

.....



.....

В НОВУЮ СЕРИЮ ВОЙДУТ:



**МОЯ КУХНЯ. МОЕ МЕНЮ**

.....

**ПРЯНОСТИ. СПЕЦИИ. ПРИПРАВЫ**

.....

**ТАЙНЫ ХОРОШЕЙ КУХНИ.  
ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ КУЛИНАРИЯ**

.....

**ИСТОРИЯ ВОДКИ**

.....

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ КУХНИ  
НАРОДОВ СССР**

.....  
Вильям Похлебкин  
.....

# МОЯ КУХНЯ

.....

# МОЕ МЕНЮ



хлеб\*соль®

УДК 641.55  
ББК 36.997  
П64

Серийное оформление П. Петрова

**Похлебкин, Вильям.**  
П64      **Моя кухня. Мое меню / Вильям Похлебкин. – Москва : Эксмо, 2025. – 384 с.: ил. – (Вильям Похлебкин. Юбилейное издание).**

ISBN 978-5-04-178983-1

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.

**УДК 641.55  
ББК 36.997**

ISBN 978-5-04-178983-1

© В.Похлебкин, прижизненное издание, 1999  
© Наследники, 2023  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

МОЯ КУХНЯ

Введение

Глава 1. СУПЫ

Глава 2. КАШИ ПО-НОВОМУ

Глава 3. ВТОРЫЕ БЛЮДА

Глава 4. СЛАДКИЕ БЛЮДА

Глава 5. О ЗАКУСКАХ И ГАСТРОНОМИЧЕСКОМ СОСТАВЕ  
СОВРЕМЕННОГО ХОЛОДНОГО СТОЛА

Глава 6. ДОМАШНИЙ ХЛЕБ

Глава 7. О ТЕХНОЛОГИИ И ПИЩЕВЫХ МАТЕРИАЛАХ,  
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КУЛИНАРНОМ ПРОЦЕССЕ

Глава 8. МЕТОДЫ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ ВАЖНЕЙШИХ  
ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

# 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 ниши.

Наоборот, плотоядные животные, питающиеся исключительно мясом, обладают иным, более компактным строением пищеварительных органов, а птицы, питающиеся особенно засоренной пищей (или смешанной) – зерна, насекомые, мясо (у хищников), – обладают обязательно зобом, где пища до попадания в желудок подвергается автоматическому физиологическому отсеву, 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 срыгнуть 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 приспособилось 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 молочно-кислые 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.

# Г Л А В А 1

## СУПЫ

ОДНИМ ИЗ ПОСТОЯННЫХ, НЕПРЕМЕННЫХ ЭЛЕМЕНТОВ МОЕЙ КУХНИ ЯВЛЯЮТСЯ СУПЫ, ТО ЕСТЬ ВСЕ ВИДЫ ПЕРВЫХ ГОРЯЧИХ ЖИДКИХ БЛЮД: ПЦИ, БОРЩИ, РАЗНООБРАЗНЫЕ ВИДЫ РЫБНЫХ СУПОВ (УХА, КАЛЯ, 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 минераль-

ной 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

---

**1** 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.

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 приготовить дюжину 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.

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 обществе как национально проверенного 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 навара», 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 наложение, 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 крахмаль-

ную 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 всплытие 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 знакомилось 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.