

Потрясающе
вкусно
12+

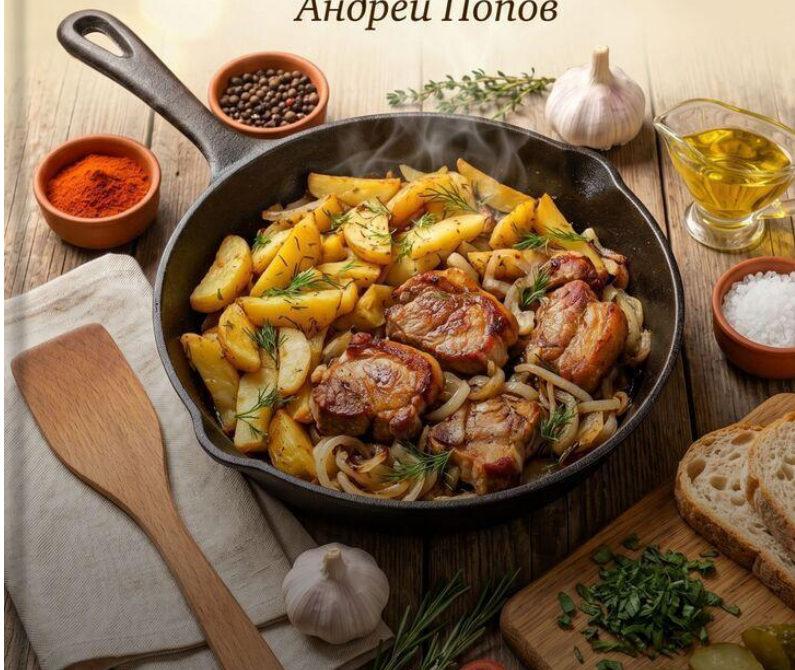
Обязательно
попробуйте!

Любимые рецепты
всей семьи!

«БЛЮДА НА СКОВОРОДЕ — 365 РЕЦЕПТОВ»

быстро · вкусно · просто · каждый день

Андрей Попов



Андрей Попов
Блюда на сковороде:
365 рецептов

<https://litres.ru/74155259>

ISBN 9785007024235

Аннотация

Уважаемый читатель, мечтаете каждый день готовить вкусно, быстро и без лишней посуды? Эта книга — настоящий клад для хозяйки: 365 рецептов на сковороде на каждый день года! Хрустящая жареная картошка, сочные котлеты, идеальный стейк, нежная рыба, ароматные овощи, паста и креветки за 15 минут. Итальянская, азиатская, грузинская, мексиканская кухни — всё на одной сковороде! Сезонные блюда, праздничные и постные рецепты, секреты техник и хитрости поваров.

Содержание

Введение	5
Сковорода в кулинарии	6
Преимущества готовки на сковороде	7
Виды сковород	9
Базовые ингредиенты	10
Инвентарь	12
Глава 1: Виды сковород и их назначение	13
Чугунная	14
Антипригарная	16
Стальная	18
Сковорода-гриль	20
Вок	21
Главная мысль главы	23
Глава 2: Базовые техники готовки	24
Жарка	25
Тушение	27
Запекание под крышкой	29
Карамелизация	31
Обжарка во фритюре	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Блюда на сковороде: 365 рецептов

Андрей Попов

Иллюстратор Nano Banana Андрей Попов

© Андрей Попов, 2026

ISBN 978-5-0070-2423-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Здравствуйтесь, дорогие мои читатели!

А вы знали, что самая обычная сковорода может заменить почти всю кухонную технику? Духовку, мультиварку, гриль, фритюрницу. Серьёзно. Одна железяка с ручкой — и весь мир кулинарии у вас на плите.

Сейчас расскажу одну вещь. Знаменитый французский повар Поль Бокюз говорил, что настоящий шеф проверяется не духовкой, а сковородой. Потому что на сковороде видно всё — и руки, и голову, и душу того, кто готовит.

И это правда. Сковорода не прощает лени. Не прощает спешки. Но зато щедро благодарит за внимание.

Сковорода в кулинарии

Сковорода старше большинства кухонных приборов. Ей тысячи лет. Археологи находят железные сковороды в раскопках, которым по три тысячи лет.

Древние египтяне жарили на ней лепёшки. Римляне готовили рыбу. Наши прадеды пекли блины на чугунных сковородах, которые передавали из поколения в поколение.

И вот что интересно. За тысячи лет суть не поменялась. Кусок металла, ручка, огонь снизу. Простота, которая работает.

Сейчас на кухне стоит мультиварка, аэрогриль, сувид, индукционная плита. А люди всё равно возвращаются к сковороде. Почему?

Потому что только на сковороде получается та самая корочка. Та самая золотистая, хрустящая, ароматная. Которую невозможно получить ни в одном другом устройстве.

Корочка эта называется реакцией Майяра. Это когда белки и сахара при высокой температуре превращаются в новые вещества. Те самые, что дают вкус жареного мяса, румяной картошки, поджаренного хлеба.

Без сковороды этой реакции не добиться. Никакая микроволновка, никакая пароварка не дадут такого результата.

Поэтому сковорода была, есть и будет главным инструментом на кухне. Сколько бы новинок ни придумали.

Преимущества готовки на сковороде

Скорость. Вот первое, за что любят сковороду. Пока духовка прогреется, на сковороде уже готов ужин.

Бросил кусок мяса на раскалённую поверхность — через семь минут стейк. Кинул овощи — через десять рагу. Разбил яйца — через три минуты завтрак.

Экономия. И времени, и денег, и места. Сковорода не требует особых условий. Не нужна вытяжка. Не нужны специальные противни. Не нужны хитрые формы.

Одна сковорода — десятки блюд. Одно блюдо — одна сковорода. Помыл — и свободен.

Видимость процесса. Это очень важно. На сковороде вы видите всё. Как меняется цвет. Как выпаривается влага. Как образуется корочка.

Это даёт контроль. И понимание. Вы становитесь настоящим поваром, а не оператором кнопок.

В духовке не видно ничего. Открыл — температура упала. Опять закрыл — гадай, что там происходит. А сковорода — открытая книга.

Универсальность. На сковороде можно жарить, тушить, томить, запекать под крышкой, делать соусы, выпаривать жидкость, карамелизовать, обжаривать во фритюре.

Один прибор — десятки техник. Никакая мультиварка такого не умеет.

Контроль температуры. Поднял огонь — стало жарче. Убавил — остыло. Снял с плиты — процесс остановился.

С духовкой так не выйдет. Там инерция большая.

И ещё один важный плюс. Сковорода учит. Реально учит готовить. Не запускать программу, а понимать продукт.

Когда жарите рыбу на сковороде, вы слышите её. Видите. Чувствуете запах. Учитесь определять готовность по звуку шипения. Это и есть настоящее поварское искусство.

Виды сковород

Сковорода сковороде рознь. И от выбора зависит результат.

Чугунная. Король среди сковород. Тяжёлая, медлительная, но честная. Долго греется, зато держит температуру намертво. Идеальна для стейков, котлет, оладий.

Антипригарная. С тефлоновым или керамическим покрытием. На ней не пригорает ничего. Удобна для омлетов, блинов, рыбы. Но требует бережного отношения.

Стальная. Профессиональная вещь. Лёгкая, быстро греется. На ней любят готовить шеф-повара в ресторанах. Но новичку с ней сложно — нужна сноровка.

Сковорода-гриль. С рёбрами на дне. Даёт те самые красивые полосочки, как в стейк-хаусе. И жир стекает в канавки, а не остаётся на мясе.

Вок. Глубокая, с круглым дном. Пришла из Китая. На ней удобно быстро обжаривать овощи и мясо при сильном огне.

Каждая сковорода под своё дело. Но если денег и места немного, начните с двух — чугунной побольше и антипригарной поменьше. Этого хватит на 90 процентов задач.

Базовые ингредиенты

Что должно стоять на полке у каждого, кто готовит на сковороде?

Масло. Растительное — для жарки. Сливочное — для аромата и соусов. Оливковое — для овощей и заправок.

Соль. Простая каменная и крупная морская. Морская идёт в конце, для вкуса. Каменная — в процессе.

Перец. Чёрный молотый и горошком. Свежемолотый всегда вкуснее, чем заранее перемолотый.

Чеснок. Свежий, не сушёный. От него зависит половина вкуса любого блюда.

Лук. Репчатый — основа всего. Без него никуда.

Лавровый лист. Маленькая деталь, которая меняет всё. Особенно в тушёных блюдах.

Травы. Базилик, тимьян, розмарин, укроп, петрушка. Хотя бы что-то из этого должно быть всегда.

Сметана или сливки. Спасают любой соус. Превращают обычную обжарку в богатое блюдо.

Томатная паста. Маленькая баночка, которая даёт глубину вкуса.

Уксус. Винный или яблочный. Капля уксуса в конце готовки делает чудеса.

И всё. С этим набором вы сможете приготовить большую часть рецептов из этой книги. Дорогие специи и редкие про-

дукты — потом, по мере роста интереса.

Инвентарь

Помимо сковороды нужно ещё пара вещей.

Лопатка. Деревянная или силиконовая для антипригарных сковород. Металлическая для чугуна.

Щипцы. Удобная штука для переворачивания мяса, рыбы, овощей. Не повреждают продукт.

Острый нож. Главный инструмент любой кухни. Тупой нож — половина проблем при готовке.

Разделочные доски. Минимум две. Одна для мяса, другая для овощей. Это вопрос гигиены.

Крышка под размер сковороды. Часто нужна. Если нет родной — подойдёт от кастрюли.

Половник или ложка для масла. Чтобы дозировать без брызг.

Бумажные полотенца. Промокать жир, протирать поверхность, обсушивать продукты.

Всё. С таким набором можно открыть свой ресторан. Главное не количество приборов, а руки, которые умеют ими пользоваться.

А теперь поднимаемся на ступеньку выше. Идём к настоящей теории сковородного дела.

Глава 1: Виды сковород и их назначение

Стою как-то у знакомого на кухне. Смотрю — у него шесть сковород. Шесть! Все разные. Все блестят. И ни одной он толком не пользуется.

А потом захожу к другому товарищу. У него одна чугунная, старая, чёрная. И он на ней готовит шедевры. Стейки, какие в ресторане за тысячи рублей подают.

Вот вам и весь секрет. Не количество. А понимание.

Давайте разберёмся, какая сковорода для чего нужна. По-настоящему. Без рекламы, без маркетинговых уловок. Только правда.

Чугунная

Самая древняя и самая надёжная. Чугунные сковороды делают уже тысячи лет. И за это время рецепт не сильно поменялся.

Чугун — это сплав железа и углерода. Тяжёлый, прочный, долговечный. Хорошая чугунная сковорода служит сто лет. Реально сто. У многих на кухнях стоят бабушкины сковороды, которым по семьдесят лет.

Главное достоинство чугуна — теплоёмкость. Она долго греется. Но потом долго держит тепло. Это идеально для жарки.

Когда вы кладёте холодный кусок мяса на обычную сковороду, температура поверхности падает. Резко. И мясо начинает не жариться, а тушиться в собственном соку.

С чугуном такого не происходит. Он держит температуру. И мясо сразу начинает покрываться корочкой.

Вот почему лучшие стейки делают на чугуне. Не на стали, не на тефлоне. На чугуне.

Минусы. Тяжёлая. Реально тяжёлая. Большая чугунная сковорода весит три-четыре килограмма. Не каждая рука удержит.

Долго греется. Минут пять-семь нужно, чтобы прогрелась как следует. Привыкли к быстрому тефлону — будет непривычно.

И ещё. Чугун требует ухода. Его нужно прокалить. После мытья сразу вытирать насухо, иначе заржавеет.

Но если приноровиться — это лучшая сковорода в мире. Точка.

Что готовить на чугуне. Стейки. Котлеты. Драники. Оладьи. Блины. Жареную картошку. Все блюда, где нужна корочка и сильный жар.

Маленький секрет, который мало кто знает. Перед первым использованием новую чугунную сковороду нужно прокалить с маслом. Налейте растительного масла на дно. Поставьте в духовку на двести градусов. На час. Потом вытащите, остудите, протрите.

Это создаст естественное антипригарное покрытие. Из полимеризовавшегося масла. Такое покрытие в разы лучше любого тефлона. И не стирается со временем.

Чем больше готовите на чугуне — тем лучше покрытие становится. Вот такой парадокс.

Антипригарная

Самая популярная сейчас сковорода. У каждого на кухне есть хотя бы одна.

Принцип простой. На алюминиевую или стальную основу нанесён слой специального материала. Чаще всего тефлона. Реже керамики.

Тефлон — это политетрафторэтилен. Скользкое покрытие, к которому почти ничего не пристаёт.

Главный плюс. Удобство. Жарите яичницу — она снимается одним движением. Печёте блины — они не рвутся. Готовите рыбу — кожа не приклеивается.

Это спасение для начинающих. Не нужно знать особых хитростей. Налил масла, кинул продукт, перевернул — готово.

Минусы. И их немало.

Первое. Покрытие изнашивается. Через два-три года активного использования начинает облезать. И тогда сковороду нужно выбрасывать.

Второе. Боится высоких температур. На антипригарной нельзя жарить на сильном огне. Покрытие начинает разрушаться. И это не только потеря качества, но и вред для здоровья.

Третье. Не любит металлические лопатки. Любая царапина — и начинается процесс облезания.

Четвёртое. Не даёт настоящей корочки. Из-за того что нельзя сильно греть. И из-за гладкой поверхности.

То есть антипригарная сковорода — это не для стейков. Это для деликатных продуктов.

Что готовить. Омлеты. Блины. Рыбу. Сырники. Овощи на пару. Всё, что не требует сильного жара.

Хитрость опытных хозяек. Не покупайте самую дешёвую антипригарную сковороду. Это деньги на ветер. Через полгода полетит.

Берите среднюю по цене, но проверенного производителя. Прослужит в несколько раз дольше. Получится экономнее.

И ещё. Никогда не лейте холодную воду в раскалённую антипригарную сковороду. Покрытие пойдёт трещинами. Дайте остыть, потом мойте.

Стальная

Эта сковорода для тех, кто хочет готовить как профессионал.

В ресторанах вы редко увидите тефлон. Там стоят стальные сковороды. И повара ими виртуозно владеют.

Сталь даёт быстрый нагрев. Хорошую теплопроводность. И долгий срок службы. Стальная сковорода живёт десятилетиями.

Но. И это большое но. Со стальной сковородой нужна сноровка.

Просто кинуть мясо — не получится. Прилипнет намертво. И потом отдирать придётся вместе с куском поверхности.

Чтобы стальная сковорода работала, её нужно правильно греть. Поставили на огонь. Дождались, пока зашипит капля воды. Налили масло. Подождали, пока масло задымится. И только тогда — продукт.

При такой технологии создаётся паровая подушка между продуктом и сковородой. И ничего не прилипает.

Это называется эффект Лейденфроста. Капля воды на сильно раскалённой поверхности не испаряется сразу, а скользит по ней. Тот же принцип работает и с маслом.

Что готовить на стальной. Овощи быстрой обжарки. Морепродукты. Мясные обрезки для соусов. Карамелизацию.

Плюсы. Лёгкая. Долговечная. Можно греть до любых тем-

ператур. Можно мыть посудомойкой. Можно ставить в духовку.

Минусы. Требует навыка. Без понимания техники — мучение.

Я бы посоветовал стальную сковороду тем, кто уже освоил чугун. Это следующий уровень сложности.

Сковорода-гриль

Эта вещь делает дома стейки. Те самые, с красивыми тёмными полосками. Как в дорогих ресторанах.

Принцип простой. На дне сковороды рельефные рёбра. Продукт лежит не на сплошной поверхности, а на этих рёбрах. И в местах контакта получают полосы.

Между рёбрами есть канавки. В них стекает жир. И продукт жарится почти без масла. Это полезнее.

Сковорода-гриль чаще всего чугунная. Реже стальная или алюминиевая.

Что готовить. Стейки. Свиные отбивные. Куриные грудки. Овощи нарезанные слайсами — кабачки, баклажаны, болгарский перец. Креветки. Рыбные стейки.

Хитрость. Прежде чем класть продукт, обмажьте его маслом, а не лейте масло на сковороду. Тогда жир не будет дымить. И полосы получатся чёткими.

И ещё. Не двигайте продукт сразу. Положили — оставьте. Минуты три-четыре. Иначе полосы размажутся. Когда мясо прихватится — само отлипнет. Тогда переворачивайте.

Минус один. На сковороде-гриль сложно делать соусы. Жидкость уходит в канавки. Поэтому соусы делайте отдельно.

Вок

Слово китайское. И происхождение тоже.

Вок — глубокая сковорода с круглым дном. В Китае на ней готовят почти всё.

Принцип такой. Очень сильный огонь. Очень быстрая готовка. Продукты постоянно перемешиваются.

В Китае повара жарят на воке за минуты. Курица с овощами — три минуты от начала до конца. Лапша с креветками — четыре минуты.

Это техника стир-фрай. Быстрое обжаривание при максимальном жаре.

Главное достоинство вока — форма. Из-за круглого дна продукты как бы крутятся вокруг. Не пригорают. Не варятся. Только обжариваются с двух сторон.

И ещё. У вока есть зоны разной температуры. На дне — самая горячая. По стенкам — холоднее. Это даёт повару контроль. Можно готовить разные ингредиенты одновременно.

Минусы. Для домашней плиты вок не идеален. Нужен очень сильный огонь. Газовая плита справится. Электрическая — с трудом. Индукционная — только если у вас плоскодонный вок.

Что готовить. Лапшу. Овощи. Курицу с овощами. Креветки. Утку по-пекински. Все азиатские блюда, где быстрая обжарка.

Главная заповедь готовки на воке. Сначала готовьте всё. Порежьте, замаринуйте, разложите. А потом начинайте. Времени думать на воке не будет. Там всё происходит за секунды.

Главная мысль главы

Не нужно иметь шесть сковород. Двух хватит.

Большая чугунная — для всего, что требует корочки и жара. Стейки, котлеты, картошка, блины.

Средняя антипригарная — для деликатных продуктов. Омлет, рыба, сырники.

Если есть возможность и желание — добавьте сковороду-гриль. Она расширит ваш кулинарный мир.

Остальное — по мере роста интереса.

И главное. Любая сковорода хороша в умелых руках. Можно купить за двадцать тысяч и не уметь готовить. А можно на бабушкиной чугунной творить чудеса. Зависит от вас.

Практический совет. Если у вас сейчас старые, ободранные сковороды с облезшим тефлоном — выбросьте их. Не жалейте. Они не только не помогают готовить, но и вредны для здоровья.

Купите одну хорошую чугунную и одну приличную антипригарную. Это лучшее вложение в вашу кухню. И в ваши блюда.

А мы переходим на следующий уровень сложности. Будем разбирать, как именно готовить на этих сковородах.

Глава 2: Базовые техники готовки

Знаете, в чём разница между поваром и тем, кто просто стоит у плиты? Повар знает не пятьсот рецептов. Он знает десять техник. И комбинирует их.

Это секрет. Большой секрет, который скрывают кулинарные школы. Готовка — это не запоминание рецептов. Это владение техниками.

Когда вы освоите базовые приёмы, рецепты станут не нужны. Вы будете подходить к продукту и понимать, что с ним делать.

Сейчас разберём пять главных техник готовки на сковороде. Освойте их — и весь мир кулинарии откроется.

Жарка

Самая простая и одновременно самая сложная техника.

Простая, потому что вроде бы кинул на сковороду и всё.

Сложная, потому что нюансов больше, чем кажется.

Жарка — это приготовление продукта при высокой температуре с маслом. Цель — получить корочку и сохранить сочность внутри.

Главное правило жарки. Сковорода должна быть раскалена до того, как вы положите продукт.

Не на половину. Не на три четверти. Полностью. До рабочей температуры.

Как проверить. Капните воду на сковороду. Если капля шипит и испаряется — сковорода ещё не готова. Если капля превращается в шарики и катается по поверхности — пора жарить.

Это тот самый эффект Лейденфроста, о котором я говорил раньше. При определённой температуре вода создаёт паровую подушку и не контактирует напрямую с металлом.

Точно такой же эффект работает и с продуктами. На хорошо разогретой сковороде ничего не прилипает.

Второе правило. Продукт должен быть сухим.

Если на мясе или рыбе есть вода, она испаряется. Температура падает. И продукт начинает не жариться, а тушиться. Корочки не будет.

Перед жаркой обязательно промокните продукт бумажным полотенцем. Это занимает десять секунд. А результат — небо и земля.

Третье правило. Не пытайтесь жарить много за раз.

Если положить на сковороду слишком много продуктов, температура упадёт. Снова получится тушение, а не жарка.

Лучше пожарить в два захода, чем испортить всё в один.

Четвёртое правило. Не двигайте продукт сразу.

Положили — оставьте. Минуты две-три. Дайте корочке образоваться. Потом переворачивайте.

Если ткнуть лопаткой сразу — оторвёте кусок мяса. И корочки не будет.

Когда продукт готов перевернуться, он сам отлипнет. Это сигнал. Если не отлипает — рано.

Пятое правило. Соль в конце.

Соль вытягивает воду. Если посолить мясо за десять минут до жарки — оно даст сок. И жариться не будет.

Солите перед самой жаркой. Или в процессе. Или после. Но не задолго до.

Какое масло использовать для жарки. Это важный вопрос.

Для сильного жара берите масло с высокой точкой дымления. Рафинированное подсолнечное. Рафинированное оливковое. Топлёное сливочное. Кокосовое.

Обычное оливковое холодного отжима и сливочное масло — дымят при сильном нагреве. Их используйте для тушения и соусов, не для жарки.

Тушение

Совсем другая техника. Другая температура. Другие задачи.

Тушение — это приготовление в небольшом количестве жидкости при умеренном огне под крышкой.

Цель — размягчить продукт, пропитать его соусом, развить глубокий вкус.

На сковороде тушат рагу, мясо с овощами, тефтели в соусе, рыбу с овощами.

Главный принцип. Сначала обжарка, потом тушение.

Сначала продукт обжаривают на сильном огне. Чтобы получилась корочка и закрепился вкус. Это занимает несколько минут.

Потом добавляют жидкость. Воду, бульон, томатный сок, сметану. Накрывают крышкой. И тушат на слабом огне.

Тушение долгое. От двадцати минут до двух часов в зависимости от продукта.

Зачем оно нужно. Жёсткие куски мяса при тушении становятся мягкими. Овощи отдают сок. И всё пропитывается общим вкусом.

Самые вкусные мясные блюда — тушёные. Бефстроганов, гуляш, рагу. Всё это тушение.

Хитрость. Когда тушите, не открывайте крышку часто. Каждое открытие — потеря температуры и пара. Это удли-

няет время готовки.

Открыли в начале, чтобы добавить жидкость. Накрыли. И не лезете двадцать минут.

Ещё одна хитрость. В конце тушения откройте крышку и дайте жидкости выпариться. Соус загустеет. Вкус станет концентрированным.

Запекание под крышкой

Это нечто среднее между жаркой и духовкой.

Не все знают, но на сковороде можно запекать. Если она с толстым дном и плотной крышкой.

Принцип такой. Продукт обжаривают с двух сторон. До корочки. А потом накрывают крышкой и доводят до готовности.

Под крышкой создаётся как бы маленькая духовка. Пар не выходит. Температура держится. Продукт готовится со всех сторон.

Так делают целую курицу на сковороде. Куски рыбы. Большие куски мяса. Овощные запеканки.

Главный плюс — не нужно включать духовку. Особенно летом, когда жарко. И не нужно греть весь жар на одно блюдо.

Хитрость. Если у сковороды нет родной крышки — используйте крышку от кастрюли подходящего диаметра. Главное чтобы плотно прилегала.

Ещё одна хитрость. Можно подложить под крышку лист пергаментя. Тогда жидкость не будет стекать обратно в сковороду. И корочка останется хрустящей.

Запекание под крышкой даёт удивительный результат. Снаружи — корочка. Внутри — нежное и сочное.

Особенно хорошо это работает с курицей. Гриль-сковорода плюс крышка — и через двадцать минут у вас курица, как из ресторана.

Карамелизация

А вот это — настоящая магия. Техника, которая отличает обычную еду от выдающейся.

Карамелизация — это медленное обжаривание продуктов с высоким содержанием сахара. Чаще всего лука. Реже моркови, болгарского перца, фруктов.

При карамелизации сахар внутри продукта разлагается. Образуются новые ароматические вещества. Продукт становится сладким, мягким, с глубоким коричневым цветом.

Карамелизованный лук — это вообще другой продукт. По сравнению с обычным жареным.

Как делать карамелизацию. Тонко нарежьте лук. Полукольцами или кубиками.

Возьмите сковороду с толстым дном. Лучше чугунную. Налейте немного растительного масла. Или растопите кусок сливочного.

Включите маленький огонь. Не средний. Маленький.

Положите лук. Посолите щепоткой. Соль вытянет влагу и ускорит процесс.

И теперь — терпение. Тушите лук на медленном огне. Помешивая каждые пять минут.

Через десять минут лук станет прозрачным. Через двадцать — золотистым. Через сорок — коричневым. Через час — карамельным, сладким, тающим во рту.

Знаю, сорок минут на лук — кажется много. Но это того стоит. Один раз попробуете — поймёте.

Хитрость от французских поваров. Если лук начинает прилипать или подгорать, добавьте чайную ложку воды. Размешайте. И продолжайте.

Карамелизованный лук добавляют в супы, в начинку для пирогов, к мясу, в соусы. Это базовый ингредиент для луковых супов, для бургеров, для тостов с сыром.

И ещё. Можно сделать большую порцию сразу. Распределить по контейнерам. Хранится в холодильнике неделю. А в морозилке — три месяца.

Обжарка во фритюре

Последняя техника. Самая жирная и самая хрустящая.

Фритюр — это обжарка продукта в большом количестве масла. Когда продукт полностью погружён в кипящее масло.

Многие думают, что для фритюра нужна специальная фритюрница. Это не так. Обычная сковорода справляется отлично.

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.