

УДК 641:821.161.1-3

ББК 36.997+84(2Рос=Рус)6-44

X19

### **Ханкишиев, Сталик.**

X19 ПЛОВ: кулинарное исследование / Сталик Ханкишиев. –  
Москва : Издательство АСТ, 2023. – 288 с.: ил. – (Секреты мастерства).  
ISBN 978-5-17-080126-8

Ассистент на правах соавтора Галина Евдокимова

Директор департамента «Прикладная литература» Евгения Журавлева

Макет, обложка Александр Щукин

Литературный редактор Макс Лурье

Научный редактор Светлана Мотылькова

Ведущий редактор Ярослава Сурженко, Ксения Секачева

Корректор Ксения Секачева

Технический редактор Татьяна Тимошина

В работе над изданием также принимали участие:

Людмила Серянкина, Надежда Семенова, Ирина Щербакова,

Марина Абрамова, Ольга Ткаченко, Татьяна Иванова, Кирилл Горячев,

Андрей Копай-Гора, Екатерина Гвоздева, Анна Ксынкина

© Ханкишиев С.

© ООО «Издательство АСТ»

Подписано в печать 08.02.2023  
Печать офсетная. Гарнитура SwiftС.  
Бумага мелованная.  
Формат 70 x 100<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Усл. печ. л. 46,44.



Издание не содержит информации, причиняющей вред  
здоровью и развитию детей.

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-034-2017 (КПЕС 2008): – 58.11.1 – книги, брошюры.

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2023 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1,  
комната 705, помещение I, этаж 7

Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар,  
дом 21, строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж.

Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

«Баспа Аста» деген ООО

129085, Мәскеу қ., Звездный бульвары,  
21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы

«РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий

на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор

және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,

Домбровский көш., 3а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92

Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107;

E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған



Сталик  
Ханкишиев

# П Л О В

Фотографии автора





Издательство АСТ  
Москва

# ЕМ, ЛЮБЛЮ, ГОТОВЛЮ!

От автора

Здравствуйте!

Эта книга целиком и полностью посвящена плову — блюду, о котором я много писал и раньше. Но все написанное до этого было юношескими песенками о любви, выражением положительных эмоций и восторгов. А я чувствовал, что имею дело с настолько великим явлением, что оно заслуживает детального описания и всестороннего исследования.

Судите сами — плов готовят везде, где человечество знакомо с рисом, и вокруг каждого сорта риса сложилось несколько видов плова или его разновидностей.

Мало того, что количество сортов риса я так и не смог сосчитать, так плов готовят еще и с другими крупами!

В приготовлении плова применяются все известные способы нагревания продуктов: здесь и жарят, и варят, и тушат, и парят, и запекают, — только на шампурах плов не готовят, а так... да нет такого устройства для нагрева продуктов, чтобы в нем нельзя было приготовить плов, — начиная от микроволновки и заканчивая русской печью — плов можно приготовить всегда и везде, где есть хоть какие-то продукты и источник тепла. При этом самый главный, самый важный для плова источник тепла — человеческое сердце. Ведь плов невоз-

можно готовить только в одном случае — если никого не любишь.

А еще плов — блюдо таинственное, сакральное. Оно таит в себе множество неожиданностей, сюрпризов. Оно дарит находки и озарения, оно учит каждого, кто не ленится готовить плов хотя бы иногда. Поверьте мне, сколько лет человек готовит плов, столько и учится, и при этом новое не заканчивается, потому что плов — многослоен, многомерен и бесконечен в каждом своем измерении. Плов — это вселенная, в которой не насытится око зрением, ум — знанием, душа — щедростью, а рецепторы — новыми вкусами.

И самое главное — отношение к плову. Плов — блюдо радости, его готовят если не для праздника, то непременно с праздничным настроением. Люди охотно делятся пловом, приглашают в гости, когда готовят плов, угощают пловом соседей, дарят плов друзьям и благодарят пловом.

А я хотел бы поблагодарить плов за все то удовольствие, что это блюдо доставило мне за полсотни лет, на протяжении которых я ем плов, люблю плов и готовлю плов.

# Пловология

## Вступительное слово Бориса Бурды

Наверное, среди начинающих любителей кулинарной литературы найдутся недоуменно пожимающие плечами: «Целая книга — о плове? Об одном-единственном блюде из риса с мясом? Зачем? В средней кулинарной книге рецепты сотен блюд, а тут — такой толстый том об одном-единственном...»

Вроде бы логично и основательно, но на самом деле целиком и полностью неверно. Даже про рис с мясом — и то, и другое в плове элемент привычный, но вовсе не обязательный. И насчет единственного рецепта даже не очень смешно — только существенно различных рецептов традиционного плова известны минимум сотни, если не тысячи. А в книге рассказывается еще и об огромном количестве блюд самых разных народов многих стран и континентов, родственных плову по главным кулинарным идеям и популярным на всех географических широтах — от Латинской Америки до Дальнего Востока, у креолов, азербайджанцев, испанцев, индусов и бухарских евреев. Это книга о галактике плова, месте плова в мире и важности этого места, и рецептов в ней вовсе не один, а достаточно большое количество, и все они разные, но все это именно плов и его многочисленная родня. Узбекская пословица гласит: «Когда человек богат, он ест плов, когда беден — он

ест только плов». Значит ли это, что небогатые люди Востока питаются одним-единственным блюдом? Отнюдь нет — голь на выдумку хитра, и о многих этих выдумках рассказывается здесь.

Едва родившись, гениальная кулинарная идея плова столкнулась с массой вариантов основных продуктов, сотнями сортов риса, моркови, лука, разновидностей мяса, почти неисчерпаемым на Востоке набором пряностей — как все это включать в состав, что выбирать, как использовать? В книге есть не только рекомендации по этим сложным вопросам, но и их обоснования, основанные на экспериментах, и поэтому особенно убедительные. Почитав их описания, вы хорошо поймете, что происходит с продуктами при различных стадиях приготовления плова, а, значит, и приобретете знания, как этим процессом управлять. В книге подробно описаны не только нюансы самого приготовления многочисленных пловов, но и важные вспомогательные операции — и как выбирать рис, и как резать морковь, и как поддерживать огонь, и с чем сервировать плов, какие к нему подавать закуски и напитки... В общем, все, что важно для того, чтобы плов стал праздничным блюдом на вашем столе, а чем-то другим настоящий плов и быть не может!

# Содержание

- 4 Ем, люблю, готовлю!  
От автора
- 5 Пловология  
Вступительное слово Бориса Бурды
- 8 Как читать эту книгу  
Рекомендации от автора



## Утро

- 14 Как растет рис
- 16 Заря Востока
- 19 Как узнать, сколько воды выпьет рис
- 21 Нишики
- 22 Как готовить рис для раздельного плова
- 28 Мусамба
- 33 Басмати
- 34 Спутники плова
- 36 Как топить масло
- 38 Молоко и мед
- 42 Хан-плов
- 46 Ришта с фасолью
- 50 Вермишель и лук
- 53 Два кюкю, один казмах
- 58 Как выбрать масло
- 62 Луна плова
- 63 Как резать лук для плова
- 64 Как жарить лук
- 66 Вешенки
- 70 Айва
- 74 Солнце плова
- 76 Как чистить и резать морковь
- 79 Как жарить морковь
- 80 Кичири
- 84 Как правильно замачивать рис
- 88 Как промывать и закладывать рис
- 92 Бухара и тыква

## День

- 98 Как жарить мясо
- 102 Полдень в Самарканде
- 106 Как вытапливать курдюк
- 107 Лазарь
- 108 Шавля – узбекская каша
- 112 Ризотто с тыквой
- 115 Арборио
- 116 Как управлять огнем
- 121 Как перебирать рис
- 122 Ферганская классика
- 129 Чунгара
- 130 Как есть плов
- 136 Праздник в Ташкенте
- 142 Кюфта с помидорами
- 146 Разрез плова
- 150 Гречка
- 154 Бараньи ребрышки в тандыре
- 157 Садри
- 158 Голяшки с зеленью
- 162 Джамбалайя
- 166 Бахш
- 170 Раздельный бахш
- 172 Бирияни
- 177 Одесские мидии
- 182 Сабзи-говурма
- 188 Перловка

## Вечер

- 194 Айва, утка, чернослив
- 197 Как топить птичий жир
- 198 Лисички с цыплятами
- 202 Курица и ревень
- 208 В русской печи
- 211 Дев-зира
- 214 Атахан-плов
- 218 Паэлья
- 223 Бомба
- 224 Шалфей и яблоки
- 228 Как меняется температура в плове
- 231 Долма и яйца
- 236 Ризотто с креветками
- 240 Свинина с ананасами
- 244 Рыба с фасолью
- 248 Оши-сирканиз
- 253 Эмир бухарский
- 258 Что происходит с крахмалом
- 260 Кисло-сладкий опыт
- 266 Два горшка в одной печи
- 270 Семь красавиц вечером
- 278 Идеал's
- 286 Предметный указатель  
Указатель по ингредиентам  
Указатель по блюдам



# Как читать эту книгу

## Рекомендации от автора

8

Удивительно — кто ни возьмется готовить плов, у всех он получается. Даже если плов выходит не слишком красивым, автор все равно говорит:

— А что? Мне нравится! Мои гости съели, урча.

Но при этом, даже у признанных мастеров своего дела, плов всегда получается чуть-чуть разным, никогда не повторяясь. В чем здесь дело?

А дело в том, что плов это уравнение со многими неизвестными.

— Как жарить мясо — крупными кусками или мелкими?

— До лука или после лука?

— Как сделать плов красным?

— Сколько воды налить поверх риса?

И это только часть вопросов, которые возникают уже в процессе приготовления. Помимо вопросов очевидных, во время работы над этой книгой я задал себе вопросы, которые, кажется, еще никто не задавал. Для того чтобы получить ответы, я провел кулинарные опыты.

Результаты опытов я разместил на особых, черных страницах этой книги. Иногда опыты давали однозначный ответ — надо делать именно так, и никак иначе. Иногда находилось несколько ответов сразу и каждый, по своему, правильный. Я думаю, что и такие данные полезны — по крайней мере, теперь становится понятно, что к чему приводит и почему иногда получается один результат, а иногда другой.

Одним словом, я разобрал плов по запчастям, по деталям и каждую деталь пристально исследовал. Комбинируя эти детали в различных вариациях, можно создать бесчисленное количество разнообразных пловов. Поэтому на черных страницах размещено самое важное — теория.

Но теория без практики — мертва! Поэтому на белых страницах размещены... ну, нет, это даже и не рецепты, это — практические упражнения, которые выполнить необходимо, если вы приобрели эту книгу не ради красоты. Некоторые читатели могут сказать:

— Я и так умею готовить плов, поэтому простые рецепты в начале книги мне не понадобятся!

Понадобятся, уважаемые знатоки! Они мне самому понадобились, чтобы разобраться в более сложных вещах, о которых говорится в конце книги.

Да, книга разбита на три главы. В первой рассказывается об очень важных технологических операциях и простых, базовых рецептах. Во второй — преимущественно народные, ставшие классикой рецепты, но присутствуют и мои, авторские. И опять мы продолжаем говорить о технологии, о теории. Даже в третьей главе нашлось, что рассказать на черных страницах, а рецепты там уж совсем для профессионалов. Хотите испытать свои силы — попробуйте начать практическое использование этой книги задом наперед. Когда потерпите фиаско, приходите в первую главу, садитесь за парту и учитесь кулинарной грамоте.

Да, многие рецепты в этой книге изложены особым образом, с использованием новой кулинарной грамоты. На самом верху проходит строка с пиктограммами продуктов — чтобы было понятно, какой продукт и когда вступает в игру. Затем идет серая полоса, на которой схематически изображен казан, форма и сила пламени под ним, градусник, отображающий температуру самого казана или другой утвари, где готовят плов, и время текущей операции. Ниже расположена линия для «СМС-ок»: там очень ясные, короткие указания, что надо делать. Под СМС-ками — фотографии поэтапных шагов. И, наконец, в самом низу, развернутый, подробный текст с пояснениями, мыслями, а иногда и просто болтовней. Какие-то особые мысли вынесены на серые плашки.

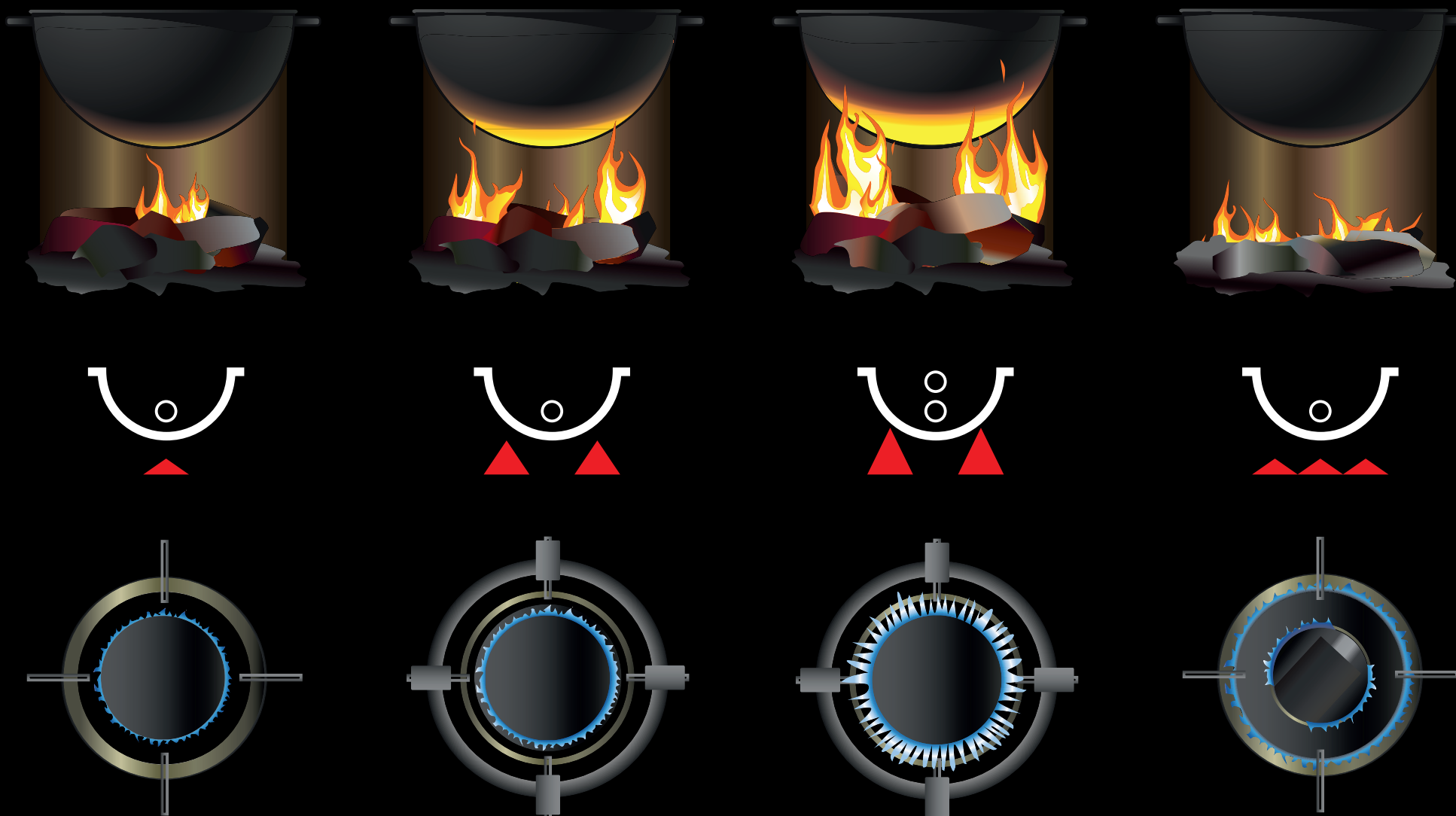
Иногда я повторяюсь: только что об этом рассказывал на черных страницах и тут же в рецепте. Это я делаю сознательно, чтобы вы запомнили самое важное, а не потому, что у меня память плохая.

С другой стороны, когда одни и те же шаги встречаются во многих рецептах, я считаю возможным просто упомянуть о них. Иногда исчезает серая полоса с данными о температуре и длительностью этапов. Это потому, что в рецепте используется точно такой же метод нагрева, как и в предыдущих рецептах. Есть рецепты, где даже и СМС-ок нет. Их нет, потому что не надо — если вы не скакали с пятого на десятое, а внимательно читали эту книгу и настойчиво, последовательно выполняли все упражнения, вам и так все будет уже ясно.

Книга сверстана непривычным образом не случайно. Во-первых, большинство моих читателей — люди компьютерные. Им давно привычнее раскрывать ноутбук, а не книгу. Вот и не изменяйте своим привычкам! Во-вторых, таким образом в книгу того же формата больше помещается! Да-да, в этой книге ровно столько же материалов, сколько и в предыдущей — «Казан» (вам она обязательно понадобится, имейте в виду!), а страниц в ней немного меньше. И последняя причина такой необычной верстки — раскрытую таким образом книгу удобно расположить на кухонном столе, оперев ее на стену — так она займет в два раза меньше драгоценного, дефицитного места на кухне. Сами придумайте, как сделать так, чтобы страницы не схлопывались. А если жалко нести книгу на кухню и вы боитесь ее замарать, то вот вам QR-код, ведущий на особую страницу моего сайта. Зарегистрируйтесь там, введите свои настоящие имя, фамилию, прочие данные, включая электронный адрес, и вы получите доступ к электронной версии книги. Если встретились незнакомые слова, пишите в Google: Сталик и искомое слово. Если все ясно, то копируете рецепт к себе в смартфон, планшет и айда на дачу — готовить плов и радоваться жизни!

Но, признаюсь честно, мне будет очень приятно увидеть через несколько лет эту книгу с пятнами от продуктов, с исчерканными пометками страницами, одним словом — благородно состаренную и от того ставшую еще дороже. Пусть это будет именно Ваш экземпляр, дорогой читатель!





Многие виды плова традиционно готовят в казанах с шарообразным дном. Посуда такой формы лишь тогда имеет преимущество перед плоскодонной, когда под ней умело распределен огонь. И на живом огне, и на газовой горелке можно распределить нагрев так, что в одних случаях будет греться только дно, а в других — стенки посуды.

Приемы управления огнем подробно описаны в предыдущей книге «Казан», но для новых читателей на данной странице поясняется, как следует понимать значки нагрева казана, которые будут встречаться на специально выделенных полосах. Первый значок слева обозначает несильный нагрев по центру казана и слабое кипение.

На втором значке обозначен средний нагрев стен казана. Для получения такого эффекта на газовой плите необходима широкая конфорка и рассекатель. На третьем обозначено — сильное пламя. Если на схеме отображены три языка, то это значит, что огонь под казаном распределен равномерно, величина языков отображает силу огня.

Пузырьки внутри казана обозначают интенсивность процесса в самом казане. Один пузырек — слабое побулькивание и медленное приготовление, а три — максимально быстрый процесс и интенсивное кипение либо обжаривание продуктов. Рядом с такими знаками вы найдете температуру самого казана и время каждой операции.



баранина



говядина, телятина



свинина



курица



утка



рыба



креветки



мидии



топленое масло,  
сливочное масло



сметана, йогурт,  
молоко



яйца



сыр



сардельки,  
колбаски



маш,  
зеленый горошек



рис



мука, крупа



горох нут,  
чечевица



морковь



лимон,  
лайм, цедра



тыква



лук репчатый



капуста, брокколи,  
цветная капуста



чеснок



перец болгарский



айва



фасоль стручковая



фасоль



помидоры



свекла



острый перец



яблоки



корень имбиря



ананас



зелень



каштаны



фисташки



грибы



изюм, барбарис,  
аль-бухара



алыча, чернослив



грецкий орех



томатная паста



уксус, белое вино



соевый соус,  
нар-шараб



масло оливковое  
и растительное



соль



соль, перец



специи



сахар

**1** глава

# Утро

Завтрак свой попробуй,  
обед отведай, ужин отло-  
жи — проживешь сто лет.

УЗЪ НАР ПОСЛ





# Как растет рис

«Насколько голодным был первый человек, который решился съесть вот это?» Так я подумал, когда впервые увидел эти зерна при сильном увеличении.

Но это один из любимых продуктов для меня и еще нескольких миллиардов людей — рис. Таким рисовое зерно собирают с полей.

И выращивание риса — дело очень хлопотное. Да и до наиболее ценной и питательной части этого зерна надо еще добраться!

Современная фототехника позволяет увидеть рис практически как под микроскопом. Необычно выглядит очень прочная шелуха, которая не позволяет рису разбухать во время отваривания. Поэтому в таком виде рис съесть невозможно.

