Ручную помпу удобно брать на дачу, в командировки, на отдых. Места занимает мало, электричество не нужно. Если ездите с ночевкой — отличный вариант для быстрого маринования шашлыка.

Еще совет. Помпы продаются в комплекте с зип-пакетами с клапаном. Очень удобная штука. Положили продукт, закрыли зип, прицепили помпу к клапану — и качаете. Минута работы — вакуум готов.

И редкий совет. Если у вас есть медицинский шприц на 50—100 миллилитров — можно сделать аналог ручной помпы. Прижимаете шприц к клапану контейнера, тянете поршень. Получится не так удобно, как с настоящей помпой, но в экстренной ситуации спасет.

Бытовые альтернативы — для тех, у кого вообще ничего нет. И не хочется тратиться. Открою вам секрет — вакуумировать продукты можно подручными средствами. Не идеально, но вполне работает.

Способ первый. Метод вытеснения водой. Берете обычный зип-пакет с замком. Кладете мясо с маринадом. Закрываете не до конца — оставляете маленькое отверстие. Опускаете пакет в кастрюлю с водой так, чтобы вода выдавила воздух. Когда воздух весь вышел — закрываете замок до конца под водой.

Эффективность — процентов 70 от настоящего вакуума. Но для маринования вполне достаточно. Главное — пакет должен быть качественный, с надежным замком. Дешевые рвутся под давлением воды.

Способ второй. Через трубочку. Закрываете зип-пакет, оставляя место для коктейльной трубочки. Через трубочку высасываете воздух ртом. Быстро вытаскиваете трубочку и закрываете замок. Звучит примитивно, но работает.

Один лайфак. Если используете метод с водой — вода должна быть холодной. Теплая вода даст лишнее тепло мясу, ускорит размножение бактерий. Холодная — наоборот, помогает сохранить продукт.

Еще совет. Пищевая пленка плюс плотный контейнер — еще один вариант. Кладете мясо в контейнер, заливаете маринадом. Сверху прижимаете пленкой так, чтобы она касалась продукта. Накрываете крышкой. Вакуум не идеальный, но контакт продукта с маринадом обеспечен полностью.

И редкий совет. Старая советская технология — заливать мясо маринадом так, чтобы оно было полностью покрыто. Сверху положить тарелку, на нее — груз. Гнет выдавливает

воздух из мяса не хуже вакуума. Только времени уйдет больше — часов 6—8.

Главная мысль главы. Оборудование для вакуумного маринования — доступное и простое. От профессионального упаковщика до подручных средств — выбор есть для любого бюджета. Главное — начать. Освоить технологию можно даже с минимальными вложениями.

Практический совет на сегодня. Если хотите попробовать без покупок — возьмите обычный зип-пакет и кастрюлю с водой. Положите туда любой продукт с маринадом. Вытесните воздух методом погружения. Через час сравните вкус с обычным маринованием — разница вас поразит.

Глава 2: Основы вакуумного маринования

В обычной жизни мы не замечаем — но наше мясо буквально дышит. В каждом волокне сидит крошечный пузырек воздуха. Именно из-за них маринад не может пройти глубоко в мякоть.

Принцип проникновения маринада в вакууме построен на этом простом факте. Когда давление в пакете падает — воздух из мяса начинает выходить. Клеточные мембраны раскрываются, расширяются. Получаются микроскопические «ворота» для маринада.

Дальше происходит главное. Когда вакуум снимается — мясо как губка втягивает в себя жидкость. Маринад проникает не только в межволоконное пространство, но и внутрь самих клеток. Этого никогда не случается при обычном мариновании.

В обычной жизни маринад работает только за счет диффузии. Это медленный процесс, когда молекулы вкуса постепенно проникают в мясо. Скорость — около миллиметра в час. Кусок толщиной 5 сантиметров? Маринуйте трое суток.

В вакууме все по-другому. Скорость проникновения возрастает в 5—10 раз. Тот же кусок маринуется за 5—6 часов полностью. Снаружи и внутри одинаково. Это и есть главное

чудо метода.

Один лайфак. Чем меньше воздуха в пакете — тем быстрее работает маринад. Не экономьте на вакууме. Откачивайте до конца, пока пакет плотно не обтянет содержимое. Половинчатое решение даст половинчатый результат.

Еще совет. Мясо должно лежать в маринаде ровным слоем. Не сваливайте куски в кучу. Лучше разложите по плоскости пакета. Тогда маринад окружит каждый кусок со всех сторон.

Время маринования — отдельная тема. И тема важная. Многие думают — вакуум, значит можно за 10 минут все сделать. Не совсем так. Время сокращается, но не до абсурда.

Тонкие куски — стейки, отбивные, кусочки на шашлык — маринуются 30—40 минут. Этого достаточно для полного проникновения вкуса. Дольше держать смысла нет — текстура может пострадать.

Средние куски — целая куриная грудка, свиная корейка кусками — час-полтора. Обращаю внимание — повторяюсь — это в 8—10 раз быстрее обычного.

Большие куски — целая курица, кусок ветчины, окорок — от двух до четырех часов. Даже здесь время резко сокращается. По обычной технологии такие куски маринуют сутками. С вакуумом — обедом замариновали, к ужину готово.

Рыба и морепродукты — особый случай. Тут наоборот, нельзя передерживать. 15—20 минут — потолок для большинства видов. Дольше — рыба становится «вареной» из-за

кислоты в маринаде. Текстура портится.

Один лайфак. Заведите блокнот, куда записывайте время для разных продуктов и маринадов. Через месяц у вас будет свой персональный справочник. Выясните — какие сочетания работают лучше. Маринад с уксусом действует быстрее, чем с маслом. Лимонный сок — еще быстрее. Эти нюансы — золото для опытного кулинара.

Еще совет. Не путайте вакуумное маринование с быстрой засолкой. Если хотите получить просто соленое мясо или рыбу — там другие правила. Вакуум для маринада — чтобы пропитать вкусами. Для соли работает почти так же, но требует точных пропорций.

Количество маринада — момент, на котором многие ошибаются. Привычка — заливать мясо так, чтобы плавало. В вакууме это не нужно и даже вредно.

Достаточно, чтобы каждый кусок был покрыт пленкой маринада со всех сторон. Это примерно одна столовая ложка на каждые 100 грамм мяса. Маленький объем — но эффект полный.

Лишний маринад в пакете создает проблемы. Затрудняет вакуумирование, может попасть в мотор упаковщика, делает результат хуже. Меньше — значит лучше. Запомните это правило.

Один лайфак. Слегка натрите мясо маринадом руками перед тем, как положить в пакет. Тонкий слой по всей поверхности — гарантирует контакт. А в пакет уже добавляете

остатки. Расход маринада сокращается еще на четверть.

Еще совет. Если маринад очень жидкий — добавьте в него ложку растительного масла. Масло обволакивает кусочки, удерживает на них вкусы. И не выливается из пакета при вакуумировании.

И редкий совет. Густые маринады работают эффективнее жидких. Кашица из специй с минимумом жидкости — идеальный вариант. Так вкус проникает максимально, а проблем при упаковке минимум.

Температурный режим — критичный момент. От него зависит безопасность и качество.

Маринование должно идти в холодильнике. Только в холодильнике. Температура 2—4 градуса — оптимум. При такой температуре вкусы переходят в мясо, а бактерии не размножаются.

Комнатная температура — табу. Даже на час нельзя оставлять. В вакууме без воздуха при комнатной температуре могут размножиться очень неприятные бактерии. Те, которые не любят кислород. Их называют анаэробными — они дают серьезные пищевые отравления.

Один лайфак. Перед вакуумированием поставьте мясо и маринад в холодильник минимум на 30 минут. Холодные продукты лучше переносят процесс упаковки. И сразу попадают в правильный температурный режим.

Еще совет. Если делаете большую партию — кладите пакеты в холодильник плашмя. Не складывайте друг на дру-

га. Холод должен проникать к каждому пакету равномерно. Иначе некоторые могут перегреться от тепла соседних.

И редкий совет. Идеальная температура для маринования некоторых продуктов — даже ниже стандартной. Рыба, например, любит маринование при нуле градусов. Положите пакет с рыбой в миску со льдом и водой — получите идеальную температуру. Маринад работает, а рыба остается абсолютно свежей.

Безопасность вакуумного маринования — тема, которую многие игнорируют. И зря. Вакуум — это не консервация. Это просто отсутствие воздуха.

Главный миф — что в вакууме мясо не портится. Портится! Просто другие бактерии, по другому. В присутствии кислорода развиваются одни микроорганизмы, без него — другие. Опасность не меньше, а в чем-то даже больше.

Срок маринования в вакууме — максимум 24 часа. Дальше — на ваш страх и риск. Лучше не рисковать. Промариновать и сразу приготовить — самый правильный подход.

Один лайфак. Если планируете готовить через день-два — лучше заморозьте мясо в маринаде. В морозилке оно может лежать неделями без проблем. При разморозке маринад продолжит работать.

Еще совет. Никогда не пробуйте маринад из пакета, в котором лежало сырое мясо. Очевидная вещь, но многие забывают. Сырые соки могут содержать бактерии, которые погибнут только при тепловой обработке мяса.

И редкий совет. Если пакет вздулся — выкидывайте все содержимое. Вздутие говорит о размножении бактерий с выделением газа. Это уже опасно. Не нюхайте, не пробуйте — сразу в мусор. Здоровье дороже куска мяса.

Главная мысль главы. Вакуумное маринование — это не магия, а понятная физика. Соблюдайте правила времени, температуры, количества маринада. Не нарушайте безопасность. И тогда метод будет давать стабильно отличные результаты.

Практический совет на сегодня. В следующий раз, когда соберетесь мариновать — отмерьте маринад точно по правилу: столовая ложка на 100 грамм мяса. Обратите внимание на разницу. Маринад будет проникать намного эффективнее, чем при обильном заливании.

Глава 3: Подготовка мяса

Знаете, в чем главная разница между домашним поваром и профессионалом? Дело не в рецептах. И не в дорогих продуктах. Разница — в подготовке. Профи тратит на подготовку мяса в три раза больше времени, чем на саму готовку.

Правильная подготовка перед вакуумным маринованием — половина успеха. Можно купить идеальное мясо, лучший маринад, новейший вакуумник. Но если кусок плохо подготовлен — результат разочарует.

Зачистка мяса — первый и обязательный этап. Что это такое простыми словами? Удаление всего лишнего с куска. Пленок, жил, лишнего жира, пергаментов между мышцами. Все, что портит вкус и структуру готового блюда.

Главный враг — серебристая пленка. Тонкая, блестящая, как фольга. Она есть почти на любом куске мяса. При готовке эта пленка сжимается — кусок деформируется, становится жестким. Маринад через нее не проходит совсем.

Удалять пленку нужно острым ножом. Подсуньте кончик лезвия под край пленки. Аккуратно тяните одной рукой, ножом подрезайте — другой. Пленка снимается длинными лентами. Не торопитесь — торопливая работа портит мясо.

Один лайфхак. Перед зачисткой положите мясо в морозилку на 20—30 минут. Слегка подмороженное мясо легче ре-

зять. Пленка отделяется чище, нож скользит ровнее. Профессиональные повара давно так делают.

Еще совет. Не выбрасывайте обрезки сразу. Жилы и пленки можно использовать для бульона. Варите пару часов — получится наваристая основа для супа или соуса. Ничего не пропадает.

И редкий совет. Самые сложные места — где мышцы соединяются под углом. Там пленки идут в несколько слоев, переплетаются. Не пытайтесь удалить все разом. Снимайте слой за слоем — получится намного аккуратнее.

Жир — отдельная история. Тут нет одного правила для всех. Все зависит от того, что вы собираетесь готовить.

Для стейков — жир по краям оставляйте. Миллиметра 3 — 5. При жарке он растапливается, дает сочность и аромат. Срежете весь — получите сухой кусок.

Для шашлыка — жир лучше убрать. Особенно если готовите на углях. Жир капает, загорается, мясо чернеет снаружи. Оставьте только тонкую прослойку, если хочется.

Для запекания в духовке — жир оставляйте. Он защищает мясо от пересыхания. При долгой готовке растапливается внутри куска, делает блюдо сочным и ароматным.

Для тушения — жир по желанию. Большинство шеф-поваров оставляют. Говорят — блюдо получается богаче по вкусу. Но если вы следите за калориями — можно и срезать.

Один лайфак. Если мясо сильно жирное — не срезайте все. Сделайте неглубокие надрезы крест-накрест. Жир при

готовке вытечет частично, но мясо не станет сухим. Компромиссное решение.

Еще совет. Жир имеет свой срок хранения и портится быстрее мяса. Если мясо полежало несколько дней — жир снаружи может горчить. Понюхайте. Если запах неприятный — срежьте, даже если он должен был остаться.

Просушивание мяса — этап, который многие пропускают. И зря. Мокрое мясо плохо принимает маринад. Вода на поверхности мешает проникновению ароматов.

Промойте мясо холодной водой. Ополосните хорошо. Стряхните лишнюю влагу. Потом — самое важное — промокните насухо бумажными полотенцами. Не ткань, не салфетки — именно бумажные полотенца. Они хорошо впитывают и не оставляют волокон на поверхности.

Мясо должно быть на ощупь сухим. Почти пергаментным. Тогда маринад цепляется за волокна, а не стекает.

Один лайфак. После промокания оставьте мясо на воздухе минут 10—15. Поверхность подсохнет еще сильнее. Специи и маринад будут держаться идеально. Этот момент знают немногие, но результат заметный.

Еще совет. Если мясо только что из вакуумной упаковки магазина — там много собственного сока. Обязательно промойте и тщательно обсушите. Иначе этот сок разбавит ваш маринад, испортит концентрацию вкусов.

И редкий совет. Для особо деликатных блюд мясо можно подсушить в холодильнике. Положите на решетку, сверху не

накрывайте, на нижнюю полку. Через 2—3 часа поверхность станет идеально сухой. Вкус после маринования будет глубже раза в два.

Накалывание мяса — прием спорный. Одни повара его обожают, другие проклинают. Истина, как обычно, посередине.

Суть проста. Делаются проколы по всей поверхности куска — вилкой, специальным молотком с иглами или обычной иглой. Получаются каналы, по которым маринад проникает еще быстрее.

Плюсы — время маринования сокращается в полтора-два раза. Вкус распределяется равномернее. Специи попадают глубже.

Минусы — сок при готовке вытекает активнее через эти же проколы. Мясо может получиться менее сочным. Повреждение структуры.

Один лайфак. Для вакуумного маринования накалывание почти не нужно. Вакуум сам создает пути для маринада. Накалывайте только для очень плотного мяса — говяжьих ростбифов, больших кусков ветчины.

Еще совет. Если все же накалываете — делайте проколы глубокие, но редкие. Не изрешечивайте мясо. Сеткой с шагом 2—3 сантиметра достаточно. Меньше повреждений — больше сочности.

И редкий совет. Вместо накалывания попробуйте метод надрезов. Неглубокие надрезы крест-накрест по поверхно-

сти — 2—3 миллиметра глубиной. Маринад затекает в надрезы, вкус проникает, но соков теряется меньше, чем при прокалывании насквозь.

Натирание специями — последний этап перед упаковкой. Специи работают двумя способами. Часть остается на поверхности, дает аромат при готовке. Часть проникает внутрь — формирует глубокий вкус.

Сухие специи добавляйте в самую первую очередь. Соль, перец, сушеные травы, паприка — все это натирается прямо в мясо руками. Массируйте кусок пару минут. Специи должны войти в поверхность.

Потом уже — жидкий маринад. Он подхватит частицы специй, унесет их глубже, распределит по всему объему. Получится многослойный вкус.

Один лайфак. Соль добавляйте всегда. Даже в сладкие и острые маринады. Она открывает вкус мяса, делает его насыщеннее. Количество — примерно чайная ложка на килограмм. Не бойтесь солить.

Еще совет. Перец молите непосредственно перед использованием. Молотый перец из банки — это уже не перец, а его бледная тень. В специализированных магазинах продаются ручные мельницы по смешным ценам. Вложение, которое окупается за неделю.

И редкий совет. Попробуйте обжарить сухие специи перед использованием. Сухая сковорода, 30 секунд на среднем огне, постоянно встряхивайте. Аромат раскрывается в разы

сильнее. Так работают на мексиканских и индийских кухнях.

Размер кусков — последний нюанс подготовки. От него зависит все — время маринования, равномерность вкуса, удобство приготовления.

Для стейков — толщина 2—3 сантиметра оптимальна. Промаринуются за 30 минут, жарятся быстро, остаются сочными. Толще — долго, тоньше — пересохнут.

Для шашлыка — кубики 3—4 сантиметра. Меньше — на шампур не наденешь нормально. Больше — внутри не прожарятся.

Для запекания цельным куском — 1—1,5 килограмма. Идеальный вес для духовки. Меньшие куски пересыхают, большие готовятся неравномерно.

Для тушения — кубики 2—3 сантиметра. Удобный размер для ложки, хорошо передает аромат соусу.

Один лайфак. Нарезайте мясо поперек волокон. Волокна — это мышечные нити, идущие в одном направлении. Если резать вдоль — готовое мясо будет жестким, как подошва. Поперек — нежным.

Еще совет. Для равномерного маринования все куски должны быть примерно одного размера. Разнокалиберные куски получатся с разным вкусом — маленькие пересолеными, большие — недомаринованными.

И редкий совет. Есть хитрость — надрезы сетчатым узором на больших кусках. Не глубокие, 3—4 миллиметра. Мясо маринуется как бы «по квадратам», вкус распределяется

идеально. Прием известен с советских времен — наши бабушки так готовили буженину на праздники.

Главная мысль главы. Подготовка мяса — не формальность, а половина успеха. Зачистка, просушивание, нарезка правильного размера — каждый этап важен. Скороспелый подход даст скороспелый результат. Потратьте лишние 15 минут на подготовку — получите блюдо ресторанного уровня.

Практический совет на сегодня. Купите нормальный острый нож для обвалки. Средний по цене, с тонким длинным лезвием. Один раз потратитесь — и зачистка мяса превратится из мучения в удовольствие. Острый нож — первый инструмент хорошего кулинара.

Глава 4: Маринады для говядины

Говядина — мясо с характером. Не любит спешку, требует уважения. Но если найти к ней правильный подход — отблагодарит вкусом, который запомнится надолго. А вакуум сокращает дорогу к этому вкусу в разы.

Главная особенность говядины — плотные волокна. Маринад в обычных условиях работает с такой говядиной с большим трудом. Кусок размером в кулак промариновывается сутками. С вакуумом — за 1—2 часа. Чувствуете разницу?

Классический винный маринад — основа основ. Тот самый, который любят французы. Тот, что превращает обычный кусок говядины в нечто шедевральное.

Состав. На килограмм говядины — стакан красного сухого вина. Половина стакана оливкового масла. Луковица среднего размера, нарезанная кольцами. 3—4 зубчика чеснока, раздавленных ножом плашмя. Веточка свежего розмарина или половина чайной ложки сухого. Лавровый лист, 2—3 штуки. Чайная ложка молотого черного перца. Соль — чайная ложка с горкой.

Вино берите нормальное. Не дорогое, но и не самое дешевое. Принцип такой — то, что вы могли бы выпить сами, не морщась. Каберне или мерло — отличный выбор. Российские вина из Краснодарского края или Крыма работают пре-

красно. Наши виноделы за последние годы вышли на хороший уровень. Гордость берет, когда видишь — вино местное, а вкус блюда мирового класса.

Технология. Все ингредиенты смешать в миске. Мясо положить в вакуумный пакет, залить маринадом, упаковать. Время — час-полтора в холодильнике. После этого можно жарить, тушить, запекать.

Один лайфак. Не выбрасывайте маринад после того, как достали мясо! Перелейте в кастрюльку, доведите до кипения, проварите 5 минут. Получится готовый соус для подачи. Концентрированный, насыщенный, бесплатный — идеальное дополнение к блюду.

Еще совет. Если хотите более глубокий вкус — добавьте в маринад столовую ложку томатной пасты. Она дает кислинку, цвет, насыщенность. Французы так делают для блюда «беф бургиньон» — говядина по-бургундски. Дома получается не хуже ресторанного варианта.

И редкий совет. Замените половину вина крепким мясным бульоном. Получите более мягкий, бархатистый вкус. Маринад работает не хуже, а вкус готового блюда — теплее и насыщеннее. Прием для холодных вечеров — когда хочется чего-то особенно уютного.

Соевый маринад — для любителей восточных вкусов. Он работает в три раза быстрее винного. Соль и кислоты в соевом соусе — мощнейший дуэт для разрушения плотных волокон.

Состав. На килограмм говядины — половина стакана хорошего соевого соуса. Четверть стакана растительного масла. Столовая ложка коричневого сахара или меда. 4 зубчика чеснока, мелко нарубленных. Кусочек свежего имбиря размером с грецкий орех, натертый. Столовая ложка кунжутного масла. Чайная ложка молотого черного перца. Зеленый лук, 2—3 пера, нарезанных колечками.

Соевый соус выбирайте натуральный. С коротким составом — соя, пшеница, соль, вода. Если в составе глутамат, краситель, ароматизатор — это уже не соус, а его жалкая имитация. Хороший соевый соус — это инвестиция в вашу кухню.

Технология. Все смешать. Мясо в пакет, маринад туда же, вакуум. Время — 30—40 минут. Дольше держать не стоит — соевый соус соленый, мясо может стать пересоленным.

Один лайфак. После маринования мясо обязательно промокните бумажными полотенцами. Соевый соус при жарке быстро темнеет. Если не убрать лишний маринад с поверхности — мясо подгорит снаружи раньше, чем приготовится внутри.

Еще совет. Хотите азиатскую корочку — обжарьте мясо в кунжутном масле на сильном огне. 2 минуты с каждой стороны. Получите идеальную корочку с ореховым ароматом. Внутри — нежная и сочная говядина.

И редкий совет. Добавьте в маринад столовую ложку китайского рисового вина или хереса. Алкоголь раскрывает

ароматы, делает вкус сложнее. Без алкоголя — хорошо. С алкоголем — отлично. Шеф-повара мирового класса всегда добавляют немного алкоголя в маринад. Гордон Рамзи как-то говорил — без вина не маринад, а водичка.

Маринад с горчицей — для любителей яркого, острого вкуса. Горчица — древний размягчитель мяса. Ферменты в ней разрушают волокна не хуже кислоты, а вкус дают совершенно другой.

Состав. На килограмм говядины — 3 столовых ложки дижонской горчицы. 2 столовых ложки зерновой горчицы. Стокан растительного масла. Сок одного лимона. 4 зубчика чеснока через пресс. Столовая ложка свежего тимьяна или половина — сухого. Чайная ложка соли. Половина чайной ложки молотого черного перца. Чайная ложка меда — для баланса.

Дижонская горчица — основа маринада. Берите настоящую французскую или хорошие российские аналоги. Главное — не сладкая. Сладкая горчица для маринада не подходит. Зерновая — для текстуры и визуальной привлекательности.

Технология. Горчицу, мед, чеснок, специи смешать в миске. Постепенно влить масло, постоянно помешивая. Получится густая эмульсия. Добавить лимонный сок. Залить мясо в пакете, вакуум. Время — час.

Один лайфак. Эта смесь работает не только как маринад, но и как соус для готового мяса. Сделайте двойную порцию.

Половиной маринуйте, вторая половина — на стол. Согласованный вкус блюда от и до.

Еще совет. Горчичный маринад идеален для жестких кусков говядины. Голяшка, лопатка, грудинка — те, что обычно идут на тушение. После часа в горчичном маринаде их можно жарить как стейки. Структура размягчается, сохраняя вкус.

И редкий совет. Добавьте в горчичный маринад чайную ложку молотого кориандра. Появится теплая восточная нота. Этот прием знаком профи — на Ближнем Востоке так маринуют шашлыки уже тысячу лет. Вкус становится богаче, объемнее. Теплое чувство к собственной кухне — гарантирую.

Маринад с травами — для тех, кто любит свежесть и легкость. Без острых специй, без сильных кислот. Чистый аромат летнего сада в каждом куске.

Состав. На килограмм говядины — стакан оливкового масла. Большой пучок свежих трав. Лучшее сочетание — петрушка, укроп, базилик, мята. По 5—6 веточек каждой. 4 зубчика чеснока. Сок половины лимона. Чайная ложка соли. Половина чайной ложки молотого перца. По желанию — щепотка мускатного ореха.

Травы измельчите в блендере до состояния пасты. Можно вручную ножом — но в блендере быстрее и аромат раскрывается полнее. Все ингредиенты соединить, перемешать.

Технология. Натрите мясо травяной пастой со всех сторон. Поместите в пакет с остатками смеси. Вакуум. Время

— час-полтора в холодильнике.

Один лайфак. Используйте травы только свежие. Сухие в этом маринаде дают совсем другой эффект. Не те летние, ароматные ноты. Зимой можно купить свежую зелень в любом супермаркете — стоит копейки, а вкус блюда меняется кардинально.

Еще совет. Для запоминающегося вкуса добавьте в смесь измельченную цедру лимона или апельсина. Только цедру — без белой части, она горчит. Цитрусовый аромат подчеркнет травы, добавит свежести готовому блюду.

И редкий совет. Эта же смесь — отличный сухой маринад. Уберите масло и лимонный сок. Натрите мясо травяной кашицей, упакуйте в вакуум. На следующий день мясо полностью пропитается ароматом, не размягчившись от кислоты. Текстура останется плотной, вкус — глубоким. Прием для гурманов.

Острый маринад — для смелых. Тот случай, когда мясо превращается в фейерверк во рту. Не для всех, но кто пробовал — возвращается снова и снова.

Состав. На килограмм говядины — половина стакана оливкового масла. 4 столовые ложки острого соуса (табаско, шрирача, аджика). 2 столовых ложки томатной пасты. 6 зубчиков чеснока. Чайная ложка молотого красного перца чили. Чайная ложка копченой паприки. Чайная ложка молотого тмина. Сок половины лайма или лимона. Соль по вкусу. Чайная ложка коричневого сахара.

Острые соусы выбирайте по вкусу. Любите дымно-копченый — берите чипотле. Любите чистую остроту — табаско. Любите азиатские ноты — шрирача. Российская аджика тоже отлично работает — особенно домашняя, абхазская.

Технология. Все смешать. Мясо в пакет, залить маринадом, вакуум. Время — час-полтора. Острые маринады работают быстрее обычных.

Один лайфак. Перед жаркой обязательно промокните мясо. Острые соусы при жарке горят моментально. Если не убрать лишний маринад с поверхности — получите угольки вместо корочки. Внутри маринад уже свое сделал — на поверхности он лишний.

Еще совет. Подавайте острое мясо со сметаной или йогуртом. Молочные продукты гасят остроту, делают вкус богаче. Контраст огня и прохлады — это очень вкусно. Особенно с лепешками или свежим хлебом.

И редкий совет. Добавьте в острый маринад столовую ложку какао-порошка без сахара. Звучит странно — но шоколадные ноты в острых маринадах используют в Мексике уже тысячи лет. Получится глубокий, многослойный вкус. Соус «моле» — основа мексиканской кухни — работает по этому принципу. Вакуум доставит этот сложный вкус прямо внутрь куска.

Главная мысль главы. Говядина в вакууме раскрывается так, как никогда не раскроется при обычном мариновании. Пять разных маринадов — пять разных блюд. Один кусок

мяса, бесконечные возможности. Главное — не бойтесь экспериментировать, ведите свой блокнот удачных сочетаний.

Практический совет на сегодня. Возьмите свой обычный кусок говядины для жарки. Разделите пополам. Одну половину замаринуйте традиционным способом. Вторую — в вакууме по любому из рецептов. Через час сравните. Разница вас удивит — и вы поймете, почему вакуум стоит каждой потраченной копейки.

Глава 5: Маринады для свинины

Свинина — мясо благодарное. Прощает многие ошибки начинающим кулинарам. Готовится быстрее говядины, маринуется охотнее. А с вакуумом — превращается в блюдо для торжественного стола за смехотворно короткое время.

Особенность свинины — больше жира внутри волокон. Этот жир — союзник кулинара. Он переносит вкусы, удерживает влагу, дает сочность. Хорошо приготовленная свинина с правильным маринадом — праздник для всех чувств.

Медово-горчичный маринад — самый универсальный для свинины. Тот случай, когда два простых ингредиента создают магию вместе. Сладость меда плюс острота горчицы — классика, которая никогда не подведет.

Состав. На килограмм свинины — 4 столовые ложки меда. 3 столовые ложки дижонской горчицы. 2 столовые ложки зерновой горчицы. 4 столовые ложки оливкового масла. 4 зубчика чеснока, измельченных. Веточка свежего розмарина. Сок половины лимона. Соль и черный перец по вкусу.

Мед берите настоящий, желательно цветочный или липовый. Густой, ароматный, без подделок. Российский мед — один из лучших в мире, гордость наших пчеловодов. Не экономьте на главном ингредиенте — от него зависит вкус всего блюда.

Технология. В миске смешать мед, горчицы, чеснок, роз-

марин, лимонный сок. Постепенно влить масло, помешивая. Натереть свинину со всех сторон. Положить в пакет. Вакуум. Время — час.

Один лайфак. После вакуумирования мед может застыть, особенно если холодильник холодный. Не пугайтесь — это нормально. При комнатной температуре он снова станет жидким. Перед готовкой достаньте мясо за 20 минут до начала.

Еще совет. Для запеченной свинины сделайте двойную порцию маринада. Половиной маринуйте, вторую при запекании поливайте мясо каждые 15—20 минут. Получите глянцевую карамельную корочку, которая будет таять во рту.

И редкий совет. Замените мед на кленовый сироп. Получите канадский вариант блюда, более сложный по вкусу — с дымными, древесными нотами. Если кленового сиропа нет — попробуйте сахар турбинадо или коричневый. Эффект будет похожий.

Чесночный маринад — простота, доведенная до совершенства. Когда есть свежая хорошая свинина — лишние ингредиенты только мешают. Чеснок раскрывает мясо, не забивая его собственный вкус.

Состав. На килограмм свинины — целая головка чеснока, не зубчик. Половина стакана оливкового масла. 2 столовые ложки лимонного сока. Чайная ложка соли. Чайная ложка молотого черного перца. Половина чайной ложки молотой паприки. Лавровый лист, 2 штуки. Чайная ложка сушеной

зелени — петрушки или укропа.

Чеснок чистите весь — все зубчики из головки. Не пугайтесь количества. В вакууме чеснок отдает мягкий, сладковатый вкус, без той резкости, которая бывает в обычных блюдах. Половину пропустите через пресс, половину — крупно нарубите ножом.

Технология. Все ингредиенты смешать. Залить свинину в пакете. Вакуум. Время — час-полтора.

Один лайфак. Чеснок в вакууме приобретает удивительный вкус. После маринования его можно достать, обжарить отдельно — получится прекрасное самостоятельное блюдо. Подайте к мясу как гарнир — гости будут в восторге. Они не поверят, что это тот самый чеснок.

Еще совет. Добавьте в маринад столовую ложку белого винного уксуса. Уксус «разбудит» чеснок, сделает вкус ярче. Без уксуса хорошо, с уксусом — еще лучше. Принцип контраста работает безотказно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.