

•  
ЮБИЛЕЙНОЕ  
ИЗДАНИЕ  
•

.....  
Вильям  
Похлебкин  
.....

# МОЯ КУХНЯ

.....

# МОЕ МЕНЮ





Вильям Похлебкин. Юбилейное издание

Вильям Похлёбкин  
**Моя кухня. Мое меню**

«ЭКСМО»

1999

УДК 641.55  
ББК 36.997

**Похлёбкин В. В.**

Моя кухня. Мое меню / В. В. Похлёбкин — «Эксмо»,  
1999 — (Вильям Похлебкин. Юбилейное издание)

ISBN 978-5-04-186728-7

Вильям Васильевич Похлебкин - один из самых удивительных представителей советского времени, первый, кто научно и исторически подошел к вопросу кулинарного искусства. Его юбилей, 100-летие со дня рождения, мы отмечаем в 2023 году. В связи с такой впечатляющей датой издательство приняло решение переиздать его основные труды по кулинарии. Данная книга - первая в новой серии - совмещает две: «Моя кухня» и «Мое меню». В первой подробно рассматриваются основные виды блюд: супы, каши, вторые блюда, закуски, сладости, домашний хлеб и методы кулинарной обработки важнейших пищевых продуктов. Во второй - предложен определенный подход к составлению меню и показаны основные меню разных лет. Книги В.В. Похлебкина переиздавались много раз, как в советское время, так и в постсоветский период, в XXI веке, и они, мы надеемся, снова и снова будут привлекать внимание новых взрослеющих поколений своим тщательным подходом к теме, достоверностью фактов и рецептов и особенным проникновенным отношением автора к еде, мировой кухне и нашим традициям. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-186728-7

© Похлёбкин В. В., 1999

© Эксмо, 1999

# Содержание

Моя кухня	7
Введение	7
Глава 1	11
Об особенностях приготовления супов	14
Сезонность супов	20
Глава 2	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# Вильям Похлебкин Моя кухня. Мое меню



*Вильям Васильевич Похлебкин*

# ХЛЕБ\*СОЛЬ

© В.Похлебкин, прижизненное издание, 1999

© Наследники, 2023

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## **Моя кухня**

### **Введение** **Что едят сами повара?**

Каждый повар или другой специалист, работающий в пищевой промышленности, не раз в своей жизни слышал стандартный вопрос от родных, знакомых, журналистов или клиентов ресторана, столовой, а также почти от любого человека, который вступил с ним в деловой, приятельский или случайный контакт:

– А что вы едите сами? И что вы больше всего любите готовить?

Помимо праздного любопытства, в этом вопросе, обращенном к человеку, понимающему в поварском ремесле, сквозит явное желание получить из первых рук достоверную информацию, что следует предпочесть, что самое лучшее в данном заведении (ресторане, столовой) или вообще в данное время, в нынешних условиях, поскольку уж специалисту-то это доподлинно известно. Ведь для себя он, по-видимому, выбирает самое лучшее.

Между тем поварские вкусы чрезвычайно индивидуальны и подчиняются они не «выбору лучшего» или «проверенного», как думает обыватель, а мотивированы исключительно личным, специфическим, профессиональным выбором и далеко не в последнюю очередь местом, временем и условиями работы. Поэтому ответы одного и того же повара (если только он подлинный мастер) насчет «любимого блюда» бывают в разное время и в разных заведениях различными.

Кроме того, не надо представлять себе повара-профессионала каким-то обжорой. Как раз наоборот – подлинные мастера кухни обычно худы, поджары, да и едят крайне мало. Во-первых, сказывается нагрузка, особенно на больших кухнях и при недостатке в бригаде тех, кто мог бы заменить шефа на том же уровне. Во-вторых, необходимость пробовать блюда в процессе их приготовления, часто вперемешку, даже при всей мизерности таких проб все равно отбивает аппетит.

Известно, например, что великий повар всех времен М. – А. Карем умер в 49 лет от нервного и физического истощения, так как переутомился на работе и потерял совершенно аппетит.

Наконец, и это немаловажно иметь в виду, повар-мастер чаще всего готовит себе «по-быстрому» такое блюдо, которое ни в каком меню не значится и композиция которого в поваренных книгах не предусмотрена. Просто «блюдо из головы», без какого-либо следования определенному рецепту, а иногда и не из такого сырья, которое используется в данном ресторане для «лучших блюд». А такое, которое соответствует настрою души или просто сложившимся обстоятельствам.

Все это постепенно выливается в формирование определенной «своей» кухни у каждого мастера. Но поскольку она выдумывается и складывается на основе общих классических кулинарных знаний, или известных национальных кухонь, или их сочетания, то такая «своя», «для себя» рецептура не фиксируется ни мастером, ни теми, кто его окружает (за очень немногими исключениями, в основном во Франции), если только случайно не возникает какая-нибудь совершенно новая композиция, которая, конечно, записывается, а затем технологически еще и еще раз отрабатывается самим поваром и превращается в его фирменное блюдо.

Все же остальные экспромты забываются, исчезают бесследно.

Вот почему при издании книг типа «Моя кухня» эти поварские записи и откровения получаются в отличие от всех других составительских кулинарных «кирпичей» тоненькими, худенькими, а не пухленькими.

Но если учесть, что многие компилятивные «Кулинарии»-гиганты состоят из совершенно пустых, практически не используемых массовым потребителем рецептов блюд, с неясным, путаным и в кулинарном отношении неграмотным текстом, при котором вкусного блюда не получается, то в этих книгах, включающих порой до 3000, 2000 и чаще всего 1001 рецепт, остается фактически дельных или практически удобных лишь около сотни. Остальное – красивый супер, твердый переплет и картинки – к кулинарии не относится, а служит украшением книжных полок и может тешить отнюдь не вкус, не желудок, а только тщеславие их обладателя.

Вот почему поварские тоненькие книжки на тему «Моя кухня» должны вызывать у потребителя не вздох разочарования (ой, какая тощая!), а более пристальное внимание. Ибо здесь доля рецептов, которые возможны для практического использования, возрастает до 96–100 %!

Отзываясь на просьбы читателей и издателей поделиться своим опытом, я предлагаю «Мою кухню», в которой отложился далеко не полностью ряд случайно зафиксированных рецептов блюд, сделанных экспромтом, без следования определенной, предписанной рецептуре или технологии. Записи относятся к 70–90-м годам и в кулинарном смысле наглядно отражают перемены и социальные сдвиги и в связи с этим изменение кулинарных предпочтений в нашем обществе за четверть века.

Вначале я хотел расположить все рецепты в хронологическом порядке их возникновения, то есть так, как они записаны у меня в тетрадке, но это нарушило бы их кулинарный порядок, а он для кулинарной книги – главное. Думаю, что читатель сам разберется, к какому историческому периоду относится каждое блюдо. В ряде случаев, где у меня сохранилась помета даты, я оставляю ее и в рецепте (указана после названия блюда).

Однако, помимо «своей кухни», повара могут иметь и действительно любимые блюда из общего мирового репертуара, которые они склонны приготовить для себя лично в определенные моменты. Тут уж они, конечно, следуют скрупулезно предписанной национальной или классической (международной) технологии, иначе совершенного, оригинального, характерного вкуса подобного блюда при вольной интерпретации не получится.

Такие блюда уже не включаются в понятие «Моя кухня». Они могут относиться к русской, китайской, корейской или французской кухне и лишь выполняются тем или другим конкретным мастером для себя лично и, разумеется, получаются вкусными. Но это не кухня данного повара, не его изобретение. Он в данном случае лишь исполнитель чужой музыки.

Но так как выбор чужой музыки также говорит о музыкальных склонностях или симпатиях определенного лица, говорит об уровне развития у него музыкального (или кулинарного) вкуса, то и такие блюда (или музыкальные произведения) все равно должны быть учтены при характеристике музыкальных (или кулинарных) склонностей данного мастера.

Для исполнителя в музыке в таком случае говорят о его избранном, индивидуальном репертуаре, а для повара-мастера – о его личном меню, которое составляется из уже известных в кулинарной истории лучших произведений. Вот почему я дополняю свою тоненькую книжечку «Моя кухня» комментированным перечнем тех блюд из мировой кулинарии, которые мне симпатичны и которые включаются, так или иначе, в мое меню, в данном случае во вторую часть этой книги под названием «Мое меню».

#### Историю нельзя игнорировать даже в кулинарии

Одно из моих кредо – жизненных, общественно-политических и кулинарных – состоит в том, что нельзя игнорировать историческое прошлое – как в общечеловеческом, мировом масштабе, так и в национальном. Иначе история неизбежно будет мстить за себя – невеждам, самодурам и выскочкам, забывающим, что мир существовал задолго до их появления на свет.



В отношении кулинарии это означает, что, во-первых, нельзя не считаться с историей развития питания человека, который за миллионы лет физиологически постепенно приспособился к определенной (назовем ее классической) системе питания, которая включает обязательно кулинарно обработанную пищу, то есть непременно горячую (вареную, жареную, печеную, candированную), а также подвергшуюся различной специфической обработке (соленую, копченую, квашеную, пряную, сладкую). На этом фоне собственно сырая, кулинарно не обработанная, «естественная пища» оказывается в явном меньшинстве. Это и отличает человека от животного, которому доступна исключительно сырая пища. Органы пищеварения разных видов животных приспособлены к употреблению лишь определенного, крайне ограниченного вида пищевого сырья.

Так, травоядные едят только растения, вследствие чего их желудок имеет четыре разных отдела, производящих постоянную последовательную обработку этой тяжелой пищи.

Наоборот, плотоядные животные, питающиеся исключительно мясом, обладают иным, более компактным строением пищеварительных органов, а птицы, питающиеся особенно засохшей пищей (или смешанной) – зерна, насекомые, мясо (у хищников), – обладают обязательно зобом, где пища до попадания в желудок подвергается автоматическому физиологическому отсеиванию, и то, что неудобоваримо, спустя некоторое время срыгивается (шерсть, кожа, рыба чешуя и кости, остатки веточек и семенные сухие коробочки растений).

У человека нет возможности срыгивать негодное, ибо он лишен зоба, а его желудок не в состоянии переваривать предварительно необработанную пищу, кроме нежных растительных компонентов – вкусных плодов, очищенных от кожуры, тертых или измельченных некоторых сырых овощей (морковь, брюква, лук, огурец, помидор).

Поэтому попытки разного рода шарлатанов призывать к потреблению сырой («естественной» якобы) пищи по меньшей мере глупы, невежественны, реакционны в самой своей сути. Куда они нас, собственно, зовут? Назад, к неандертальцам? И к их первобытному не только питанию, но и сознанию? Ибо еда и сознание – связаны. Но главное зло здесь в том, что строение наших теперешних органов пищеварения не приспособишь к перевариванию сырой пищи не то что за два-три года, но и за век. Отсюда судьба сыроядцев крайне незавидна: убегая якобы от сердечных болезней и ожирения, они оказываются со временем подвержены тяжелым специфическим заболеваниям кишечника, из которых банальная язва двенадцатиперстной кишки и аппендицит, чреватый гнойным перитонитом, – лишь цветочки.

Так что не надо быть слишком наивными и доверчивыми к шарлатанам от медицины, а главное – надо быть элементарно грамотными и понимать, в каком направлении идет все развитие человечества.

Во-вторых, надо сказать и о связи национальной истории с питанием людей в каждой отдельно взятой стране. Дело в том, что нельзя абстрагироваться от того, в какой ты живешь стране, и надо учитывать это при организации своего питания. Страна определяет не только общие природные условия нашего обитания, но и создает некие типичные условия нашего снабжения продуктами. Это необходимо иметь в виду, даже если имеется возможность закрыть глаза на местный рынок и ориентироваться исключительно на валютные супермаркеты. Предки, которые передали нам свои гены, нам в конце концов не простят. Отомстят. Поэтому ни в коем случае нельзя пренебрегать в своем питании национальной кухней своей страны. Как говорится, каждому свое: китайцу – китайская, французу – французская, а русскому – русская кухня. В основном. В существенном, на 75–80 %. А вот 20–25 % своего рациона можно разнообразить крокодильими отбивными или лягушачьими лапками. Ну, скажем, раз в год. А ведь больше-то у нормального человека и не получится. Но вот ежедневно ходить в «Макдоналдс», чтобы есть там регулярно «простую», но «мусорную» с точки зрения русской кухни еду, не следует. Такая «измена» отечественной кухне непременно скажется отрицательно, спустя порой пять, а то и более лет. Но скажется непременно.

Практически применяя вышеуказанные принципы питания, я, например, стараюсь, стремлюсь, пытаюсь питаться систематически, во-первых, горячей пищей, приготовленной ежедневно заново, то есть свежей, из свежих, натуральных сырых продуктов, а не из полуфабрикатов, и во-вторых, обязательно, непременно не забываю включать в свое ежедневное меню какой-нибудь суп (горячее жидкое суповое блюдо: щи, уху, борщ, супы) по крайней мере один раз в сутки. Зимой и в экстремальных ситуациях можно и дважды, трижды в сутки есть супы. Хуже от этого не будет, а вот лучше – наверняка!

Таким образом, тип и характер пищи (в данном случае – горячая пища, и в частности – суповые блюда) – это то, что лежит в основе, в принципе составления меню.

Конкретный же характер пищевых материалов – это уже не столь принципиально и не может подлежать какой-либо обязательной регламентации.

Конечно, скажем, животные белки, или вообще белки не могут быть исключены из нормального рациона, но конкретно это может быть и мясо, и рыба, и морепродукты, и бобовые растения, и молочнокислые продукты. Выбор весьма широк.

Еще более свободно можно и нужно смотреть на то, какое конкретно мясо или рыба будет подано на ваш стол. Важно, чтобы это были свежие продукты, а приготовлены они были бы вкусно.

Субъективизм в питании необходим именно при определении конкретных пищевых материалов, избираемых для состава блюд. Показателен здесь, например, факт интуитивно правильного подхода В. В. Маяковского к этому вопросу. Известны случаи, когда Маяковский, задумавший попить чаю с пастилой, отказывался вообще от чаепития, поскольку не находилось пастилы. С печеньем или сушками – он не хотел. Это вовсе не каприз, а признак высокой кулинарной принципиальности и культуры. Или другой случай, также не единичный, а характерный для Маяковского: чтобы продолжать писать задуманное в начатом высоком темпе, ему захотелось однажды «съесть птичку» – куропатку или рябчика непременно. Предложили курицу. Ни в коем случае – курица отобьет поэтическое вдохновение. Но далеко не все люди так тонко чувствуют связь своего питания, своего меню с работой, с творческим подъемом, с жизненным тонусом, настроением. Однако такая связь существует и проявляется стихийно, интуитивно. Но вот контролировать, замечать, чувствовать это могут (или привыкли?) весьма немногие.

Отсюда следует вывод: если вам лично нравятся или, наоборот, претят какие-либо конкретные продукты или блюда, то никакие соображения их «полезности» или «вредности» не должны приниматься в расчет. Лучше последовать инстинктивному желанию, чем насиловать свою волю.

Разумеется, речь идет об относительно безобидных кулинарных пристрастиях, а не о таких случаях, как систематическое пристрастие к алкоголю или пристрастие к шоколаду, которыми легко научиться злоупотреблять.

## Глава 1

### Супы

Одним из постоянных, непрменных элементов моей кухни являются супы, то есть все виды первых горячих жидких блюд: щи, борщи, разнообразные виды рыбных супов (уха, калья, солянки, рыбно-молочные, рыбно-овощные и рыбно-крупяные супы), мясные, овощные и сладкие супы.

Я считаю суп основным блюдом, крайне необходимым физиологически всем людям, а особенно детям, старикам, женщинам в определенные фазы их жизни, а также людям, выполняющим тяжелую физическую работу или имеющим слишком сильную эмоциональную и интеллектуальную нагрузку.

Экстремальных ситуаций в нашей сегодняшней жизни вполне достаточно, а между тем вторая половина XX века проходит под знаком нарастающего сокращения супов в рационе людей, в особенности в США и Западной Европе. Стандартное питание, создаваемое сетью западноевропейского и американского общепита, фактически полностью исключает супы из рациона студентов, бизнесменов, спортсменов, охранников, работников торговли и обслуживания, а также промышленных рабочих.

Мода на бутербродный, так называемый «шведский стол», на потребление еды на скорую руку – фастфуда – захватывает в последнее десятилетие и Россию. В качестве же жидкостей, сопровождающих поглощение такой пищи, выступают все более органически не связанные с ней напитки – от минеральной воды и синтетических «водичек» до алкогольных слабых и крепких напитков, причем доля алкогольных все время резко возрастает, что вполне физиологически объяснимо – пиво, водка и виски более активно содействуют переработке твердой пищи, создают меньше неудобств потребителю современной еды, так как больше подходят с кулинарной точки зрения к колбасе, сосискам, ветчине, бекону, чем горячий кофе или чай, не говоря уже о чисто «технических» удобствах употребления алкоголя и о затрате минимального времени. (Стопка водки отнимает секунду времени на ее поглощение, а на стакан чаю, даже приготовленного кое-как, не по всем правилам, если он все-таки горячий, уходит до 15–20 минут.)

Однако никто не задумывается над этим и не учитывает отрицательных последствий для здоровья, которые наступают через 15–20 лет после систематического потребления сухой пищи и алкогольных напитков. Между тем рост сердечно-сосудистых, желудочных и нервных заболеваний, не говоря уже о почках, печени, напрямую связан с отказом подавляющего большинства людей от употребления супов, одна из функций которых – систематическое промывание организма. Поедание зелени, фруктов, витаминов и тому подобного не способно создать адекватную физиологическую замену супам и, конечно, не изменит складывающееся положение с ухудшением здоровья людей.

Супы все еще остаются главными и уважаемыми блюдами лишь в некоторых национальных экзотических кухнях, например в узбекской, армянской, китайской, где они составляют важнейший элемент еды. И этот факт во многом объясняет нынешнюю популярность именно китайской кухни в Западной Европе и США.

Для России, которая вплоть до Второй мировой войны занимала первое место в мире по количеству типов супов (русская кулинария) и тем более по количеству типов супов, употребляемых в целом по стране (СССР), поскольку, кроме русской кухни, свои оригинальные супы имели народы Молдавии, Кавказа, Средней Азии и Прибалтики, отход от суповой кухни в конце XX века представляет собой драматическое явление по двум причинам.

Во-первых, на наших глазах создается совершенно новое поколение, которое не знает о существовании многих супов, не понимает их вкуса и потому не употребляет супы<sup>1</sup>, которые служат основным условием предупреждения гастроэнтерических заболеваний в детстве и юности, заболеваний (раз уж они возникли), имеющих тенденцию превращаться в неизлечимо хронические в зрелом и пожилом возрасте.

Во-вторых, ликвидируется национальный способ питания, более адекватный условиям нашей страны, теряется этническая, национальная идентичность населения. А это самым непредсказуемым образом может уже в ближайшие два-три десятилетия сказаться на изменении физического и психического склада населения.

К чему это приведет – одному богу известно.

Поскольку процесс утраты супами кулинарных позиций имеет интернациональный характер, то в последние два-три года ряд видных европейских кулинаров призвали к возвращению супам их прежнего высокого статуса, характерного для начала XX века, в период до Первой мировой войны.

С одной стороны, крупнейшие французские профессионалы шеф-повара готовят супы в самых дорогих, элитарных ресторанах, предназначенных для избранных. Появляются или продолжают существовать традиционные маленькие ресторанчики на пять-шесть столиков, где подают всего одно-два блюда, причем именно супы, очень высокого качества и за очень высокую цену. Иными словами – супы хотят сохранить путем превращения их в кулинарную элиту, внесения их как исчезающей редкости в своеобразную кулинарную Красную книгу. Это – один путь: супы станут употреблять очень уж избранная публика, но не массы.

Другой путь, по которому идут скандинавские (особенно шведские и финские) кулинары из организации контроля за качеством пищевых продуктов в стране, – это распространение рецептов старинных национальных супов XIX века и призывы к населению не пользоваться концентратами для изготовления бульонов и супов, а готовить эти блюда из сырых продуктов лично.

Надо сказать, что Швеция, как и Франция, в XVIII веке считалась страной, где были лучшие мастера по приготовлению настоящих супов. Правда, кухарку, умевшую готовить до дюжины разных супов, послы царицы Елизаветы Петровны искали несколько лет и сумели законтрактовать мастерицу из Гетеборга лишь на пять лет, после чего с сожалением с ней пришлось расстаться и проблема приготовления вкусных супов для царицы возникла вновь.

Последнее издание главного французского кулинарного справочника «Ля русс де ля кюзин» и шведская популярная «Новая поваренная книга Бонньеров» решительно и настойчиво рекомендуют приготавливать домашние супы, дают авторитетные рецепты, помещают красочные эффектные фотографии супов, хотя прежде большинство иллюстраций в кулинарных книгах отводилось более красивым и фотогеничным кондитерским изделиям или закускам.

Усилия, совершаемые в конце XX века наиболее просвещенными кулинарами и кулинарными обществами для того, чтобы спасти супы, удержать и восстановить их место и значение в меню крупных ресторанов и особенно в домашнем обиходе населения, объясняются тем, что именно профессионалы пришли к невеселому выводу об утрате квалифицированных кадров по приготовлению супов, даже в первоклассных заведениях. Оказывается, супы готовить сложнее, чем блюда из мяса и рыбы, и надо иметь для этого определенный талант.

---

<sup>1</sup> В специальном обзоре, посвященном анализу беспризорничества в России в 90-е годы, сообщалось, что даже 10–12-летние дети-бомжи, помещенные в детдома, не знали, что такое суп, не ели его никогда в жизни и боялись есть, будучи в детдоме. Все эти дети страдали тяжелейшими хроническими неизлечимыми болезнями.



А восстанавливать кадры тем более трудно, что учителей, стариков, осталось раз-два и обчелся. Исчезновение супов и суповых специалистов просто проспали, а теперь спохватились, но... поздно.

Так обстоят дела в Европе. В Америке же полное отсутствие супов в рационе большинства населения ни общественность, ни профессионалов не беспокоит. Там супы уже давно умерли.

В англосаксонском мире супы сохраняются только в Шотландии. В Англии кулинарные гигиенисты призывают употреблять каши во имя оздоровления стола. К кашам призывают и в Скандинавии, особенно в Дании и Норвегии, где видят в этом пищевом изделии чуть ли не панацею против появления желудочно-кишечных заболеваний у молодежи.

Каши, конечно, легче приготавливать с кулинарной точки зрения, к тому же они тоже вроде «твердая пища». С супами же сложнее.

Но каши имеют немалый недостаток в том, что приедаются быстрее и сами по себе не столько вкусны, сколько полезны. А этот аргумент меньше действует на эмоции потенциального едока, чем вкус.

Вот почему супы все же имеют шанс на восстановление своего положения при условии, что урбанизация общества и все время ускоряющиеся темпы жизни не закроют окончательно возможность для новых поколений заняться лично приготовлением супов и таким образом достойно оценить их.

Важно переломить складывающуюся психологию пользоваться всем готовым и уповать на таблетки, кубики, концентраты и тому подобную искусственную пищу. Проблема эта стоит во весь рост и в нашей стране, тем более что у нас нет организаций и энтузиастов, которые бы пропагандировали восстановление статуса супов в семье и в общепите как национально проверенной историей и медицински необходимого вида питания, причем приятного, вкусного.

Между тем уровень приготовления супов даже в лучших российских ресторанах в настоящее время настолько низок, что они не пользуются спросом посетителей и потому исключаются вовсе из меню. Одна из причин этого заключается в том, что в 90-е годы большая часть поваров в лучших московских и петербургских ресторанах – иностранцы, причем преимущественно немцы, итальянцы, национальные кухни которых почти не знают супов, тем более хороших.

Что же касается русской кухни, то в ее современном исполнении слишком много искусственного, надуманного, к ней не принадлежащего, и потому основное национальное блюдо – супы, образующие целую обойму блюд десяти видов, – молодым российским кулинарам вовсе не известны, причем не только в профессионально-технологическом плане, но и даже по названию!

Так, например, простой просмотр меню *пяти-шести десятков* московских ресторанов показал, что даже в таких основных видах русских супов, как щи и уха, наши рестораны безбожно путаются.

Невероятно, но ныне в ресторанах не умеют отличать, например, уху от рыбного супа, не понимают разницы между ними. Точно так же сама технология приготовления супов настолько застойна, что они продолжают исполняться по упрощенным канонам советского общепита, без всякого учета их исторической рецептуры и технологии.

Я очень люблю супы. И есть, и готовить. Ниже приведены некоторые из тех видов супов, которые я готовлю для себя и зафиксировал их рецептуру. Читатель найдет здесь чисто овощные супы, которые у нас особенно не в почете и которые сделать вкусными особенно трудно. Затем приведены несколько вариантов рыбных супов, которые отличаются резко от канонической русской ухи (рецепты ухи приведены подробно в моей книге «Национальные кухни наших народов» и потому здесь, конечно, не повторяются). Наконец есть пример и «нового» супа,

а точнее – борща, использующего мясной компонент, но не дающего того вредного «мясного навар», который страшит людей, опасющихся склероза.

## Об особенностях приготовления супов

Прежде чем перейти непосредственно к рецептам, несколько слов об особенностях общей технологии приготовления супов, которые я считаю крайне важными и которые обычно ни профессионалами в столовских кухнях, ни домашними поварами-любителями и домохозяйками никогда не исполняются, а, наоборот, систематически нарушаются.

### КРЫШКА ОТ КАСТРЮЛИ

В принципе супы надо варить без крышки, особенно овощные, рыбные и фруктовые. Рыбные никак нельзя накрывать крышкой, даже временно. Что касается мясных супов, то их мясную часть можно варить под крышкой, иначе она не станет мягкой, но после закладки овощной части крышку можно убрать или, по крайней мере, заключительную стадию варки провести без крышки.

### КАСТРЮЛЯ, ЕЕ МАТЕРИАЛ

В какой посуде лучше варить супы с точки зрения обеспечения их качества?

Лучше всего – в керамической, стеклянной, огнеупорной посуде. Вообще же супы для сохранения их чистого вкуса, кроме огнеупорной, можно и нужно варить в эмалированной посуде. Даже прекрасная современная посуда из нержавеющей стали пригодна скорее для тушения и жарения вторых мясных и овощных блюд, а не для приготовления супов, особенно если это рыбные супы или даже чисто овощные. Вкус в процессе варки сохраняется лучше в эмалированной посуде. Даже мясные супы, менее чувствительные к нюансам запаха, лучше приготавливать в эмалированной посуде, которую можно считать основной для супов.

### ФОРМА ПОСУДЫ

Имеет значение наряду с материалом посуды и ее форма. *Мясные супы* готовят в *глубоких кастрюлях*, что связано с сырьем: мясом, костями, занимающими немалое место в общем объеме супа и нуждающимися в полном покрытии их суповой жидкостью.

Наоборот, *рыбные супы*, а тем более тестяные, в которых отвариваются пельмени, лапша, вермишель, макароны или крупы – рис, гречневая крупа, приготавливаются в широких, *низких кастрюлях*.

Эти продукты требуют много свободного места, плохо переносят тесноту, а тем более многоэтажное наслоение, которое характерно для пищевого сырья в глубоких кастрюлях.

### ПЕНА

Во время варки *за супом надо следить*, по крайней мере в начальной стадии, *обязательно снимая пену* после каждой новой закладки продуктов. Например: заложил мясо, и через 5–7 минут надо снять появившуюся пену-накипь. Затем всыпал в кипящий бульон рис или картофель – вновь снимай крахмальную белую пену, пока она не исчезнет. То же самое надо делать после закладки овощных компонентов: они тоже выделяют в пену все побочные ингредиенты.

Чтобы пена снималась легче, надо, чтобы она располагалась выше поверхности жировой пленки в супе, а для этого необходимо в начале варки любого супа положить в него небольшой кусочек сливочного масла: в процессе снятия пены и варки он исчезнет и никак не отразится на вкусе блюда, зато суп будет чистым, с хорошим, свежим ароматом.

Снятие пены не только очищает суп от случайно попавших в него с разными продуктами посторонних примесей, но и способствует правильному кипению, предотвращает всплы-

тие жидкости, мешающее, а иногда и совсем прерывающее приготовление (когда суповая жидкость, убегая через край, гасит огонь газовой горелки или попадает на электродиск, что вынуждает приостанавливать приготовление).

## **СОЛЬ**

Следует также строго придерживаться правил солки в супах: рыбные супы и супы из морепродуктов солят вначале, так, чтобы рыбу отваривать в уже подсоленном кипятке, а мясные, овощные (особенно включающие бобовые растения) солят только после полной готовности или в самом конце приготовления, когда овощи стали полностью мягкими.

## **КОНСИСТЕНЦИЯ СУПОВ**

Поскольку большинство из наших людей за последние 30–40 лет познакомились с супами в основном в общественном питании: в столовых, в армии, в тюрьмах, в детдомах, в общежитиях, то у многих сложилось стойкое представление о супе как о какой-то водянистой баланде, в которой одиноко плавают две-три субстанции. Именно поэтому многие заявляют, что они не любят суп, хотя ни разу в жизни настоящего супа не ели. Русский национальный суп любого вида должен быть густым – так, чтобы ложка стояла. Или чтобы в середине тарелки возвышалась горка. Жидкая часть супа должна быть концентрированной, вкусной и составлять лишь 30–35 % его объема.

## **КОРРЕКТИРОВКА ВКУСА**

Во время приготовления супа его надо несколько раз попробовать, все время оперативно корректируя его вкус при помощи как положенного по рецепту пищевого сырья (увеличивая или уменьшая его количество), так и разных дополнительных поварских средств, не входящих в данный рецепт, если это необходимо.

Так, например, можно и даже нужно для создания приятного вкуса добавлять в любые мясные, куриные, овощные супы кусочек корня имбиря (величиной около 1 см<sup>3</sup>) или сельдерея и класть лука по крайней мере в полтора раза больше, чем указано по рецепту.

Точно так же следует быть очень осторожным в употреблении в супах моркови и класть ее меньше, чем указано в рецепте, ибо морковь «сладит» суп, или «упрощает», примитивизирует вкус супа при любой передозировке.

## **В ЧЕМ СЛОЖНОСТЬ ВАРКИ СУПОВ?**

Короче говоря, за супом надо все время следить, его нельзя бросать на произвол судьбы, оставляя без внимания, то есть к супу повару приходится быть привязанным все время. В этом и состоит одна из технически неудобных сторон приготовления супов, от которой пытаются отделаться. Однако это невозможно, ибо при приготовлении в закрытых, автоматически контролируемых аппаратах суп получается невкусным, «мертвым», «плоским». Механизации супы практически не поддаются, ибо это всегда приводит к ухудшению их качества и к упрощению, стандартизации их пищевого и вкусового состава.

Причина того, что нельзя вывести прямолинейную формулу любого супа, состоит в том, что суп – многокомпонентное блюдо, включающее от 5 до 25 различных продуктов, и каждый компонент обладает своими свойствами и ведет себя по-разному в кипящей воде.

Найти для всех них «единую оптимальную среднюю линию», то есть не переварить одно и одновременно избежать недоваривания другого, и составляет искусство повара-потажера, или суповых дел мастера.

Здесь многое (если не все) зависит от интуиции, чувства вкуса, меры и такта. Кроме того, использование специальных приемов, рожденных в мировой кулинарной практике, также крайне важно при создании супа.

## КИТАЙСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Так, заметив, что многокомпонентный суп представляет наибольшую вероятность порчи, часто из-за непредусмотренного взаимовлияния компонентов, китайские кулинары совершенно отказались от одновременной варки в супах разных компонентов. Они свели суповое приготовление к трем простым бульонам: мясному, рыбному и овощному, в которые каждый едок уже за столом, во время еды, может закладывать также отдельно приготовленные разнообразные отварные или сырые компоненты и составлять любой оригинальный сложный суп из уже готовых элементов, без их одновременного и совместного нагревания.

При приготовлении самих бульонов китайские кулинары используют повышенные дозы таких продуктов, как лук, сельдерей и имбирь, чтобы сильнее маркировать вкусовой акцент. Поэтому остальные компоненты на столе закладываются в нейтральном вкусовом виде, отварными, а приправы, пряности, ароматические добавки также вносятся самим едоком в процессе еды.

Такая система, обеспечивая высокий уровень кулинарного исполнения супов, требует, однако, высокой личной кулинарной культуры и знаний от каждого участника трапезы.

## СУП И ПСИХОЛОГИЯ РУССКОГО ЧЕЛОВЕКА

У нас, в российских условиях, достичь кулинарной образованности не так-то легко, и поэтому русская система супов никогда не шла по линии раздельного приготовления разных суповых компонентов. Думать во время обеда самостоятельно над созданием наиболее вкусной композиции супа русский человек, конечно, никогда бы не смог – это было бы несвойственно его психологии: раз сел или посадили за стол – бери ложку в руки и ешь скорей, не раздумывая. Вот почему русская кухня исходит из того, что тебе все приготовит специальный человек: повар, стряпуха, кухарь, кашевар – неважно кто. Но пусть думает над приготовлением он, а не ты, который пришел лишь для того, чтобы просто съесть обед, не вдаваясь в то, как его создали, а лишь либо уплатив, либо поблагодарив за еду, но не забывая себе голову проблемами создания данного обеда.

Как только специалистов по супам стало меньше, русский человек согласился (или примирился) с исчезновением супа из классического набора русской еды. Это чрезвычайно тревожный факт с точки зрения положения всей нации, всего населения России.

## СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СУПОВ

Дело в том, что суп принадлежит к социально привилегированному виду питания. Чтобы приготовить суп, необходимы по крайней мере такие неперемennые условия, как наличие собственного жилья (очага) и собственной посуды. Оба эти условия в наше рыночное время прежде всего экономически далеко не для всех достижимы. Только одна посуда стоит баснословно дорого, причем самая примитивная – кастрюли, тарелки, столовые приборы. Сотни тысяч бомжей, бродяг, беженцев, иммигрантов, перемещенных лиц, сирот, погорельцев и людей, оставшихся без крова в результате военных действий и стихийных бедствий, *уже годами не знают, что такое суп*, привыкли к сухой, холодной пище и к холодным напиткам, даже зимой и осенью, когда горячие безалкогольные напитки (чай, кофе, сбитень) просто необходимы.

Мы уже не говорим об общем составе и об общем уровне такого питания. Это – другой вопрос.

Между тем, будучи социально высоким по статусу видом питания, супы по своему сырью, по составу и массе продуктов принадлежат к самым дешевым и доступным видам питания. Но надо лишь иметь возможность их делать, и не менее важно – уметь их правильно делать.



## АККУРАТНОСТЬ ИСПОЛНЕНИЯ И СВЕЖЕСТЬ СЫРЬЯ

Ниже я привожу разные рецепты супов – как крайне дешевых, так и относительно дорогих, которые приходилось выдумывать и делать в разные периоды жизни в связи с меняющимися обстоятельствами.

Общее у всех этих супов то, что они высококачественны в пищевом отношении и вкусны, даже самые дешевые и примитивные.

Это достигается *тщательностью обработки и свежестью исходного пищевого сырья*. Это – главные условия приготовления вкусной еды, наряду, конечно, с профессиональными знаниями и опытом.

Итак, прежде всего – *овощные супы*.

### Луковый суп

Луковый суп – один из известнейших в мировой кулинарии вариантов супов, предназначенный для восстановления сил, особенно при ночной работе, неумеренных развлечениях, для ослабленных больных и для лиц, лишенных аппетита, с пониженным тонусом и угнетенной нервной системой. Луковый суп в разных вариациях имеют многие народы Европы и Азии. Наиболее известен французский луковый суп, применявшийся при дворах монархов, когда развлечения затягивались за полночь. Имеется и узбекский луковый суп – ёрма, также весьма питательный (с курдючным жиром, очень калорийный) и вкусный, употребляемый лицами тяжелого физического труда. Предлагаемый вариант лукового супа сочетает европейский и азиатский подходы. Содержит расчеты продуктов на четырех человек, на две персоны и на одного едока.

	На четверых	На двоих	На одного
Лук репчатый, острый	10 луковиц	5 луковиц	3 луковицы
Сливочное масло	100 г	50 г	25 г
Молоко	1 л	500 мл	250 мл
Плавленный сыр «Виола»	140 г (8 треугольников)	70 г (4 треугольника)	35 г (2 треугольника)

### ОСТАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ, ВХОДЯЩИЕ В СОСТАВ СУПА:

*вода* – половину объема молока или чуть-чуть больше с расчетом ее выкипания

*соль* – 1–2 ч. л. (по вкусу)

*черный перец* – 8–10 горошин, предварительно раздавленных.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук нарезать мелко-намелько и осторожно спассеровать в масле на умеренном огне в металлической кастрюльке (нерж.), не допуская обжаривания лука до коричневого цвета.

2. Влить осторожно воду и затем молоко, следя за тем, чтобы оно не убежало, и, все время помешивая, продолжать прогревать на умеренном огне.

3. Когда лук полностью распустится в виде жиденького пюре, посолить, поперчить и затем добавить плавленый сыр.

#### **ПРИМЕЧАНИЕ № 1**

##### **Метод введения сыра в суп**

1. Чтобы сыр не свернулся в горячем молоке, поступают следующим образом: в пиалу или глубокую чашку кладут сыр (по 1 треугольничку) и добавляют к нему постепенно, ложечками, горячую жидкость (в зависимости от того, сколько будет употреблено сыра, непрерывно растирая этот сыр до полного растворения в эмульсию).

2. Вливают сырно-суповую смесь в остальной (основной) суп, быстро размешивая, чтобы не допустить свертывания сыра. Суп тоже не должен быть *слишком горячим*, а для этого его заранее надо перелить из металлической посуды (кастрюли) в фаянсовую супницу или большую глубокую тарелку.

#### **ПРИМЕЧАНИЕ № 2**

Можно делать луковый суп и исключительно на воде без молока; остальные компоненты и технология те же.

### **«Суп бедного бедняка», или «Всего по одному» (1992 г.)**

Это пример того, что суп можно «сформировать» из продуктов совершенно случайных, в пищевом отношении ничем не замечательных, скудных и ограниченных по массе, но в кулинарном отношении правильно, грамотно обработанных. Такой суп будет всегда лучше, чем любой суп из концентратов. Но чем хуже и скуднее продукты, тем большими будут затраты труда. Создание вкуса – это прежде всего труд. И, конечно, свежесть, хорошее качество сырья. Но его можно добиться и трудом, предварительно тщательно обрабатывая среднее по качеству сырье.

- 1 сушеный белый гриб
- 1 ст. л. (с верхом) квашеной капусты
- 1 горсть овсяной крупы
- 1 большая луковица
- 1 яйцо
- 1 ст. л. воды
- 1 ч. л. уксуса
- 1 ст. л. с верхом любой муки или соединения разных видов муки (пшеничной, ржаной, гороховой, рисовой, овсяной, гречневой)
- 1 лавровый лист
- 1 ст. л. соли (без верха)
- 1 ст. л. сметаны

#### **ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ:**

1. Капусту – не промывать. Если она не своя, а куплена в магазине или на рынке и выглядит не совсем кондиционной, ее надо перебрать, удалить все, что имеет несвойственный ей цвет, то есть слишком серые, черные, желтые, зеленые листья, освободить от частей кочерыжек, но ни в коем случае не промывать чистой водой.

2. Овсяную крупу тщательно перебрать и несколько раз промыть в холодной воде.

3. Луковицу порезать как можно мельче.

4. Гриб раздавить в порошок скалкой или бутылкой.

5. Яйцо взбить с уксусом и ложкой воды и, соединив с мукой, замесить кусочек теста. Раскатать этот шарик теста как можно тоньше и нарезать его широкой (по 1,5–2 см) лапшой или квадратами.

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. В 1 л кипятка засыпать лук, капусту, овес и сварить до полуготовности, то есть проварить минут 10, после чего засыпать сухой грибной порошок, а еще через 5 минут – соль, лавровый лист и лапшу. Варить до готовности (не менее 15–20 минут).

2. Сдобрить сметаной на столе.

### **Сырбушка по-городскому (1991 г.)**

1 л сыворотки от кефира, оставшейся от приготовления творога  
2 средних луковицы  
2–3 шт. сладких перцев  
1 головка чеснока  
3 ст. л. любого растительного масла (подсолнечного, кукурузного, оливкового, но только не горчичного и не льняного! Можно вместо растительного использовать 50 г сливочного)  
0,5 стакана кукурузной муки (не путать с крупой-сечкой, которую нельзя применять)  
1 корешок и листья петрушки  
1 небольшая морковь  
5 горошин черного перца  
1 лавровый лист, соль

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Сыворотку вскипятить и заправить мелко нарезанными овощами: перцами, морковью, петрушкой, луком. Проварить 5–7 минут.

2. В кипящий овощной бульон всыпать струйкой кукурузную муку, непрерывно ее размешивая 2–3 минуты. Затем проварить еще 5 минут.

3. Внести масло и варить еще 5 минут.

4. Снять с огня, выдержать под крышкой 3 минуты.

5. Заправить мелко-намелко измельченным чесноком, выдержать еще 1 минуту.

6. Подавать с мягким свежим черным хлебом или с бубликами и *домашними лепешками*.

### **Освежающий борщок (Летний) (1965 г.)**

5–6 шт. сухих грибов  
1–2 ст. л. сметаны  
1 луковица  
1–2 ч. л. свежего или сухого укропа  
2 свеклы  
2–3 шт. лаврового листа  
1 морковь  
1 ч. л. крупной соли (с верхом)  
1 картофелина  
1/2 лимона  
1 ст. л. сушеной петрушки  
1/2 ч. л. лимонной цедры  
5–6 зерен черного перца

- 1 яблоко (антоновка)
- 3–4 зубчика чеснока
- 1/2 небольшого кочана капусты

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Налить 3–4 глубокие тарелки воды в эмалированную посуду, положить грибы и поставить на большой огонь, чтобы закипела.
2. Когда закипит, положить мелко нарезанный лук, свеклу соломкой и морковь соломкой (морковь спустя 10 минут после свеклы).
3. Грибы вынуть, мелко нарезать, положить в борщок.
4. После этого посолить, положить картофелину (разрезанную на четыре части), рубленую мелко капусту и поварить минут 10.
5. Затем положить петрушку, перец, лавровый лист, яблоко (нарезанное мелкими кубиками) и поварить еще 3–5 минут, выключить огонь, положить мелко нарезанный чеснок, выжать лимон, положить цедру, подождать 3 минуты и разлить по тарелкам.
6. В каждую тарелку положить по 1 ст. л. сметаны. Есть с черным хлебом.

### **Суп нежный овощной – «Августовский» (1996 г.)**

- 5 молодых морковок (пучок)
- 1 пучок укропа
- 2 луковицы
- 3–4 веточки базилика
- 1 небольшой молодой кабачок
- 100 г сметаны
- 2 помидора
- соль, черный перец (горошком) по вкусу
- 1 головка чеснока
- от 0,75 до 1 л воды

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

##### **Нарезка овощей:**

- кабачок – кубиками
- морковь – соломкой
- лук – мелко-намелко
- помидоры – дольками
- укроп, базилик – мелко

1. Закладка овощей в кипящую воду в порядке перечисления их в рецепте – одни за другими.
2. Варка 20–25 минут на очень слабом огне (припускать!).
3. После готовности вносится чеснок, растертый в ступке, с половиной ложки соли (или меньше-больше, по вкусу).
4. Сметана добавляется в суп уже на столе.

### **Сезонность супов**

Супы отличаются еще и тем, что они более других блюд могут и, главное, обязательно должны принаравливаться к сезону. В этом их особенная физиологическая ценность, причем



ничем иным не заменимая. Вот почему важно не просто есть любой суп регулярно, а выбирать для еды супы, ориентированные на сезон – лето, осень, зиму и весну.

*Весенние супы* хорошо известны – это супы *из первой молодой зелени*: сныти, крапивы, щавеля – словом, *зеленые супы, или зеленые щи*. Что же касается осенних, летних и зимних, то эти понятия для большинства людей определяются не столь четко, как весенние.

Ниже даются некоторые из летних, осенних и зимних супов.

*Основное отличие осенних и зимних супов* в том, что *они гуще, плотнее, сытнее* и готовятся не на чистой воде, а *на рыбных или мясных бульонах*.

Что же касается *летних супов*, то они, помимо своей легкости, должны обладать особенной приятностью. Во-первых, в жару хорошо есть все *холодные супы* – окрошки, холодники, свекольники, фруктовые супы, а во-вторых, и летом можно есть с удовольствием *горячие супы*, но такие, которые бы *по своему составу вызвали повышенный аппетит*.

Вот, например, такой.

### **Щи рыбные летние – «Гостевые» (1995 г.) (на две персоны)**

- 100–200 г осетрины свежей или мороженой
- 1 десертная ложка 3 %-ного яблочного уксуса
- 1 луковица
- 2–4 шт. маслин
- 1 стебель-перо зеленого лука
- 1 пучок укропа
- 1/2 небольшого кочана капусты
- 2 шт. лаврового листа
- 20–25 молодых листиков крапивы двудомной
- 4–5 горошин черного перца (раздавленные)
- 4–5 молодых прикорневых листков чертополоха (до цветения)
- 1 ст. л. без верха соли (солить осторожно, постепенно, предварительно кипяток подсаливается 1 ч. л. соли)
- 1 помидор средний или крупный
- 2 ст. л. сметаны
- 2 молодые маленькие картофелины
- 1,2–1,3 л воды
- 1 ст. л. риса
- 1 ст. л. гречневой крупы-ядрицы
- 2 зубчика чеснока

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Подготовленные (перебранные, очищенные, промытые) продукты закладываются в подсоленный кипяток (1 ч. л. соли) в следующем порядке: рыба, крупы, корнеплоды (картофелины режутся пополам), надземные овощи, зелень.

2. Маслины, лавровый лист, половина укропа и черный перец, уксус вносятся через 15 минут после начала приготовления. Корректируется солёность – подсаливание.

3. После окончания готовки вносится остальной укроп, чеснок и производится коррекция подсаливания.

4. Общее время варки не более 30–35 минут. Варка ведется на умеренном огне, при открытой крышке, за исключением первых 5–6 минут, когда варится одна осетрина (без других компонентов). После удаления пены (накипи) от варки осетрины крышка снимается до конца приготовления.

### **Щи грибные из свежей капусты с лапшой (осенние) (1997 г.)**

1/4 среднего или небольшого кочана капусты  
кусочек корня сельдерея 1 см<sup>3</sup> (не резать, целиком!)  
2–3 недозрелых бурых помидора  
зелень сельдерея, петрушки, чеснок  
1 луковица  
1–1/2 небольшой морковки (пополам вдоль)  
6–8 горошин белого или черного перца (раздавленных)  
ок. 1 ст. л. без верха соли  
2 сухих белых гриба  
1,25 л воды  
1/2–1 стакан домашней лапши (с 1 яйцом) или 1 клубок феттучини (итальянской лапши)

#### **ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ:**

В кастрюлю залить 1 л кипятка, отметить уровень. Затем долить 200–250 мл (тонкий стакан) воды. Следовательно, если при приготовлении будет происходить выкипание жидкости, то оно не должно быть большим, чем на 200–250 мл. Если же выкипит больше необходимого, то надо долить за 10–15 минут до конца приготовления кипятка (только кипятка, а не сырую воду) до установленного заранее и отмеченного вами уровня.

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Опустить в кипяток грибы, белый или черный перец, соль, кусочек корня сельдерея. Продолжать кипятить на небольшом огне не менее 15 минут.
2. Тем временем нарезать овощи. Закладывать их по мере нарезания в следующем порядке: лук, помидоры, капуста.
3. Перед закладыванием капусты вынуть грибы (не ранее чем через 10–12 минут), нарезать их тонко и вновь положить вариться, после чего закладывать капусту. Варить около 20–25 минут на среднем огне до мягкости капусты.
4. Усилить огонь, заложить лапшу. Через 5 минут убавить огонь и продолжать варить около 10 минут на умеренном огне, до готовности лапши.
5. Засыпать мелко нарезанную зелень и чеснок (по вкусу, но не менее двух долек) и тотчас же выключить огонь. Выдержать 3–5 минут. Сервировать. При сервировке можно уже на столе добавить ложку сметаны. Но это эгализирует, упрощает вкус, хотя и делает щи нежнее, мягче, бархатистее.

### **Зеленая калья из свежей горбуши (1997 г.)**

Осенью на рынках появляется свежая или свежемороженая горбуша. Прекрасный случай сделать хорошее сезонное блюдо.

#### **ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ:**

Вы покупаете, конечно, целую, непоротую рыбину. Неважно какого веса – в зависимости от ваших возможностей. Придя домой, тотчас же вспарываете ее. Если находите икру – засаливаете. Затем отрезаете все, так сказать, лишнее: голову, хвост (до подхвостового плавника) и тешу.

Именно эти части идут на калью. Остальную аккуратную тушку (балык) засаливаете впрок. Такое использование горбуши (кеты, чавычи) очень рационально и выгодно.

голова, хвост, теша одной горбуши

1 кусочек хрена (1–2 см<sup>3</sup>)

2 луковицы

10 горошин черного перца (раздавленных)

2–3 зеленых или бурых помидора

1–2 ст. л. растительного масла

4 стручка болгарских перцев

1,25 л воды, соль, одна-две дольки (или «колесика») лимона

1 стакан мелко нарезанной зелени укропа и петрушки (пополам)

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Все компоненты закладываются в кастрюлю или термостойкую посуду одновременно, но так, что на дно кладутся куски рыбы, которые засыпаются пряностями (перец, хрен, укроп, петрушка), а поверх – слой нарезанных на тонкие одинаковые ломтики болгарских (сладких) перцев, лука и помидоров.

2. Все это заливается литром кипятка с ложкой-двумя растительного масла, осторожно, чтобы не сдвинуть слои закладки, и ставится на небольшой огонь плиты или лучше – в духовку (при наличии термостойкой посуды).

3. Готовность наступает примерно через 25–30 минут. После готовности посолить, добавить лимон, снять с огня и осторожно перемешать верхний слой, не задевая рыбу. Через 3–4 минуты выстойки – сервировать. Едят с черным хлебом с маслом.

### **Карп с грибами – осенний суп против головной боли и пасмурного настроения**

1 карп, примерно около 1 кг (больше-меньше)

2 луковицы

2–3 белых гриба (свежих или сухих)

2 помидора

1–2 картофелины

1 петрушка (корень и листва)

1 небольшая морковь

20 (двадцать!) горошин белого перца

1 репа

сельдерей, укроп, лавровый лист, соль – по вкусу

#### **ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ:**

Еще до разделки рыбы вскипятите 1,5 л воды и положите туда 20 горошин белого перца, пусть варятся на умеренном огне, пока вы разделываете рыбу, овощи. Подсолите этот кипяток одной чайной ложечкой соли (без верха). Вода с белым перцем должна вариться 20 минут до того, как вы начнете закладывать в кипяток продукты. Это гарантирует исчезновение даже сильнейшей головной боли на 100 %.

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Рыбу очистить, хорошо выполоскать несколько раз в холодной проточной воде (под краном). Разрезать на четыре куска: голова, хвост и два крупных куска из тушки. Положить в холодную, чуть-чуть подкисленную лимоном воду. Отставить.

2. Затем ввести в кипяток, где варится белый перец, грибы, либо мелко нарезанные (свежие), либо раздавленные в порошок (сухие). Ни в коем случае *не заменять белые грибы шампиньонами*, так как это исказит вкус блюда, оно не приобретет того типично «русского» характера, который должен быть ему свойственен. Кроме того, не пройдет головная боль.

3. Ввести все овощи, указанные в рецепте: картофель, морковь, репу, лук, помидоры – в кипящую воду, нарезав их предварительно.

4. Через 10 минут после начала варки овощей опустить в суп куски рыбы и затем ввести пряности: зелень сельдерея, укропа, петрушки и лавровый лист.

5. Через 15 минут после этого выключить огонь, закрыть крышкой и дать постоять 2–3 минуты, после чего – сервировать.

### **Суп из головизны с клецками (зимний)**

В торговле осенью часто встречается головизна, то есть специально отделенные от туш головы дорогой соленой или копченой рыбы – осетрины, белуги или лососей, кеты, семги. Цена головизны – низкая, и это заставляет смотреть на такой продукт как на своего рода недостойную «пищу нищих». Между тем и в дорогих ресторанах, где блюдо стоит по 50–80 долларов, в рыбные супы, в солянки употребляют исключительно головизну. И ее оценка (кулинарная) не может отличаться от оценки целой рыбыны. Главное, чтобы головизна была *свежей. Не прогорклой*. И тогда это весьма хорошее и относительно дешевое сырье для весьма престижных блюд.

Кроме того, головизна и супы из нее всегда были крайне характерны для русской зимней кухни. Ведь в это время головизна не портится (мороженая), а это – самое важное обстоятельство, позволяющее ее успешно использовать в меню. Суп из головизны не надо солить: обычно вполне достаточно содержащейся в ней солености. А чтобы гарантировать супы из головизны от невольного пересола, ее либо предварительно вымачивают (это плохая кухня домашних, непрофессиональных стряпух), либо понижают соленость супа чисто кулинарными средствами, вводя в него поглощающие соль крупяные или картофельно-мучные компоненты. Так естественно рождается своеобразие русских рыбных супов с головизной, неизвестных другим национальным кухням.

#### **Для супа:**

1–2 головы кеты, семги (или осетрины)

2 средних картофелины

1 небольшая морковь

2 луковицы

2–3 шт. лаврового листа

5–8 горошин черного перца

#### **Для клецек:**

1 ст. л. манной крупы

1 ст. л. картофельного сухого порошка

1 ч. л. молотого кориандра

1 ч. л. сухого молока по щепотке черного (или белого) перца

3–4 ч. л. воды

### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Сварить головизну (в холодной воде), снять пену, очистить бульон, выбросить лишние кости (20 минут).
2. Пока головизна варится, приготовить клецки: все компоненты перемешать (сухие) и осторожно, чайными ложечками, добавлять к ним холодную воду, добиваясь однородной, эластичной и не слишком плотной консистенции клецочной массы. Дать ей выстояться 10–12 минут, добавить, если нужно, еще воды, если масса слишком густая, а затем брать по пол чайной ложки и опускать в кипящий суп.
3. Добавить овощи, перец, лавровый лист и продолжать варить на умеренном огне.
4. Через 5–6 минут *после всплытия* клецек подавать к столу.

### **Борщ на индюшачьих ножках (осенне-зимний) (1997 г.)**

1–2 голени индейки (полуфабрикат) (мясо в основном снять, использовать для второго блюда, кости с оставшимся наполовину мясом употребить в борщ)

1/2 небольшого корешка петрушки

1–2 свеклы

1/2 пучка листьев петрушки

1 небольшая морковь

1 см<sup>3</sup> сухого корня имбиря

2 клубка феттучини

1 см<sup>3</sup> сырого корня сельдерея

2 луковицы

1–2 ч. л. яблочного уксуса, 6 %-ного

2 помидора

6 горошин черного перца

2–3 лавровых листа

1/2 головки чеснока

1/2 небольшого кочана капусты

1/2 пучка укропа

1 картофеля

красный перец – на кончике ножа

#### **ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ:**

В этом блюде используются два импортных полуфабриката, относительно которых необходимо дать некоторые пояснения.

1. *Голени индейки* (мороженные). Снятую с них кожу и коленный сустав, жилы и жир (в области колена) надо выбросить и в пищу не употреблять. Мясо снять с костей таким образом, чтобы на костях осталась та часть мяса, которая плохо снимается.

Кости разрубить пополам (поперек) и в таком виде закладывать в кипяток.

2. *Феттучини*. Так называются ленты итальянской лапши длиной до метра, завернутые при изготовлении специальной машиной в компактный клубок. Таких клубков в коробках бывает по 8, 12 или 16 – в зависимости от размеров фасовки. К сожалению, ни экспортеры (итальянская фирма «Федеричи»), ни импортеры – ЗАО «Америя-Русс» (Москва) не указывают названия этих изделий по-русски, обозначая их вместо собственного имени обобщенно, как «макаронные изделия», как будто этого и так не видно. Их собственное название – *феттучини* – необходимо иметь в виду, так как оно четко отличает этот вид продуктов от известных нам – вермишели, макарон, лапши и т. п. Заменять феттучини в данном рецепте не следует, это меняет вкус и характер блюда.



Феттучини бывают двух видов – обычные и зеленые, замешанные на шпинатном соке. Оба вида хорошо подходят к «Борщу на индюшачьих ножках, причем особенно хорошо сочетать зеленые и белые феттучини.

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. В глубокую кастрюлю с 1,5 л кипятка положить кости от двух голеней и после 5 минут кипения под крышкой и снятия пены добавить имбирь, петрушку и сельдерей (корни). Корень имбиря тщательно очистить от поверхностной кожицы, так, чтобы он был совершенно белым. До закладки овощей можно вести варку костей под крышкой, затем ее снять.

2. Подготовить (нарезать) овощные компоненты и закладывать их в суп в следующем порядке: свекла, капуста, картофель, лук, помидоры (по мере разделки каждого овоща) и варить без крышки на умеренном огне.

3. После очередного снятия пены добавить лавровый лист, перец – черный и красный.

И, если овощи сварились, откорректировать соленость и добавить уксус, особенно если произошла утрата ярко-красного цвета борща. (Практически если варка велась правильно, без крышки, то изменения цвета не должно произойти и вливание уксуса следует перенести на конец варки.)

4. Усилить огонь и при сильном кипении заложить феттучини, а через 3–5 минут кипения вновь сократить огонь до умеренного.

5. Проверив через 10 минут готовность феттучини, влить уксус, заправить борщ зеленью (измельченными петрушкой, укропом, чесноком). Снять с огня и дать настояться под крышкой 3–4 минуты, после чего – сразу же – сервировать. Этот борщ очень вкусен, если он сделан тщательно.

#### **Суп перестроечный осенний «Изысканная бедность» (осень 1990 г.)**

4–5 горстей фасоли (сколько зажметесь в кулак)

1 соленый огурец

2 луковицы

0,5 стакана зелени сельдерея

1–2 горсти риса или пшеницы (недробленой), можно также полбы

5–6 горошин черного перца (раздробленных)

2 помидора

1–2 лавровых листика

1/2 головки чеснока

1–2 яблока

1–1/2 л воды

ок. 1 ч. л. соли

1 ст. л. подсолнечного масла

50–100 г мяса, колбасы, корейки и т. п.

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Фасоль хорошо промыть, отмыть от грязи с добавлением соды, затем прополоскать холодной водой несколько раз, чтобы удалить следы соды.

2. Подготовленную фасоль залить водой, поставить на медленный огонь, *закрывать плотно крышкой* и не трогать полтора часа, а тем временем готовить другие компоненты, постепенно добавляя их.

3. Мясо превратить в фарш или нарезать мелко, обжарить 1–2 минуты на подсолнечном масле и соединить с фасолью.

**4.** Затем положить мелко нарезанные луковицы, промытый рис, сельдерей, перец, лавровый лист.

**5.** Когда фасоль сварится до мягкости, крышку снять, аккуратно удалить всю пену и мелко нарезать соленый огурец и яблоки, очистив их от кожуры и всех пораженных мест, мелко нарезать чеснок и доварить до мягкости этих компонентов.

**6.** Спустя 5–7 минут после закладки яблок и огурца резко убавить огонь до слабейшего, дать попеть 2–3 минуты и после пробы супа скорректировать соленость. В принципе достаточно солености одного огурца, но если надо, то можно слегка досолить.

## Глава 2

### Каши по-новому

Наряду с супом характерным блюдом, присущим русской кухне, является каша. в XX веке отношение к кашам потребителей, с одной стороны, и ученых-медиков – с другой, резко менялось.

На Западе от каш начисто отказались уже после Первой мировой войны. На востоке Европы и особенно в СССР, где основное население состояло из крестьян и рабочих, а интеллигенция (хлипкая!) представляла собой ничтожную прослойку, каши употреблялись до конца 60-х – начала 70-х годов, хотя уже все более переходили из ранга особых блюд в более низкую категорию гарнира, то есть готовились упрощенно, а потому теряли свое своеобразие и вкус.

С середины 70-х годов в СССР медики, интеллигенция, обеспеченные слои городского населения стали смотреть на каши как на плохое и недостойное их блюдо, что постепенно, с исчезновением представителей старшего поколения, привело к утрате всех навыков в приготовлении каш, которыми славилась русская кухня в прошлом.

Главными блюдами населения, потерявшего умение готовить, стали консервы, яйца, колбаса, макароны и т. п., то есть то, что не нуждалось в создании композиции, вкуса, особой технологии, а приготавливалось простым отвариванием.

Между тем крах перестройки, первые годы ужасной инфляции, обнищание населения и наличие в продаже только круп вынудило часть населения вновь вернуться к приготовлению каш как к вынужденной мере, ибо эта часть рациона продолжала считаться грубой, тяжелой и излишней. Советские горе-медики все уши прожужжали в 70–80-е годы, что каши якобы ведут к полноте, делают человека тяжелым на подъем и тому подобное.

Каков же был конфуз этих «ученых», когда в 90-х годах, получив возможность выезжать за границу, российская интеллигенция узнала, что ныне на Западе идет интенсивная пропаганда введения каш в рацион в обязательном порядке, как... оздоровляющего средства.

Мигом наша «независимая» и «прогрессивная» медицина сменила свою старую пластинку, перекаптовавшись ровно на 180°.

На кашу возникла даже мода, и люди с большим достатком или очень прозападные стали в обязательном порядке есть на завтрак противные, невкусные жиденькие овсяные и манные каши, ибо они слышали, что так делают президенты, премьеры, Рокфеллеры, Ротшильды и другие Гейтсы западного мира.

Словом, «слышали звон». Да что богачи банкиры! Самому нашему президенту дочка или жена готовят в обязательном порядке жиденькую манную или рисовую кашку, и тот безропотно ее съедает, хотя всякий уважающий себя мужчина послал бы эту гадость к черту.

Дело в том, что, как и во всякой моде, дело ограничивается рабским, бездумным подражанием, обезьянничаньем, без малейшей попытки понять суть дела. Важно, что Клинтон ест кашу, значит, и я буду ее есть, ибо чем я хуже. Но какая это каша, какова она должна быть и как ее правильно готовить, чтобы она была вкусной, – об этом даже не задумываются. Если Клинтон или Коль завтра откажутся от каши, то точно так же поступят и российские лидеры. Их взгляд на кашу – вовсе не кулинарный, а престижный, они через силу глотают противную, склизкую, безвкусную массу, ибо, по их мнению, это престижно и никто не видит, как им это противно.

Однако каши – эти древнейшие виды блюд, известные всему человечеству, – вовсе не могут рассматриваться лишь как формальный объект, имеющий знаковое значение. Это – существенный компонент питания человека, и особенно в нашей стране, имеющей многовековую культуру кашеварения. И на них надо смотреть только с одной точки зрения – с кули-

нарной. Ибо только такой взгляд будет объективным и правильным. Все остальное – просто шарлатанство.

Как и всякое блюдо, каши будут приемлемы, если они будут вкусными. Я всю жизнь питался кашами и готовил каши регулярно, но лишь тогда, когда мне хотелось их есть, когда я чувствовал в этом внутреннюю потребность. При этом я старался есть только настоящие классические русские каши, питание которыми необходимо потому, что они обусловлены нашим климатом, нашими жизненными условиями и составляют неотъемлемую часть русской кухни. Без каши – обед не обед, – говорит русская старинная пословица. И простой народ, который ее выдумал, в тысячу раз умнее и разумнее всех дипломированных современных медиков. Помимо того что каши создаются из зерна, где в концентрированном виде присутствуют все жизненные элементы, все жизненные соки, они еще способны равномерно, нежно и одновременно плотно, без пропусков заполнять стенки желудка и кишечника, тем самым предохраняя пищеварительные органы от всякого опасного воздействия на них: механического, химического, биохимического.

Простой пример. Когда мне было 7 лет, я случайно проглотил дюймовый гвоздь (делал скворечник, один гвоздь забивал, другой держал во рту). Районный врач нашел один выход – немедленно оперировать. Однако я попал к самому Бурденко, который принял другое решение: кормить меня каждые полчаса плотной кашей из смеси овса и риса. Каша не давала гвоздю подойти к голой стенке желудка, и прободение было исключено. Через сутки гвоздь вышел вместе с тем, что осталось от каши. Другой пример: при химическом отравлении лучше не просто промывать желудок, а ввести антидот вместе с густой манной кашей, сваренной на молоке. Она впитает в себя всю отраву, нейтрализует ее, не даст всосаться яду в стенки кишечника и через сутки точно так же будет выведена естественным путем.

Но, конечно, не надо думать, что только этим и ограничивается значение каш. Я привел лишь исключительные случаи, которые хорошо иллюстрируют тот факт, что каши способны выполнять защитную роль даже в тяжелых, экстремальных ситуациях. При обычном же регулярном употреблении они выполняют ту же роль как бы автоматически и профилактически. И в этом их пищеварительное значение. Кроме того, будучи единственным блюдом, которое плотно клеится к стенкам кишечника, они не дают кишечнику расслабляться, все время требуя, чтобы мышцы кишок занимались своей прямой обязанностью – проталкиванием пищи. Если же мы будем есть только мясо или рыбу, хлеб или фрукты, пить только разные жидкости, то стенки кишечника будут часто совершенно «безработными» и станут вялыми, их мышцы отвыкнут от своей постоянной автоматической работы, ибо жидкости будут легко протекать, а сухая пища – кусочками нестись вдоль этого потока, лишь кое-где задевая (и царапая) стенки кишечника, но не заполняя его плотно, равномерно, как фарш заполняет сосиски.

Таково вкратце чисто физиологическое и потому крайне необходимое действие и роль каш в нашем питании. Однако всякая ли каша достаточна для этих целей?

Нет! Хороши прежде всего настоящие каши, то есть, во-первых, цельные, крутые, а не жиденькая дребедень, которая не отличается от водички, а во-вторых, эти крутые каши должны быть вкусными, чтобы вызывать обильное отделение желудочного сока, мягко щекотать тем самым стенки кишечника и доставлять нам и кулинарное, и физиологическое наслаждение.

Каша, не одобренная, как положено, маслом, салом или другими улучшающими вкус добавками, не заправленная луком, чесноком, укропом или тмином, вызывающими сокоотделение в кишечнике, невкусна и бесполезна, а то, может быть, и вредна.

В конце 1942 года к нам в полк пришло первое молодое пополнение. Шел уже второй год войны, и ребята-новобранцы в тылу отошали. Один из них в день после присяги пробрался на кухню и наскреб со стенок всех котлов остатки засохшей каши-размазни – объемом примерно около трех литров. Ни масла, ни лука он, конечно, в эту «кашу» не мог добавить и, забравшись в землянке на нары, по-тихому стал ее жадно и быстро глотать, боясь, что его заметят. К утру он

в страшных мучениях умер: заворот кишок. Ведь он просто залепил свой желудок и кишечник плотной клейкой массой, которая не вызвала физиологической реакции из-за своего безвкусия, а просто механически (а потому безо всякого движения) заполняла его пищеварительный тракт, как сплошная пробка. Так что вкус каш, так же как и их консистенция, имеет огромное значение и должен выдерживаться и создаваться профессионально.

Кашеваром тоже надо уметь быть, хоть это и не очень высокая кулинарная квалификация. Большинство же людей почему-то смотрят на приготовление каш как на дело, которое не требует особого умения, и зачастую берутся это делать, не имея никаких знаний, никакого опыта, что особенно наглядно заметно на примере наших женщин-домохозяек. Они видят в каше лишь соединение зерна (крупы) с водой, прокипяченное определенное время. Для нашей страны, где в отличие от Западной и даже Южной и Восточной Европы всегда умели в прошлом готовить каши мастерски, – это шаг назад в кулинарной культуре и развитии.

Но на Востоке, в Азии, каши до сих пор принадлежат к самым распространенным и массовым, повседневным блюдам. Только готовят их там по национальным способам, обильно сдабривая жирами, пряностями, овощами, фруктами. Отсюда взгляд на каши разных людей различен, в зависимости от того, каков их опыт, какова их практика в этом отношении, что они понимают под кашами и какие каши они вообще ели в жизни.

В этом отношении характерны, например, две арабские пословицы. «Каша – пища бедняков». Она распространена в городах. «Каша – пища богатых и умных людей». Эта пословица бытует в сельской местности. На Западе в ряде стран, например в Англии и Шотландии, всегда был культ каши, поскольку климатические условия на Британских островах просто требовали такой пищи. То же самое относится к Швеции, Норвегии и Финляндии. Здесь каша – непременная пища детей, причем готовят детские каши очень тщательно, с молоком, сливочным маслом в достаточном количестве. Поэтому у детей англосаксонских и скандинавских стран отношение к каше вовсе не такое, как у наших детсадовских детей, которые получают под именем каши обычно безвкусную болтушку.

Не случайно видный немецкий психолог Х. Д. Реннер отмечал, что когда взрослый человек в северо-западной части Европы ест кашу, то у него возникают приятные ностальгические воспоминания о своем счастливом детстве. И эти воспоминания бывают весьма стойкими.

## **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.