





# ПРОПОРЦИИ БАЗОВЫЙ КОД

---

Основные соотношения для теста,  
бульона, соуса, крема

МАЙКЛ РУЛМАН



**ХЛЕБ\*СОЛЬ**  
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

УДК 641.55  
ББК 36.997  
Р85

Перевод с английского *О. Ивенской*  
Оформление переплета *Е. Анисиной*

**Рулман, Майкл.**  
Р85 Пропорции. Базовый код. Основные соотношения для теста, бульона, соуса, крема / Майкл Рулман ; [перевод с английского О. Ивенской]. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с.: ил. — (Легендарные кулинарные книги).

ISBN 978-5-04-229173-9

Практическая книга о кулинарных пропорциях: основы приготовления теста, бульонов, соусов, фаршей и кремов. Автор предлагает базовые соотношения ингредиентов, которые помогут выстроить свою систему. В книге разбираются пропорции для хлеба, пасты, пая, печенья, бисквитов, блинов, бульонов, ру, майонеза, винегрета, голландеза, заварных кремов и десертных соусов. Издание сочетает теоретическое объяснение и прикладной подход, ориентированный на домашнюю кулинарию!

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-229173-9

© ИП Ивенская, перевод, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

# Содержание

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Пропорции. . . . .                                | 7  |
| Что такое пропорции и почему они важны? . . . . . | 9  |
| Весы крайне важны . . . . .                       | 14 |
| Как пользоваться этой книгой. . . . .             | 16 |
| Введение: правда о кулинарии. . . . .             | 18 |

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Тесто для хлеба. . . . .                        | 26 |
| Тесто для пасты . . . . .                       | 35 |
| Тесто для пая . . . . .                         | 42 |
| Тесто для булочек. . . . .                      | 51 |
| Тесто для печенья. . . . .                      | 54 |
| Заварное тесто ( <i>Pâte à Choux</i> ). . . . . | 61 |
| Жидкое тесто . . . . .                          | 70 |
| Фунтовый кекс и бисквит . . . . .               | 73 |
| Бисквит «Пища ангелов» . . . . .                | 79 |
| Кексы быстрого приготовления. . . . .           | 82 |
| Блины . . . . .                                 | 93 |

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Бульоны . . . . .                   | 101 |
| Прозрачные супы и консоме . . . . . | 113 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Загущение бульона: ру, крахмальная болтушка, бёр-манье . . . . . | 120 |
| Ру . . . . .                                                     | 122 |
| Бёр-манье и крахмальная болтушка . . . . .                       | 129 |

### ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Фарш . . . . .                 | 137 |
| Благородные колбаски . . . . . | 139 |
| Муслин . . . . .               | 150 |
| Рассол . . . . .               | 159 |

### ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Соусы на жировой основе . . . . . | 169 |
| Майонез . . . . .                 | 171 |
| Заправка винегрет . . . . .       | 180 |
| Голландский соус . . . . .        | 187 |

### ЧАСТЬ ПЯТАЯ

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Заварной крем . . . . .                              | 199 |
| Держащий форму заварной крем . . . . .               | 201 |
| Крем англез — универсальный десертный соус . . . . . | 210 |
| Шоколадный и карамельный соусы. . . . .              | 218 |
| Эпилог . . . . .                                     | 225 |
| Благодарности . . . . .                              | 228 |
| Указатель . . . . .                                  | 230 |

# Пропорции

## Плотное тесто

**Хлеб** = 5 частей муки : 3 части воды

(плюс дрожжи и соль)

**Тесто для пасты** = 3 части муки : 2 части яиц

**Тесто для пая** = 3 части муки : 2 части жира : 1 часть воды

**Бисквит** = 3 части муки : 1 часть жира : 2 части жидкости

**Тесто для булочек** = 1 часть сахара : 2 части жира :

3 части муки

**Заварное тесто** = 2 части воды : 1 часть сливочного масла :

1 часть муки : 2 части яиц

## Жидкое тесто

**Фунтовый кекс** = 1 часть сливочного масла : 1 часть сахара :

1 часть яиц : 1 часть муки

**Бисквит** = 1 часть яиц : 1 часть сахара : 1 часть муки :

1 часть сливочного масла

**Бисквит «Пицца ангелов»** = 3 части яичного белка : 3 части сахара :

1 часть муки

**Кексы быстрого приготовления** = 2 части муки : 2 части жидкости :

1 часть яиц : 1 часть сливочного масла

**Маффины** = 2 части муки : 2 части жидкости : 1 часть яиц :

1 часть сливочного масла

**Фриттеры** = 2 части муки : 2 части жидкости :

1 часть яиц

**Оладьи** = 2 части муки : 2 части жидкости : 1 часть яиц :

1/2 части сливочного масла

**Поповеры** = 2 части жидкости : 1 часть яиц : 1 часть муки

**Блины** = 1 часть жидкости : 1 часть яиц : 1/2 части муки

## Бульоны и соусы

**Бульон** = 3 части воды : 2 части костей

**Консоме** = 12 частей бульона : 3 части мяса : 1 часть мирпуа :  
1 часть яичного белка

**Ру** = 3 части муки : 2 части жира

**Пропорция для загущения** = 10 частей жидкости : 1 часть ру

**Бёр-манье** = 1 часть муки : 1 часть сливочного масла (по объему)

**Крахмальная болтушка** = 1 часть кукурузного крахмала : 1 часть воды  
(по объему)

**Пропорция для загущения** = 1 столовая ложка крахмала  
на 1 стакан жидкости

## Фаршированные изделия

**Колбаса** = 3 части мяса : 1 часть жира

**Приправа для колбасок** = 60 частей мяса/жира : 1 часть соли

**Муслин** = 8 частей мяса : 4 части сливок : 1 часть яиц

**Рассол** = 20 частей воды : 1 часть соли

## Соусы на жировой основе

**Майонез** = 20 частей растительного масла : 1 часть жидкости (плюс желток)

**Винегрет** = 3 части растительного масла : 1 часть уксуса

**Голландский соус** = 5 частей сливочного масла : 1 часть желтка:  
1 часть жидкости

## Заварные кремы

**Заварной крем, держащий форму** = 2 части жидкости : 1 часть яиц

**Англез** = 4 части молока/сливок : 1 часть желтков : 1 часть сахара

**Шоколадный соус** = 1 часть шоколада : 1 часть сливок

**Карамельный соус** = 1 часть сахара : 1 часть сливок

## Что такое пропорции и почему они важны?

**П**ропорция в кулинарии — это фиксированное количественное соотношение нескольких ингредиентов. Пропорции составляют основу кулинарного мастерства. Изучение кулинарной пропорции — это не то же самое, что следование одному рецепту : вы мгновенно получаете знание тысячи рецептов. Например, пропорция для хлеба — 5 частей муки : 3 части воды. Это значит, что если вы соедините 142 г муки и 85 г воды, или 567 г муки и 340 г воды, или 500 г муки и 300 г воды, то при правильном замесе получите отличное тесто для хлеба. Вам понадобится немного дрожжей, но их количество сильно варьируется, поэтому оно не является значимой частью пропорции. Вам будет нужна соль для вкуса, но ее количество обычно определяется личными предпочтениями. После этого вам останется замесить тесто и вымешивать его до тех пор, пока оно не приобретет достаточную эластичность, чтобы удерживать углекислый газ, выделяемый дрожжами. Таким образом, хотя существуют правила, которым нужно следовать, и технические нюансы, они в пропорцию не входят.

Что вы можете сделать теперь, когда знаете пропорцию для хлеба? Можете печь свежий хлеб, не открывая ни единой книги и не разыскивая случайные рецепты на сайтах, и печь больше или



*Три ваших самых ценных ингредиента на кухне: ► мука, яйца и сливочное масло*

меньше — сколько вам нужно. Берете 500 г муки, добавляете воду, большую щепотку сухих дрожжей, две большие щепотки соли — и печете хороший хлеб. Но если хотите оживить вкус, добавьте столовую ложку свеженарубленного розмарина и головку запеченного чеснока — и растяните тесто, чтобы получилась чиабатта с розмарином и чесноком. Другие травы — тимьян, шалфей, орегано — тоже прекрасно подойдут. Или используйте яркие, ароматные ингредиенты: перец поблано и чипотле, маслины каламата и грецкие орехи, шоколад и вяленую вишню, фисташки и клюкву. Жареный лук! Колбасу! Сыр! Вариаций бесконечно много, но пропорция вам известна — 5 частей муки: 3 части воды. Со временем, когда почувствуете уверенность, сможете добавлять цельнозерновую муку или картофель.

Разумеется, на конечный результат влияет множество переменных: длительность расстойки, температура духовки, то, насколько хорошо вы вымесили тесто, и так далее. Учет этих переменных может усложнить выпечку. Действительно, чтобы каждый раз получать идеальный хлеб, нужны практика и вдумчивость — об этом написано множество книг. Но на базовом уровне выпечка хлеба несложна.

Хотите свежую пищу? Берете 283 г муки, 170 г воды, щепотку дрожжей, щепотку соли — и у вас готово тесто для средней пищи. Во многие рецепты теста для пищи входит сладкий элемент — если хотите, добавьте столовую ложку сахара или меда (это усилит активность дрожжей). Многие добавляют для аромата оливковое масло — пробуйте. Просто придерживайтесь основной пропорции муки и воды 5 : 3 — и все получится.

Хотите простой вкусный белый хлеб для сэндвичей детям в школу? Та же пропорция (можно добавить пшеничные отруби для дополнительной клетчатки и мед для вкуса и сладости). Но все равно это 5 : 3. Только выпекайте аккуратнее: при 175 °C — около часа, пока внутри хлеб не станет очень горячим.

Эта книга состоит из подобных пропорций.

Кулинария бесконечно многогранна, и в любом отдельном рецепте невозможно учесть все переменные (влажность и температура воздуха: то, как долго пакет с мукой простоял в шкафу, и прочее). Поэтому важно помнить, как отмечал



◀ Не все мерные ложки одинаковы. Не используйте сувенирные, фарфоровые, пластиковые ложки или ложки нестандартной формы для отмеривания жидких и сыпучих ингредиентов

мой первый учитель по кулинарии: «Насколько хорошо работают пропорции? Прямо пропорционально доле здравого смысла, приложенного к ним». С пропорциями нужно сочетать хорошую технику — вот почему это книга, а не листок бумаги. Вам нужны и пропорция, и руководство пользователя. Технику надо отрабатывать — совершенствоваться можно бесконечно.

Важно: моя цель — не научить вас готовить идеальные хлеб, пасту, майонез, печенье — «лучшее, что вы когда-либо пробовали». Моя цель — дать базу для работы, зафиксировать основы, от которых надо отталкиваться. Когда я писал книгу *Walk on Water* о выдающемся хирурге, несколько врачей произнесли расхожую фразу: «Идеальное — враг хорошего». Это значит, что, стремясь к идеалу, хирурги могут причинить вред, которого избежали бы, стремясь они просто к хорошему. Я работал с величайшим перфекционистом в кулинарном мире, и мне нравится идея идеального соуса, идеального заварного крема. Но здесь я стремлюсь к хорошему. Только освоив хорошее, мы можем постепенно двигаться от хорошего к превосходному.

Вот что еще дает знание пропорций: оно помогает лучше понимать кулинарию в целом. Чем отличается хлеб от свежей пасты? Отличие небольшое, и состоит оно в том, что в пасте яйцо заменяет воду в пропорции 3 части муки к 2 частям яиц. В чем разница между тестом для хлеба и тестом для пая? Пропорции муки и воды немного различаются (3 : 1), но ключевую роль играет третий ингредиент — жир. Именно жир делает тесто для пая не эластичным, как хлебное, а рассыпчатым. Пропорция теста для пая довольно стандартна: 3 : 2 : 1 (3 части муки, 2 части жира и 1 часть воды) — ее даже называют «тесто 3–2–1». Это отличная пропорция благодаря ее универсальности. Однако можно сделать очень плохое тесто для пая, используя эту пропорцию, если не знать его свойств: чем бережнее вы с ним обращаетесь, тем нежнее оно получится. Но сама пропорция — это основа.

Дело в том, что существуют сотни тысяч рецептов, но лишь немногие из них реально помогают улучшить кулинарные навыки. На самом деле рецепты могут даже мешать, ограничивая вас. Выучить пропорцию — все равно что получить ключ, освобождающий от этих оков. Пропорции освобождают вас.

Пропорции — это основа кулинарии. Они учат, как работают базовые ингредиенты на кухне — мука, вода, сливочное и другие масла, молоко и сливки, яйца — и как вариации пропорций создают различия в наших блюдах: хлеб вместо пасты, блины вместо кекса.

Изделия из теста — область, где пропорции особенно важны, потому что соотношение базовых ингредиентов определяет конечный результат. Если разобратся, главное отличие сладкого теста для блинов и теста для печенья в том, что в блинном тесте просто вдвое меньше муки.

Другие базовые пропорции расширяют ваши возможности аналогичным образом. Одна из самых распространенных — пропорция для стандартной заправки винегрет. Проще некуда: 3 части масла, 1 часть уксуса. И все. Работает

отлично. Смешайте и заправьте салат. Зная базу, вы, вероятно, захотите усилить вкус: добавить соль, перец и для баланса немного сахара. Возможно, какие-то ароматические элементы: свежую зелень, жареный шалот, коричневый сахар вместо белого, мед. Или захотите сделать заправку густой и кремовой, превратив ее в эмульсию. Вы можете заменить жир (вытопленный жир от бекона вместо рапсового масла или оливковое масло вместо жира) или кислоту (хересный уксус вместо красного винного, лимонный сок вместо хересного уксуса).

Если вы знаете пропорцию для майонеза, вы можете делать не только сам майонез, который получается прекрасным, если приготовить его самостоятельно (см. с. 174 для базового варианта с погружным блендером), но и кремовый соус с лаймом и кумином для сэндвичей с жареной свининой, и лимонный соус с шалотом для вареного артишока. Элегантный голландский соус — густой и масляный — превращается в изысканный беарнез, если добавить свежий эстрагон. Зная пропорцию и технику приготовления голландского соуса (а не конкретный рецепт), вы можете добавить перец чили или уваренное красное вино с розмарином для запеченной бараньей ноги. Нет предела тому, что можно творить на кухне, зная пропорции.

Заварные кремы, конечно, тоже основаны на пропорциях, и тут все проще: 2 части жидкости (обычно, но необязательно, молока или сливок) и 1 часть яиц. Масса одного крупного яйца — около 57 г, так что получается 227 г жидкости на 2 яйца. Хотите сделать больше? Возьмите 454 г жидкости и 4 яйца. У вас получится отличный крем-карамель, но вы можете сделать и несладкий вариант — с костным мозгом и кориандром, или заварной крем с мятой вместо масляного соуса для баранины. Как понять, сколько мяты добавить? Знание пропорций позволяет начать мыслить как профессиональный повар: он руководствуется здравым смыслом и пробует блюдо в процессе.

Пропорции полезны даже для тех блюд, которые обычно готовят на глаз, например для бульона либо для загущения бульона при приготовлении супа или соуса. Нужна ли базовая пропорция для бульона? Необязательно, но она полезна для понимания правильных соотношений, особенно если вы только начинаете готовить.

Поскольку пропорции для изделий из теста особенно важны, я начинаю с них. Далее следуют супы и соусы, где пропорции ценны, но по-разному. В масляных соусах они определяют количество жира относительно других ингредиентов. В бульонах, соусах и супах на основе бульона пропорции служат скорее ориентиром, чем строгим правилом, и помогают достичь нужной консистенции. После супов и соусов вас ждут пропорции для колбас и паштетов, которые отличаются от пропорций для теста в первую очередь тем, что касаются соотношения соли и жира. Завершает книгу раздел с заварными кремами (моими любимцами), которые могут быть несладкими или сладкими, достаточно плотными, чтобы держать форму, либо бесформенными, пышными

или однородными, а также базовыми десертными соусами, в первую очередь, замечательным заварным соусом.

С появлением Интернета у нас есть доступ к бесконечному количеству рецептов, но относительно мало базовой информации о еде и кулинарии. Понимание пропорций и техник для домашнего повара — шаг к большей самостоятельности на кухне. Но пропорции важны и для профессиональных поваров, потому что помогают в создании новых блюд.

В конечном счете качество результата определяет техника. Пропорции — это отправные точки, с которых начинаются бесконечные вариации.

## Весы крайне важны

Одним из факторов универсальности пропорций является то, что они основаны на измерениях массы, а не объема. Именно это позволяет их удваивать, утраивать или делить пополам. При этом неважно, какую единицу вы используете, — граммы или унции. Взвешивание ингредиентов — лучший и самый надежный способ измерения, и это фундаментальный инструмент при работе с кулинарными пропорциями. В некоторых старых рецептах можно встретить меры объема: «Для майонеза возьмите 1 стакан растительного масла и 1 желток» — вот пример распространенной пропорции. В большинстве случаев я избегаю подобных измерений, потому что они неточны, и вместо этого стараюсь везде, где возможно, использовать части по массе. Стакан может вмещать от 115 до 170 г муки. Это означает, что, если вы готовите по рецепту, где требуется 4 стакана муки, у вас в миске может оказаться либо 460 г муки, либо 680 г. Разница в 50% в количестве основного ингредиента существенно повлияет на готовое изделие.

Использование в пропорциях частей по массе удобно, потому что неважно, какие меры вы применяете, — имперские или метрические: 5 частей муки и 3 части жидкости можно отмерять любым способом. Конечно, масса муки может зависеть и от влажности — чем выше влажность, тем мука тяжелее, поэтому пропорции по массе остаются самым надежным способом измерения.

Использование весов явно упрощает вашу жизнь. Вы можете отмерять ингредиенты прямо в миске. Возьмем пример с хлебом: ставим миску для замешивания на весы, насыпаем 567 г муки, затем наливаем 340 г воды. Если вы используете твердый жир, например маргарин в тесте для пая, с весами гораздо удобнее. Меня раздражают рецепты, где написано «1 стакан маргарина». Гораздо проще поставить миску для замешивания на весы и добавить 227 г жира (что немного больше стакана по объему) вместе с 340 г муки.

Есть много причин использовать меры объема для отмеривания некоторых твердых ингредиентов, главная из них — удобство. Когда точность не критична, измерения по объему допустимы. Например, если вы добавляете в тесто для

хлеба свежую кукурузу или зелень, проще отмерить стакан кукурузы, чем 142 г, или четверть стакана зелени, чем 14 г. В таких случаях я отмеряю по объему.

Для отмеривания небольших количеств однородных ингредиентов, таких как сухие дрожжи или разрыхлитель, я выбираю чайные и столовые ложки. Именно поэтому пропорции для бёр-манье (загуститель из муки и масла) и крахмальной болтушки (загуститель из чистого крахмала и воды) указаны по объему, а не по массе.

Все остальные пропорции даны по массе, и лучше всего их измерять весами. Большинство пропорций для теста включают муку. Если у вас нет весов, считайте, что в стакане содержится около 140 г муки.

Существует много видов весов. Я рекомендую обратить внимание на несколько конкретных характеристик: они должны быть цифровыми, уметь измерять как в граммах, так и в унциях, и должны показывать массу до 2,5 кг или больше. Другие характеристики, на мой взгляд, излишни и зависят от личных предпочтений. Хорошие цифровые весы доступны по цене от 25 долларов и являются одним из самых важных инструментов на кухне.

*Весы — один из самых важных инструментов ► на кухне. Убедитесь, что ваши весы могут взвешивать продукты массой до 2,5 кг, имеют кнопку обнуления (или кнопку «Тара») и могут измерять массу в метрической и имперской (британской) системах*

