

# ТЕЗАУРУС ВКУСОВ



НИКИ СЕГНИТ

# ТЕЗАУРУС ВКУСОВ

Словарь сочетания вкусов, рецепты и идеи  
для креативного приготовления еды



Москва

УДК 641.55  
ББК 36.997  
С28

NIKI SEGUNIT  
THE FLAVOUR THESAURUS

Extracts from *The Debt to Pleasure* by John Lanchester, Pan Macmillan, London © 1996 John Lanchester. Extracts from *The Bell Jar* by Sylvia Plath, reprinted by permission of Faber and Faber Ltd © 1963 The Estate of Sylvia Plath. Extracts from *Venus in the Kitchen* by Norman Douglas, Bloomsbury Publishing, reprinted by permission of The Society of Authors as the Literary Representative of the Estate of Norman Douglas. Extracts from *How to Eat* by Nigella Lawson, published by Chatto & Windus, reprinted by permission of the Random House Group Ltd and by permission of John Wiley & Sons, Inc. © 1998 Nigella Lawson. Every effort has been made to trace the copyright owner of *The Book of New French Cooking* by Paul Reboux. Extracts from *French Provincial Cooking* by Elizabeth David, published by Michael Joseph, reprinted by permission of the Estate of Elizabeth David. Excerpts from *Everyday Drinking* by Kingsley Amis, Bloomsbury Publishing © 2008 The Literary Estate of Sir Kingsley Amis.

First published in Great Britain in 2010

Copyright © 2010 by Niki Segunit

The Flavour Thesaurus™ is a trademark of Niki Segunit.

The moral right of the author has been asserted.

Designed by Peter Dawson, [www.gradedesign.com](http://www.gradedesign.com)

**Сегнит, Ники.**

С28      Тезаурус вкусов / Ники Сегнит ; [пер. с англ. Е. Н. Кручины]. – Москва : Эксмо, 2025. – 512 с. – (Легендарные кулинарные книги).

ISBN 978-5-699-87838-3

С чем сочетается ягненок? Какую приправу добавить к белой рыбе, чтобы получить оригинальное блюдо? Почему чили так прекрасно оттеняет горький шоколад? Ответы на эти вопросы интересны не только профессиональным шеф-поварам, но и новичкам, которые хотят приготовить вкусное блюдо. Ники Сегнит, в прошлом успешный маркетолог в сфере продуктов питания, решила создать полный справочник сочетаемости вкусов. «Тезаурус вкусов» – это список из 99 популярных продуктов с разными сочетаниями – классическими и менее известными. Всего 980 вкусовых пар, к 200 из них приводятся рецепты. Все ингредиенты поделены на 16 тематических групп. Например, «сырные», «морские», «жареные» и т.д. К каждому сочетанию вкусов приведена статья с кулинарным, историческим и авторским бэкграундом.

Помимо классических сочетаний, таких как свинина–яблоко, огурец и укроп, в словаре можно встретить современные пары – козий сыр и свекла, лобстер и ваниль, а также нежелательные сочетания: лимон и говядина, черника и грибы и т.д.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-87838-3

© Кручина Е. Н., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Мне кажется, будет правильно  
посвятить эту книгу двум людям:  
моему кулинарному советнику и матери  
Мариан Стивенс (Marian Stevens)  
и моему литературному советнику и мужу  
Нэту Сегниту (Nat Segnit)

# Содержание

---

Введение	8
Вкус жареного	14
Мясной вкус	32
Сырный вкус	68
Землистый вкус	94
Горчичный вкус	126
Сернистый вкус	136
Морской вкус	176
Рассол и соль	204
Зелень и травы	228
Пряный вкус	272
Древесный вкус	290
Вкус свежих фруктов	314
Сливочно-фруктовый вкус	352
Цитрусовый вкус	372
Ежевика и кустарники	402
Цветочно-фруктовый вкус	428
Библиография	451
Указатель рецептов	458
Общий указатель	462
Указатель сочетаний	492

*«...Баранина и абрикосы – одна из тех комбинаций, в которых составляющие не только дополняют друг друга, но словно причащаются, приобщаются к предопределенности некоего высшего порядка – вкусу, бытующему в помыслах Бога. Подобные комбинации открывают новые вкусовые сочетания разных продуктов: яичница с беконом, рис и соевый соус, сотерн и фуа-гра, белые трюфели и паста, бифштекс с жареным картофелем, клубника со сливками, баранина с чесноком, арманьяк и чернослив, портвейн и сыр стилтон, рыбный суп и прованский густой чесночный соус руй, цыпленок с грибами... На истинного искателя чувственных ощущений первое столкновение с каждым из этих сочетаний произведет впечатление, сравнимое с ощущениями астронома, открывшего новую планету».*

*Джон Ланчестер  
«Рецепт наслаждения»*

# Введение

---

Я не понимала всей глубины своей зависимости от кулинарных книг до тех пор, пока не заметила, что в моем экземпляре произведения Элизабет Дэвид «Французская провинциальная кухня» некоторые рецепты отчеркнуты ногтем. Это было наглядное свидетельство моей робости и настойчивого желания цепляться за набор инструкций, как за поручень в темноте, тогда как после 20 лет занятий кулинарией я, безусловно, уже должна была достаточно хорошо разбираться в основах этой науки, чтобы отойти от рекомендаций и доверять своей интуиции. Хотя... Разве я когда-нибудь действительно училась готовить? Или просто умело следовала инструкциям? Моя мама, как до того и ее мама, прекрасно готовит, но у нее есть только две книги рецептов и несколько вырезок – да и в них она редко заглядывает. Я начала подозревать, что десятки книг по кулинарии, которые есть у меня, – это одновременно и симптом, и причина того, что я неуверенно чувствую себя на кухне.

Примерно в то же время моя подруга приготовила на обед блюдо из двух ингредиентов, которые мне никогда бы не пришло в голову соединить. Я подумала: а откуда она знает, что это будет работать? Наверное, в воздухе уже носились идеи удивительных вкусовых сочетаний и дерзких комбинаций, пионерами внедрения которых стали такие мастера, как Хестон Блументаль (*Heston Blumenthal*), Ферран Адрия (*Ferran Adrià*) и Грант Ачац (*Grant Achatz*). Насколько я понимаю, в основе их подхода к кулинарии лежало более глубокое понимание связей между вкусами. Будучи обычным (если не заурядным) домашним поваром, я не имела ни оборудования, ни ресурсов для исследования этих проблем. Чтобы понять, как и почему один вкус может сочетаться с другим, каковы их точки соприкосновения и различия, мне нужна была инструкция, учебник для начинающих, что-то вроде тезауруса вкусов. Но такой книги не существовало в природе, поэтому я подумала: а не составить ли мне ее самой? (Теперь мне очевидно, какой трогательно наивной была я тогда.)

\*\*\*

Моя первая задача состояла в том, чтобы составить список вкусов. Конечно, число 99, которое я выбрала, в какой-то степени условно. Дело в том, что учесть абсолютно каждый вкус невозможно – тогда книга раздуется до невероятного объема. Так, из всех источников углеводов я оставила один картофель. То же касается наиболее распространенных

приправ. Конечно, много интересного можно было бы рассказать о вкусах риса, пасты, черного перца, уксуса, соли и их совместимости, но это слишком широкая тема. Отсутствие в списке других продуктов, например кабачков, может показаться странным, но все, что я могу сказать фанатам кабачков, это: а) извините и б) моя книга не претендует на исчерпывающую полноту и истину в последней инстанции. Любая книга о вкусах будет, по крайней мере частично, субъективной. Я писала о тех сочетаниях, которые мне показались самыми интересными (и которые я больше всего хотела попробовать), а пробелы, которые неизбежно возникли при таком изложении, – это исключительно дело вкуса.

Большинство вкусов появляется в книге под своими собственными названиями. В некоторых случаях мне показалось резонным объединить схожие вкусы под одним названием. Скажем, термин «анис» охватывает семена аниса, фенхель, солодку, эстрагон и алкогольный напиток пастис (фр. Pastis). Бекон, ветчина, брюссельская капуста и обычная капуста обладают слишком большим вкусовым разнообразием, поэтому их вряд ли корректно сравнивать с другими продуктами. Хочу также сказать, что, когда дело доходило до выбора между неточностью классификации и скукой, нагоняемой на читателя бесконечными повторами, я всякий раз неизменно выбирала неточность.

После этого я рассортировала вкусы по категориям. Большинство из нас знакомо с концепцией вкусовых семейств, хотя иногда об этом и не подозревают. Цветочный, цитрусовый, травянистый... с подобными описаниями (дескрипторами) вкусов вы можете столкнуться на контр-этикетке бутылки с вином, которая призвана объяснить, что вам предстоит попробовать. Именно такие или им подобные прилагательные и описывают семейства вкусов. В каждом семействе есть определенные общие качества, и, в свою очередь, каждое семейство каким-то образом связано со своими соседями, так что в целом они образуют полный спектр, 360 градусов, – своего рода «колесо вкусов».

К примеру, семейство цитрусовых вкусов включает пикантные, кисловатые вкусы лимона, апельсина и кардамона. Кардамон, в свою очередь, имеет общие вкусовые свойства с розмарином, который является первым представителем следующего вкусового семейства – «Ежевика и кустарники». На другом фланге данного семейства располагается ежевика, которая по вкусу похожа на первого представителя семейства цветочно-фруктовых вкусов – малину. И так далее по кругу: от вкуса к вкусу, от семейства к семейству, в развивающейся последовательности связей, куда можно «войти» на лимоне и «выйти» на голубом сыре.

Я признаю, что эта методология несовершенна. Некоторые вкусы сопротивлялись простой категоризации: скажем, семена кориандра оказались в разделе «Цветочно-фруктовый вкус», но с тем же успехом их можно было поместить в рубрику «Цитрусовый вкус» или «Пряный вкус».

Кроме того, вкусы некоторых ингредиентов определяются способами их приготовления. Так, вкус сырой капусты – горчичный, вкус отваренной – сернистый. Словом, «колесо вкусов» ни в коем случае не является единственно верной основой для понимания предмета, но оно дает интересное средство для удобства навигации по вкусовому разнообразию.

Теперь – о парных сочетаниях. Блюда чаще всего состоят более чем из двух основных ингредиентов, но из некоторых соображений я все же решила построить мой *Тезаурус вкусов* именно на парных сочетаниях. Почему? Первый аргумент – здравомыслие (мое). Если бы мне пришлось писать о вкусовых трио, то, даже ограничив себя 99 вкусами, я должна была бы перебрать 156 849 возможных комбинаций. Мне показалось, что число 4851 (таково возможное число парных сочетаний из 99 элементов) лучше подходит для написания книги, предназначенной для приятного чтения. Второй аргумент – ясность. Сравнить совместимость двух вкусов намного (если можно так сказать – экспоненциально) легче, чем взаимодействие трех или более компонентов. Безусловно, я часто обсуждаю комбинации вкусов в блюдах, которые содержат и другие ингредиенты (например, роли петрушки и мяты в табуле), но акцент всегда делается на главной паре вкусов.

В книге рассмотрены все возможные парные сочетания избранных продуктов. Для изложения привлекаются данные науки о вкусе, а также сведения из истории культуры; используются мудрость некоторых шеф-поваров и личные склонности. В общем, в ход идет все, что поможет понять, почему некоторые вкусы могут сочетаться между собой, как они обогащают друг друга, как вкусовые пары проявляют себя в разных кулинарных традициях и т.п. Все рецепты я давала в манере поваренных книг Викторианской эпохи, т.е. в самом сжатом виде, предполагая, что у вас уже есть некоторый опыт работы на кухне. Если вы соберетесь приготовить что-нибудь из того, о чем идет речь в этой книге, советую перед началом все-таки прочитать рецепт выбранного вами блюда до конца. (Нужны доказательства? См. рецепт в разделе **Свекла и свинина**, с. 111.) Предполагаю, что вы знаете, сколько нужно добавлять соли в блюда, что перед подачей к столу вы пробуете их, что по окончании готовки вы выключаете плиту и вылавливаете из получившегося блюда все, что может не понравиться вашим близким. Если что-то в рецепте вам непонятно, остановитесь и подумайте, а если решение не будет найдено, отыщите похожий рецепт – возможно, он поможет пролить свет на решение вашей проблемы.

Можно гарантировать, что в большинстве случаев ответ на ваш вопрос придет в виде озарения. Одно из великих удовольствий, связанных с поиском новых вкусовых сочетаний, состоит в том, что по своему усмотрению их можно вычеркнуть из практики. Дословно следовать инструкциям в рецепте – значит повторять, как попугай, заученные пред-



ложения из разговорника. С другой стороны, процесс понимания того, как вкусы работают вместе, похож на изучение иностранного языка. Чувствуйте себя свободно, импровизируйте и при необходимости замените ингредиенты – словом, готовьте блюдо так, как вы представляете себе процесс его приготовления. Удивительно, но редко удается всерьез испортить задуманное блюдо. Впрочем, автор не несет абсолютно никакой ответственности за то, что какое-то из приготовленных вами кушаний попадет прямо в мусорное ведро.

\*\*\*

Безусловно, вкус – это предмет исключительно субъективный и трудноописуемый. Прежде чем отправиться в путешествие по вкусовым сочетаниям, отметим несколько особенностей восприятия. Любой, кто бывал на дегустации вин, скажет вам, что вкус – это не то же самое, что аромат. Вкус описывается пятью характеристиками, которые выявляются рецепторами, расположенными во рту, в основном на языке и нёбе. Это сладость, соленость, кислотность, горечь и так называемый умами (*umami* – аппетитность). Аромат же обнаруживается в основном благодаря обонянию, построенному главным образом на работе обонятельных лукович. Зажав нос, вы сможете сказать, сладкий или соленый кусочек вам достался, но не сумеете ощутить его аромат. Таким образом, вкус предоставляет нам общую информацию о продукте (ее можно сравнить с наброском, сделанным на обратной стороне конверта), а обоняние заполняет этот набросок деталями. В более общем, широком смысле термин «вкус» (англ. *flavour*) обычно включает в себя собственно вкус, аромат, а также качества ингредиентов, регистрируемые тройничным нервом – именно он позволяет нам ощущать жжение чили, перца и горчицы, прохладу ментола и вяжущие свойства танинов из красного вина и чая.

Если вы выходите за область базовых вкусовых элементов, то охарактеризовать вкус становится так же сложно, как описать словами любое другое чувство. Правда, в силу того, что вкус того или иного ингредиента обусловлен химическими соединениями, которые он содержит, можно с некоторой степенью объективности утверждать, что если два продукта содержат одинаковые соединения, то они должны иметь сходные вкусы. К примеру, базилик священный (туласи) и гвоздика содержат соединение под названием эвгенол, потому базилик священный имеет примерно тот же вкус, что и гвоздика. Но что мы называем вкусом гвоздики? Скажем, для меня попробовать гвоздику – значит облизать сладкий ржавый гвоздь. А для вас? На свете нет двух людей с одинаковыми вкусовыми и обонятельными системами; к тому же они совершенно не приспособлены для преобразования сенсорной информации в слова.

Откуда вы родом? К какой еде вы привыкли? Это важные факторы, определяющие, как вы чувствуете и описываете вкусы и какие вкусы

любите сочетать. Стараясь быть максимально объективной, я использовала для подкрепления собственных суждений экспертные мнения. Но вкусовые тезаурусы разных людей с неизбежностью различаются. Ведь вкус среди прочего есть вместилище личных чувств и памяти. Как и аромат, он относится к самым запоминающимся впечатлениям, так что вкус определенного блюда может мгновенно перенести нас в то время и то место, где мы впервые попробовали это кушанье, или туда, где его вкус вам лучше всего запомнился. Тезаурус вкусов можно рассматривать – а иногда даже читать – как справочник, но важно помнить, что его содержание всегда субъективно.

Работа над этой книгой научила меня многому – и не только тому, что нужно смелее комбинировать вкусы, как это делают повара, принадлежащие к другим культурам. Это само собой разумеется. Дело еще вот в чем. Как любой небрежный человек, я всегда ищу шаблоны, какие-то способы навести порядок в непослушной реальности. Мне казалось, что содержание книги, судя по ее объему, должно продвинуть меня в этом направлении, в стремлении к великой объединенной теории вкусов, которая примирит науку с поэзией и с мыслями моей мамы о том, как варить варенье.

Этого не случилось. Точнее, случилось совсем не это. Я изучила некоторые широко распространенные подходы, позволяющие использовать один вкус, чтобы замаскировать, укрепить или оживить другой вкус. Теперь я гораздо более внимательно отношусь к балансу вкусов – соленого, сладкого, горького, кислого и умами – и максимально учитываю контрасты текстур и температур. Но книга в итоге превратилась в лоскутное одеяло из фактов, связей, впечатлений и воспоминаний. Они предназначены не столько для того, чтобы сообщить вам, что в точности нужно делать, сколько для того, чтобы подтолкнуть вас к созданию собственных или к адаптации готовых рецептов – в общем, к тому, чтобы творить.

*Ники Сегнит*  
Лондон, март, 2010 год



# ВКУС ЖАРЕНОГО

Шоколад  
Кофе  
Арахис

# Шоколад

---

Сложнейшая переработка, которой подвергается большинство видов шоколада, объясняет огромные изменения, происходящие в его вкусе. Необработанные бобы имеют вяжущий и горький вкус, ферментирование приводит к появлению в нем ноток фруктов, вина или хереса, процесс обжаривания дает почти бесконечное разнообразие пикантных землистых, древесных, цветочных и пряных нот. Чтобы оценить вкус высококачественного шоколада, нужно положить его кусочек на язык и дать растаять. Чем больше в шоколаде сахара, тем быстрее он раскрывает свой вкус. Пробуя шоколад с большим содержанием какао, вы заметите, что вкус его раскрывается дольше, дольше сохраняется и становится более горьким. При содержании какао 99–100% вы почувствуете себя так, словно прошли языком вдоль всей линии железной дороги Лондон – Эдинбург. В этом разделе термин «шоколад» объединяет темный шоколад, молочный шоколад и какао. Белый шоколад рассматривается отдельно (см. с. 447).

Шоколад и абрикос. См. *Абрикос и шоколад*, с. 360

Шоколад и авокадо. См. *Авокадо и шоколад*, с. 256

Шоколад и ананас. См. *Ананас и шоколад*, с. 341

Шоколад и анис. См. *Анис и шоколад*, с. 236

Шоколад и апельсин. См. *Апельсин и шоколад*, с. 379

Шоколад и арахис. Как писал Александр Дюма, испанцы называли арахис *cacahuette* из-за того, что его вкус похож на вкус какао. Далее Дюма отмечал, что испанцы пользовались этой гармонией вкусов, подсыпая небольшое количество дорогого какао к арахису и получая таким образом дешевый шоколад. Пятьдесят лет спустя, в 1912 году, в США появился *Goo Goo Cluster*, первый шоколадный батончик, изготовленный из смеси шоколада, арахиса, карамели и зефира. В конце 1920-х годов компании *Reese's* и *Mars* запустили производство соответственно *Peanut Butter Cups* и *Snickers*. Последний стал любимым шоколадным батончиком Америки и остается им по сей день. Кстати, необжаренный арахис на самом деле не слишком хорошо сочетается с шоколадом, так как оба продукта имеют травянисто-овощной вкус, характерный для бобов. Успех большинства комбинаций арахиса с шоколадом обусловлен образованием в процессе обжарки пиразинов, которые гармонично сочетаются с другими нотами обжарки, характерными для шоколада. Эту комбинацию можно использовать дома, приготовив к обеду десерт сандэ с ванильным мороженым, посыпанным нарезанным жареным арахисом и политым шоколадным соусом. Можно также сделать молочный кок-