



ВИЛЬЯМ  
ВАСИЛЬЕВИЧ  
ПОХЛЕБКИН

---

ИСТОРИК,  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬ,  
МАСТЕР  
РУССКОЙ КУХНИ



---

РУССКАЯ И СОВЕТСКАЯ КУХНИ

\*

УКРАИНСКАЯ КУХНЯ

\*

БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ

\*

МОЛДАВСКАЯ КУХНЯ

\*

ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ

\*

АРМЯНСКАЯ КУХНЯ

\*

АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ КУХНЯ

\*

КАЗАХСКАЯ И КИРГИЗСКАЯ КУХНИ

\*

УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ

\*

ТАДЖИКСКАЯ КУХНЯ

\*

ТУРКМЕНСКАЯ КУХНЯ

\*

ЭСТОНСКАЯ КУХНЯ

\*

ЛАТЫШСКАЯ КУХНЯ

\*

ЛИТОВСКАЯ КУХНЯ

\*

КУХНЯ ФИННО-УГОРСКИХ

НАРОДОВ РОССИИ

\*

ОБЩИЕ ЧЕРТЫ КУХНИ ТЮРКОЯЗЫЧНЫХ

НАРОДОВ РОССИИ

\*

ЗАПОЛЯРНАЯ, МОНГОЛЬСКАЯ,

ЕВРЕЙСКАЯ КУХНИ

---



**В. В. ПОХЛЕБКИН**

# НАЦИОНАЛЬНЫЕ КУХНИ



Москва 2016



# СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕЦЕПТАМИ.....	8
Глава 2. ПОЛЕЗНЫЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ДОМАШНИМ КУЛИНАРАМ.....	11
Глава 3. РУССКАЯ И СОВЕТСКАЯ КУХНИ.....	17
Глава 4. УКРАИНСКАЯ КУХНЯ.....	101
Глава 5. БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ.....	127
Глава 6. МОЛДАВСКАЯ КУХНЯ.....	150
Глава 7. ЗАКАВКАЗСКИЕ КУХНИ.....	172
Глава 8. ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ.....	175
Глава 9. АРМЯНСКАЯ КУХНЯ.....	200
Глава 10. АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ КУХНЯ.....	228
Глава 11. КАЗАХСКАЯ И КИРГИЗСКАЯ КУХНИ.....	255
Глава 12. СРЕДНЕАЗИАТСКИЕ КУХНИ.....	272
Глава 13. УЗБЕКСКАЯ КУХНЯ.....	277
Глава 14. ТАДЖИКСКАЯ КУХНЯ.....	302
Глава 15. ТУРКМЕНСКАЯ КУХНЯ.....	314
Глава 16. ПРИБАЛТИЙСКИЕ КУХНИ.....	327
Глава 17. ЭСТОНСКАЯ КУХНЯ.....	329



Глава 18. ЛАТЫШСКАЯ КУХНЯ.....	344
Глава 19. ЛИТОВСКАЯ КУХНЯ.....	352
Глава 20. КУХНЯ ФИННО-УГОРСКИХ НАРОДОВ РОССИИ .....	376
Глава 21. ОБЩИЕ ЧЕРТЫ КУХНИ ТЮРКОЯЗЫЧНЫХ НАРОДОВ РОССИИ .....	393
Глава 22. ЗАПОЛЯРНАЯ, МОНГОЛЬСКАЯ, ЕВРЕЙСКАЯ КУХНИ.....	396
Глава 23. ОСНОВНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ОБЩИЕ ДЛЯ НАРОДОВ СРЕДНЕЙ АЗИИ, КАЗАХСТАНА, ЗАКАВКАЗЬЯ, БАШКИРИИ, ТАТАРИИ, БУРЯТИИ, КАЛМЫКИИ, ТУВЫ.....	404
<i>О НАЦИОНАЛЬНЫХ И РЕГИОНАЛЬНЫХ КУХНЯХ И БЛЮДАХ.....</i>	<i>408</i>
Основные особенности китайской кухни. Специфика ее методов и приемов .....	408
Шотландская кухня и кулинарные обычаи шотландцев.....	427
<i>ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....</i>	<i>433</i>



*В.А. Моисеевич*

---

# НАЦИОНАЛЬНЫЕ КУХНИ



## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РЕЦЕПТАМИ

**СОБРАНИЕ** отдельных рецептов национальных блюд, как бы много их ни было, не дает, однако, полного представления о той или иной кухне до тех пор, пока не обобщены ее технологические особенности. Ведь главные отличия национальных кухонь заключаются не в том, что или из чего готовят, а в том, как, каким образом готовят, с помощью каких приемов, в какое время, при какой температуре, в какой среде, в какой посуде. Именно эти детали, эти технологические «мелочи» являются основными для формирования вкуса, консистенции и аромата блюда. Вот почему крайне важно, читая рецепты национальных блюд, обращать основное внимание на описание подготовки продуктов и технологию их приготовления, на особые национальные методы и приемы кулинарной обработки, которые зачастую являются более важными условиями успеха, чем состав продуктов.

Каждая глава раздела состоит из вступительной части, кратко излагающей историю и общие особенности той или иной национальной кухни, и из рецептов, которым в большинстве случаев предшествует вводное слово о специфике приготовления какой-либо группы блюд в целом. В том случае, когда речь идет о кухне, мало известной широким массам или недостаточно исследованной, ей, как правило, уделяется больше внимания во вступительной части, где подробно разбираются ее исторические, этнографические и технологические особенности. Там же, где рассказывается о хорошо известной, исследованной кухне, основное внимание уделяется обобщению ее особенностей и комплексной характеристике. Наконец, там, где основная

характеристика блюд изложена в вводном слове, как, например, в главе «Русская и советская кухня», вступительная часть посвящена национальной кухне в целом, описанию процесса исторического развития данной кухни.

Блюда в рецептурной части сгруппированы по принципу подачи к столу: первые, вторые, десертные. Но внутри каждой группы они подразделены по видам продуктов: мясные, рыбные, мучные и т. д. Такое расположение помогает лучше ориентироваться в материале книги. Кроме того, для облегчения пользования книгой она снабжена алфавитным предметным указателем.

Прежде чем пользоваться рецептами, целесообразно, конечно, ознакомиться со вступительной частью соответствующей главы и – обязательно – с вводным словом к той или иной группе блюд. Следует учесть, что в вводном слове изложены основные принципы, правила и приемы (методы) приготовления данного вида блюд, например щей, блинов, пловов, вареников и т. п., а затем дается целое гнездо конкретных рецептов (обычно их несколько) с указанием норм продуктов и порядка приготовления. В рецептах оставлен тогда только минимум необходимых сведений, главное внимание обращено на порядок закладки продуктов. В то же время в них указаны используемый в каждом случае вид посуды (если это имеет существенное значение для формирования вкуса блюда), характер огня (слабый, умеренный, сильный), а также отмечена продолжительность приготовления блюда, как общая, так и отдельных операций.

В целом ряде случаев, особенно когда речь идет о малоизвестных блюдах, дается по воз-



возможности самый подробный рецепт с четким подразделением всех операций. Иногда хозяйки, увидев и даже не прочитав такой длинный рецепт, считают его слишком сложным и ищут рецепты покороче. Однако следует опасаться как раз слишком кратких рецептов.

Все рецепты рассчитаны, как правило, на 4 порции. Количество продуктов дано в двух измерениях: в весе и объеме – в зависимости от того, что удобнее для хозяйки в каждом конкретном случае (за исключением рецептов некоторых кондитерских и мучных изделий, где необходимо точное весовое соотношение всех компонентов).

Овощи, как правило, даны в штуках или долях клубней, корней, луковиц или кочанов, при этом обычно средних размеров.

Пряности в большинстве случаев указаны в немолотом виде – в зернах, бутонах, тычинках, листочках. Однако перед закладкой в супы или вторые блюда зерна перцев и другие целые пряности рекомендуется раздавить, не превращая их в то же время в порошок. Чаще всего указана минимальная, непеременимая для сохранения национального колорита блюда норма пряностей, которую можно увеличить по вкусу.

Что же касается соли, то ее количество, необходимое для придания блюду общего вкуса, в рецептах, как правило, не указано, поскольку оно зависит исключительно от индивидуальных особенностей вкуса каждого человека. Точные указания нормы соли даны лишь в тех рецептах, где соль необходима в ходе приготовления блюда и связана со спецификой отдельных блюд. Такие определенные указания на дозировку соли не имеют отношения к созданию вкуса блюда – его все равно необходимо досаливать по вкусу. Тем не менее следует помнить общее правило, что мясо лучше всего солить после того, как оно сварено или изжарено хотя бы наполовину. Все блюда из бобовых (гороха, чечевицы, фасоли, маша) солят только после окончательной готов-

ности, лучше всего непосредственно перед употреблением.

Даже те блюда, в которых состав продуктов не диктует строго определенного времени внесения соли, все же лучше подсаливать лишь в конце приготовления. Это особенно относится к супам и тушеным блюдам. Исключение из такого правила составляет рыба: при варке сырую рыбу закладывают в уже подсоленную и кипящую воду или иную среду, а при жарении солят до выкладывания на сковороду.

В ряде рецептов имеются специальные указания на тот или иной вид посуды для приготовления блюда. Однако следует иметь в виду некоторые общие принципы. Во-первых, блюда, в состав которых входят кислые среды (лимонный сок, кислая капуста, помидоры, кислое молоко и т. п.), нужно готовить в неокисляемой посуде, т. е. в эмалированной, фарфоровой, фаянсовой, глиняной, стеклянной. Супы также лучше готовить в неокисляемой посуде, независимо от состава продуктов. Обжаривать пищу в жирах и маслах следует в котлообразной металлической посуде с толстыми стенками и дном или на сковородках. Запекать, особенно рыбные, грибные и овощные блюда, лучше всего в неокисляемых (эмалированных) сковородках или в фольге (а также на фольге, без покрытия сверху).

Вид очага также имеет большое значение для правильного приготовления национальных блюд. Русская печь, закавказский и среднеазиатский тандыр или тындыр (танур, тонир), молдавский гратар, азербайджанский мангал дают возможность получать из одних и тех же продуктов (скажем, мяса) различные по консистенции и вкусу блюда, поскольку создаваемые этими видами очагов различные температурные условия и давление вызывают далеко не одинаковые физические, химические и биохимические процессы в продуктах.



Однако пользование подобными типами очагов возможно лишь в определенных условиях либо в специализированных учреждениях общественного питания (национальных ресторанах). В большинстве же случаев, особенно в городских условиях, используют европейскую плиту (дровяную, газовую или электрическую) с двумя видами теплового режима – наплитным огнем и духовым шкафом (духовкой). При этом чаще всего применяется наплитный огонь. С учетом этого обстоятельства в книге представлены преимущественно такие национальные блюда, которые можно приготовить на плите. Те же блюда, которые принято готовить в очагах других типов, рекомендуется готовить в духовке, причем использовать ее можно в одних случаях как открытый огонь типа мангала или тандыра, в других – как тепловую атмосферу типа русской печи. С этой целью в первом случае не защищенное ничем мясо следует помещать непосредственно на решетку духовки, как можно выше над огнем и создавать при этом исходно высокую температуру на короткое время; во вто-

ром случае продукты следует закладывать в плотно закрытую глиняную или чугунную посуду с толстыми стенками и помещать ее на нижней ступени духовки ближе к огню, делая его в то же время умеренным и выдерживая блюдо при этой температуре длительное время. Наконец, в городских условиях можно имитировать даже запекание в золе, используя с этой целью в качестве оболочки для продуктов пищевую фольгу и помещая плотно завернутые в нее продукты (картофель, овощи, мясо, рыбу) в духовку. Для томления можно использовать электрокастрюлю-тиховарку «Парёнка» Свердловского НПО «Машиностроительный завод им. М.И. Калинина», имитирующую нагрев русской печи. Таким образом, при правильном сочетании разных типов огня, посуды и современного кухонного оборудования (скороварка, тиховарка, электрогриль, мантыкаскан, водяная баня, паровая баня и др.) в городских условиях можно приготовить свыше 90% национальных блюд народов России и ближнего зарубежья.



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ДОМАШНИМ КУЛИНАРАМ

## А. 15 ДОБРЫХ СОВЕТОВ

1.

Что бы вы ни решили готовить (даже не зная еще точно – что именно), первым делом, войдя в кухню, поставьте кипятить воду. Выработав эту привычку, вы оцените всю пользу от нее по мере приобретения поварского опыта.

2.

Никогда не начинайте готовить, не прочитав рецепта до конца. Прежде всего прочтите предварительные объяснения, а затем весь рецепт, уясните себе всю последовательность действий и только потом принимайтесь за дело.

3.

Сразу взвесьте и отмерьте все продукты, необходимые по рецепту, расположите их на столе перед собой.

4.

Подготовьте посуду и кухонный инструмент.

5.

Строго соблюдайте последовательность операций, указанных в рецепте. Не спешите солить, но и не запаздывайте! НЕ ЗАБЫВАЙТЕ!

6.

Никогда не оставляйте продукты, а особенно жиры, муку, крупы, открытыми в кухне во время варки – они теряют свой вкус, быстро гор-

кнут, портятся, в них заводятся черви и насекомые.

7.

Храните чай, пряности, кофе, соду и уксус в тщательно закрытой стеклянной посуде и каждый из этих продуктов изолированно.

8.

Никогда не допускайте долгого бурления (кипения) воды, супов, компотов и т.п., а также скопления пара на кухне. Не кипятите масло, не пережигайте растительных жиров, это портит не только их вкус, но и вкус подвергаемых тепловой обработке продуктов.

9.

Варите супы без крышки! Непременно тщательно снимайте пену! Молочные и рыбные супы (особенно уху!) никогда нельзя варить под крышкой!

Овощные супы также лучше варить без крышки, особенно те, которые включают массу надземных овощей и трав.

В мясных супах можно варить под крышкой только их мясную часть, а затем крышку снимать.

Только в таком случае супы будут прозрачны, душисты, вкусны.

10.

Любой продукт для варки кладите всегда в крутой кипяток! Еще лучше – в кулинарно подго-



товленный кипяток, т.е. посоленный, поперченный, если это допускается и требуется рецептом.

11.

Любой продукт, предназначенный для тепловой кулинарной обработки (варки, жарения, запекания и т.д.), тщательно и вновь перед закладкой проверьте на чистоту и отсутствие посторонних запахов и включений, скрытых изъянов. Это значит, что любой корнеплод, например, надо разрезать минимум на 4 части, чтобы убедиться в отсутствии дефектов внутри клубней.

12.

Используйте для панировки только очень сухую (подсушенную) муку или очень тонко помолотые сухари (до пудрообразного состояния) – это предотвратит подгорание пищи, исключит появление чада на кухне.

13.

Разумно используйте остатки доброкачественного пищевого сырья и готовой пищи: делайте из них начинки, винегреты, салаты, паштеты, используйте в соусах. Никогда не выбрасывайте образовавшейся в процессе выпечки кондитерской крошки и остатков сдобного теста: это хорошее сырье для начинок и панировки пирожных.

14.

Работайте на кухне только сухими руками. Не допускайте их увлажнения, вытирайте при малейшем случайном смачивании!

Это не только улучшит производительность вашего труда, но и повысит качество приготовляемой пищи, оздоровит общую обстановку на кухне. Заметьте связь между этими указанными явлениями!

Пользуйтесь для работы с горячей кухонной утварью специально сделанными прихватками и рукавицами, а не случайными тряпочками и полотенцами. Это сделает ваши действия уверенными, предотвратит случайные ожоги и травмы, битье посуды и потерю пищи.

15.

Старайтесь не покидать кухню во время приготовления, внимательно следите за ходом всех тепловых процессов, знайте время, потребное на них. Это – основное условие для предупреждения подгорания и спльвов блюд.

**Б. 10 НАПОМИНАНИЙ  
ОБ ОПЕРАЦИЯХ, КОТОРЫЕ  
ЧАСТО ЗАБЫВАЮТ ДЕЛАТЬ  
И КОТОРЫЕ СИЛЬНО ВЛИЯЮТ  
НА ВКУС ГОТОВЫХ БЛЮД**

1.

Перебирать крупу.

2.

Опаливать птицу до мытья и приготовления.

3.

Обсушивать на полотенце мытые сырые продукты перед закладкой их на горячую обработку (мясо, рыбу, птицу, овощи, фрукты).

4.

Вытирать насухо мытую кухонную посуду перед наполнением ее жидкостями и сырыми продуктами.

5.

Снимать и вынимать:

- а) в мясе: пленки, сухожилия, фасции;
- б) в птице: кожу;
- в) в рыбе: кожу (у морской), чешую (у речной), жир, ость плавников;



г) в супах, отварах, варенье: пену.

6.

Пробовать пищу несколько раз во время приготовления для корректировки вкуса.

7.

Употреблять лишь абсолютно свежие продукты.

8.

Рыбу обрезать ножницами (плавники, хвост), чистить – теркой, пластовать со спины, вспарывать брюхо с анального отверстия. Снимать изнутри черную пленку.

9.

Рис промывать несколько раз холодной водой с солью!

10.

Варенье варить с одним-двумя перерывами, не допуская изменения яркости цветовой окраски, характерной для данного вида ягоды или фруктов.

## В. О СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ

Почти все обладатели поваренных книг практически готовят лишь малую часть указанных в этих книгах блюд, хотя и предпочитают приобретать толстые, «солидные» кулинарные руководства. Нередко, имея дома по три-четыре, а то и более поваренных «талмудов», хозяйки продолжают в своей повседневной жизни применять максимум восемь-двенадцать проверенных, освоенных или попросту привычных, знакомых рецептов.

Происходит это по целому ряду причин, но общим результатом является то, что домашний кулинарный репертуар крайне упрощается, становится однообразным, и это побуждает хозяйку время от времени принимать экстрен-

ные меры для пополнения и расширения своего привычного меню: лихорадочно листается одна поваренная книга за другой, случайно выбирается приглянувшееся по названию или несложности приготовления незнакомое блюдо, поспешно изготавливается в надежде порадовать близких, но... как правило, оно либо не удастся, либо приходится не по вкусу всем домашним, включая хозяйку, – и все возвращается на прежнюю, проторенную колею – к привычным котлетам, борщу, щам и картофельной запеканке.

Те, кто решается в следующий раз быть осмотрительнее, обращаются обычно к рекомендательным меню, которые нередко сопровождают поваренные книги и составляются на неделю, месяц или даже на год.

Однако это далеко не для всех является выходом, поскольку заранее заготовленные меню удобны для больших, общественных кухонь, а не для домашнего приготовления, ибо трудно загодя ориентироваться на блюда, для которых в намеченный день нельзя достать необходимо-го сырья.

Но главное неудобство разработанных кем-то за вас меню состоит в том, что подбор блюд для обеда или завтрака, ужина, их состав, их вкус определяются обычно личными возможностями и склонностями каждого.

Согласовать свои вкусы с рекомендованной разработкой – уже проблема, и поэтому практически подготовленными в поваренных книгах меню мало кто пользуется систематически и регулярно.

Тем не менее иметь разнообразное меню домашнего стола – необходимо. Более того, это выгодно и с физиологической и с экономической точек зрения. Вот почему какие-то общие, непрременные, обязательные правила смены и обновления состава пищи должен соблюдать каждый, кто заинтересован в том, чтобы иметь хорошее самочувствие, нормальный обмен



веществ и получать от еды истинное удовольствие.

Прежде всего надо соблюдать сезонность питания, т. е. то, что ныне начинает утрачиваться, особенно жителями крупных городов.

Сезонность питания – это значит, что меню лета, осени, зимы и весны должны существенно отличаться друг от друга, и поэтому не стоит, скажем, стремиться зимой есть дорогие, но не свойственные этому времени зеленые огурцы и помидоры. Ничего полезного они не несут, но зато приводят к дисгармонии обмена веществ, особенно в условиях русского климата, ибо зимой крайне полезны и нужны квашеные, богатые ферментами овощи – соленые огурцы, капуста, моченые яблоки, соленые грибы и т. п. в сочетании с жирной мясной пищей, помогающей легко переносить русские морозы.

Весной, наоборот, как можно раньше надо стараться есть всякую свежую зелень и блюда из нее. Зеленые щи из сныти или крапивы, жареные корни лопуха в начале мая, ранние грибы в апреле – сморчки и строчки, – все эти новости и признаки весеннего сезона не следует пропускать. Они существенно оживляют меню.

Летом надо пользоваться всем диапазоном имеющихся отечественных овощей и фруктов, но быть абсолютно равнодушным к экзотическим, как правило, круглогодичным и потому во многом лишенным и пищевой ценности, и вкусового сезонного своеобразия.

Щи из свежей капусты, борщ из молодой свеклы, холодники и свекольники, окрошка, отварная молодая картошка с маслом и сельдью, жареные грибы, фруктовые и хлебные супы, жареная речная рыба в сметане, клубника или земляника с молоком, молодые огурчики с медом должны непременно быть попробованы, как специфические сезонные летние блюда, которые возможны только в это время года и которые просто грех пропустить.

Осенью можно позволить себе не только всевозможные тушеные овощи, особенно их сочетание, не только все бахчевые культуры от кабачков, тыквы и цукини и кончая дынями и арбузами, но и необходимо полакомиться домашней птицей (утки, гуси, индейка) и мясом, учитывая, что именно в это время легче и дешевле достать парное баранье и телячье мясо.

Поздней дождливой осенью вкусно, приятно и полезно есть горячие, заправленные жиром или маслом кашеобразные блюда – русские каши, узбекские пловы, украинские кулеши или таджикские шимы, представляющие сочетание жареных овощей и отваренных зерновых.

Зимой не покажутся тяжелыми жирные пироги с мясом и яйцами, блины, свиное соленое сало, жаркое из мяса в сочетании с квашениями и солениями из овощей, грибов, ягод и фруктов.

Так время года само регулирует и определяет главные ориентиры в меню и выборе меню, и если следовать этому разумно и последовательно, то никаких особых проблем с повторением или приедаемостью пищи не возникает.

Что же касается подбора меню определенного обеда, то здесь необходимо и важно соблюдать одно классическое правило: продукты, используемые в четырех или трех подачах, не должны повторяться. Это касается прежде всего основы блюд. Так, например, если закуски включают овощи и грибы, то первое должно быть мясным, второе – рыбным, а третье – мучным, яичным, молочным или фруктовым. Не должны повторяться и гарниры к основным блюдам. Например, меню, в котором на первое – куриный суп с рисом, на второе – котлеты с рисом и на третье – фруктово-ягодный компот с рисовыми крокетами, составлено плохо, и такой обед, несмотря на всю свою пищевую ценность, покажется невкусным. Точно так же



следует избегать использования картофеля как компонента и в салате, и в супе, и в виде пюре ко второму блюду.

Кроме того, необходимо, чтобы тяжелые и легкие блюда сменяли друг друга, следовали бы попеременно.

Так, например, за вегетарианским супом из зелени хорошо подать жирное блюдо из баранины или, наоборот, за жирным, наваристым борщом или харчо лучше всего дать легкое рыбное второе блюдо, например тельное, после которого вновь можно дать плотное третье – гурьевскую кашу, яично-фруктовую бабку с киселем и т. п.

Стол, составленный последовательно из блюд *одной и той же национальной кухни* с соблюдением указанных правил, *обладает наибольшей и наилучшей гармоничностью*. Ибо в этом случае гармоничный отбор всех компонентов каждого блюда и их совокупности является результатом векового народного опыта.

Однако при подборе меню, состоящем из блюд разных национальных кухонь, достижение общей вкусовой гармоничности уже более сложно.

В то же время составленное правильно, со вкусом меню из блюд разных национальных кухонь не только правомерно, но и крайне обогащает стол. Особенно уместен такой подбор при составлении меню праздничного стола.

При этом многое зависит от степени развитости кулинарного вкуса составителя меню, а не только от его личных вкусовых склонностей.

Иногда блюда разных национальных кухонь бывают просто несовместимы, и это надо уметь чувствовать.

Так, например, несовместимы в одном обеде русские кислые щи и узбекский плов как второе блюдо. Негармонично подавать после эстонского молочного супа грузинское сациви или молдавские кифтелуце; армянский бозбаш нельзя совмещать с литовским жареным гусем и т. д. и т. п.

Короче говоря, надо учитывать не только правила чередования легких и тяжелых блюд и правило неповторяемости пищевого состава, но и принимать во внимание некоторые национальные традиции в области кулинарии, несовместимость приправ, пряностей и т. п.

Так, например, если в меню присутствует одно или два блюда из закавказских кухонь, то в него нельзя вводить блюда литовской или белорусской кухонь из гусятины или эстонские и латышские блюда из сельди, поскольку такие продукты не употребляются в Закавказье и их вкусовая и ароматическая гамма противоречит гамме грузинских или армянских соусов и приправ.

Все это, вместе взятое, затрудняет составление меню из блюд разных национальных кухонь, требует для этого специальных кулинарных знаний и опыта.

Мы приведем как пример одно такое правильное меню, оставив читателям возможность затем самим поупражняться в составлении «интернациональных обедов», пользуясь этой книгой.

## П О Я С Н Е Н И Е

**ЗАКУСКИ.** Выбраны отварные мясные и овощные закуски с мягкой слабомаринованной или нейтральной гаммой, без масляных и остропряных соусов. Поэтому сюда вошло не лобио, а мхали и чоги. Все виды закусок используются одновременно.

**СУПЫ.** Выбраны русские супы с рыбой и щи из свежей капусты с нейтральным или слабокисловатым бульоном, с мягкой нежной овощной гущей и нежным рыбным мясом, особенно приятными после слабоострых мясных студней.

**ВТОРОЕ.** Подобраны умеренно плотные мясные вторые блюда, некоторые из которых с тестяным компонентом, новым в данном обеде. Мясо также всюду иное, чем в закусках, – баранина.

**АНТРЕМЕ.** После мясо-тестяных вторых блюд уместно в качестве переходного блюда употребить



ПРАЗДНИЧНЫЙ ОБЕД

<b>ЗАКУСКИ:</b>	Рэсол (молд.)	Мужужи (груз.)	Хефтя-беджар (азерб.)	Мхали, Чоги (груз.)
<b>СУПЫ:</b>	Ботвинья (русск.)	Щи рахманные (русск.)	Уха белая (или сладкая) (русск.)	
<b>ВТОРОЕ:</b>	Манты (узб.)	или Кололак (арм.)	или Чанахи (груз.)	или Щима (тадж.)
<b>АНТРЕМЕ:</b>	Толма эчмиадзинская, Кайсаба (азерб.)			
<b>ДЕСЕРТ: I.</b>	Сыры: Пишлок (узб.)	Яню-сиериньш (лат.)	Ежегей (казахск.)	Иримшик (казахск.)
<b>ДЕСЕРТ: II.</b>	Ревенная гуцца, яблочная гуцца (эст.)		Чриантели (груз.)	Холодец ягодный (укр.)

еще фруктово-мясные или фруктово-масляные жареные блюда.

**ДЕСЕРТ.** На десерт можно, но не обязательно использовать сочетания нескольких национальных сыров в сочетании со свежими фруктами или же с легкими, прохладными и кисловатыми фруктовыми блюдами и напитками.

Такой подбор блюд обеспечивает сохранение на протяжении всего обеда слабо-

кисленькой, мягкой, нежной вкусовой гаммы с нейтральными вкусовыми дополнениями.

В целом обед по составу весьма разнообразен, в нем присутствуют два вида мяса, рыба, птица, много овощей и фруктов, имеются богатые протеином молочнокислые изделия, и в целом, несмотря на большое количество блюд и значительную питательность, такой обед не тяжел.