



РЕЦЕПТЫ СОУСОВ



Издательство АСТ
Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
Р45

Р45 **Рецепты** соусов — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 128 с. —
(Четко и по делу).

ISBN 978-5-17-176131-8

Соус — незаменимое дополнение к блюду, помогая сделать его еще вкуснее! Данная книга предлагает широкий выбор рецептов соусов, от классических до оригинальных и необычных. Внутри вы найдете варианты на любой вкус: от традиционных томатных и сметанных соусов до кремовых и острых заправок, которые подойдут как к мясу и рыбе, так и к любым другим блюдам.

УДК 641.55
ББК 36.997

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	9
СОУСЫ К МЯСУ	13
Соус Демиглас	13
Классический перечный соус.....	14
Острый перечный соус.....	15
Сливочно-перечный соус.....	16
Соус Маринара	16
Горчичный соус (сливочный)	17
Соус барбекю (классический, на томатной основе).....	17
Грибной соус (сливочный)	18
Сацебели.....	19
Ткемали (домашний рецепт)	20
Соус чимичурри (классический аргентинский рецепт)	20
Вустерский соус (домашняя версия).....	21
Аджика с помидорами	22
Хрен с уксусом (классическая закуска)	22
Жюс (французский мясной соус).....	23
Мятный соус (классический английский)	23
Пикантный томатный соус для шашлыка	24
Чесочно-сметанный соус.....	24
Моле (остро-шоколадный мексиканский соус)	25
Французский соус из зеленого перца	26
Бурбонский барбекю-соус.....	26
Яблочно-горчичный сладко-пряный соус	27
Соус из чернослива (сладко-пряный соус к мясу).....	27
Пикантный сливовый соус.....	28
Карамелизованный лук	28
Свекольный соус.....	29
Соус Наршараб	29
Горум (чеченский ореховый соус).....	30
Хренодер.....	30
Неаполитанский соус (Sugo alla Napoletana)	31
Соус Лечо (домашний болгарский вариант).....	31
Филиппинский Адобо (Adobo Sauce).....	32
Якинику.....	32



РЕЦЕПТЫ СОУСОВ

Густой соус из печени.....	33
Соус Мохо (красный вариант).....	33
Соус Пери-Пери.....	34
Соус для бургеров.....	34
Соус Грейви.....	35
Томатный соус по-корейски.....	35
Ливанский Тум.....	36
Соус Харисса (Тунис).....	36
К ПТИЦЕ.....	37
Апельсиновый соус (классический).....	37
Голландез (горячий яично-масляный соус).....	37
Соус хойсин.....	38
Медово-горчичный соус.....	38
Бешамель (классический белый соус).....	39
Соус из яблока и шалфея.....	39
Согревающий соус из яблока и шалфея.....	40
Травянистый соус с тимьяном и чесноком.....	40
Клюквенный соус к индейке.....	41
Беарнез.....	41
Медово-соевый соус.....	42
Нежный сливочный соус.....	42
Китайский соус из киви с имбирем.....	43
Пряный соус карри.....	43
Средиземноморский йогуртово-чесочный соус (дзадзики).....	44
Марокканский соус Чермула.....	44
Латиноамериканский соус с лаймом и кинзой.....	45
Соус из клюквы и апельсина (кисло-сладкий).....	46
Пикантный горчично-сливочный соус.....	46
Пряный чатни.....	47
Остро-сладкий томатный соус.....	47
Травяной соус из рикотты.....	48
Сметанный соус с укропом.....	48
Пряный имбирно-апельсиновый соус.....	49
Интенсивный чесночный соус на оливковом масле.....	49
Ахи Амарильо.....	50
Классический белый соус для шаурмы.....	50
Соус-маринад Бульгоги.....	51
Турецкий Чачик.....	51
Моле negro.....	52

К РЫБЕ И МОРЕПРОДУКТАМ	53
Классический французский Тартар.....	53
Соус Айоли (чесночный из Прованса)	53
Соус с лимоном и каперсами к белой рыбе	54
Мягкий укропный соус	54
Японский Мисо-соус к лососю	55
Цитрусовый соус Понзу.....	55
Юдзу-козе соус.....	56
Соус из икры по-шведски	56
Соус унаги	57
Соус из черного кунжута.....	57
Домашний Терияки.....	58
Соус Шрирача.....	58
Соус с зеленым луком к рыбе на пару	59
Соевый соус с медом и кунжутом	59
Кокосово-лаймовый соус.....	60
Тайский соус с манго и чили	60
Корейский соус из красной редьки с йогуртом	61
Васаби-майонез	61
Базиликовый соус (песто-стиль)	61
Кальвадосный соус.....	62
Морковно-апельсиновый соус	62
Острый томатно-перечный соус	63
Соус Руй (Rouille).....	63
Ремулад (Rémoûlade).....	64
Соус XO	64
Соус Грибиш.....	65
Соус с голубым сыром	65
Индонезийский соус Самбал.....	66
Бразильский соус Мандья	67
 К ОВОЩАМ И ГАРНИРАМ.....	 68
Песто классический (Генуэзский).....	68
Песто из кинзы.....	68
Соус Кимчи	69
Соус тахини (кунжутная паста)	70
Хумус-крем	70
Сациви (ореховый грузинский соус)	71
Зеленый соус с петрушкой	71
Индийский Гаджар.....	72
Американский соус из сладкого картофеля с кленовым сиропом.....	72

РЕЦЕПТЫ СОУСОВ

Соус из персиков с горчицей (США)	73
Сметанный соус с огурцом	73
Луковый соус	74
Чесночный острый соус	74
Багна кауда (Италия, Пьемонт)	75
Авокадо-соус	75
Томатио-соус (зеленый мексиканский)	75
Ромеско	76
Заатар с оливковым маслом	77
Масляно-базиликовый соус	77
Соус из печеной свеклы	77
Кешью-крем	78
Нежный соус с артишоками	78
Бальзамико-глазурь	79
Грибной сливочный соус	79
Румынский Муждей	80

К ПАСТЕ И КРУПАМ

Болоньезе	81
Соус из креветок	82
Аматричана	82
Карбонара	83
Альфредо	83
Томатный базовый соус	84
Арабьята	84
Сливочно-грибной	85
Путтанеска	86
Четыре сыра	86
Соус с рикоттой и шпинатом	87
Паприкаш	87
Томатный соус со сливками	88
Соус из кедровых орехов с петрушкой	88
Тыквенный соус	89
Соус из тунца	89
Песто с грецкими орехами	90
Чесночный с кедровыми орехами	90
Лимонный соус	91
Шафрановый соус	91
Классический острый соус к пасте кочхуджан	92
Бобовый соус	92
Соус из белой фасоли с розмарином и шалфеем	93

СОДЕРЖАНИЕ

Западноафриканский Сатойм	93
Чугучжан (Чугочжан)	94
Соус из вяленых помидоров	94
К САЛАТАМ	95
Соус 1000 островов	95
Классическая винегретная заправка	95
Бальзамическая заправка	96
Цезарь	96
Ранч	97
Медово-горчичная заправка	97
Ореховая заправка с чесноком	98
Чесочно-лимонная заправка	98
Уксусно-масляная заправка с горчицей	99
Имбирно-соевая заправка	99
Сальса верде	100
Лимонно-травяная заправка	100
Устричный соус для салатов	101
Томатная кисло-сладкая заправка	101
Вьетнамский соус Ньюк чам	102
Корейский крем-соус	102
Нутовый соус	103
Нежный соус с сыром фета	103
К ХЛЕБУ, ЛЕПЕШКАМ И СНЕКАМ	104
Гуакамоле	104
Сырный соус к начос	104
Соус из запеченного перца	105
Баба гануш	105
Фасолевый дип	106
Пикантный томатный соус с кинзой	106
Карри-крем для лепешек	107
Йогуртовый соус с мятой	107
Пивной сырный соус	108
Соус с копченым перцем	108
Хумус с авокадо	109
Соус с кефиром и зеленью к лепешкам	109
Сметана с аджикой	110
Лайм, чеснок и авокадо	110
Традиционный оливковый тапенад	111
Мухаммара	111

РЕЦЕПТЫ СОУСОВ

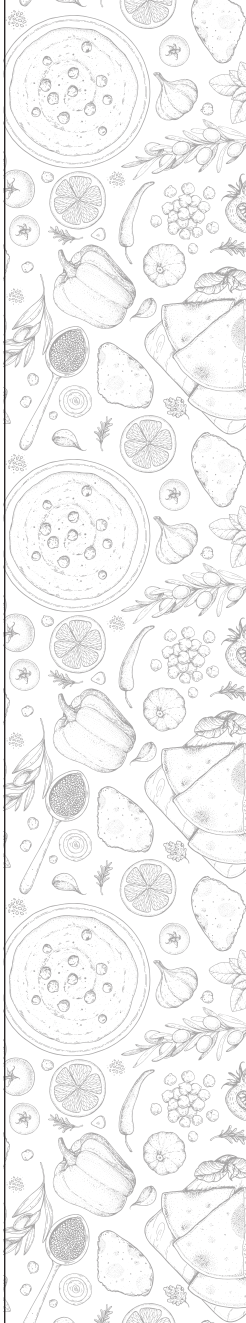
К СЫРУ И ХОЛОДНЫМ ЗАКУСКАМ	112
Яблочный чатни	112
Инжирный соус	112
Перечное варенье	113
Вишневый кисло-сладкий	113
Брусничный	114
Медово-горчичный крем	114
Соус из черной смородины	115
Соус из айвы	115
Сладкий перец чили	116
Соус Велюте	116
Соус Эспаньоль	117
Соус Бер Блан	117
Соус Морне	118
Арахисовый соус (Satay)	118
К ДЕСЕРТАМ	119
Шоколадный ганаш	119
Соленая карамель	119
Ягодный кули	120
Соус сабайон	120
Ванильный крем-англез	121
Лимонный курд (Lemon Curd)	121
Соус Баттерскотч	122
Заварной крем	122
Вишневый соус (десертный вариант)	122
Шоколадный соус	123
Абрикосовый соус	123
Соус Мельба	124
Дульсе де лече	124
Кули из маракуйи	124
Кофейный соус	125
Дзабальоне	125
Адвокат	125
Фруктовое яблочное масло	126
Мисо-Карамель	126
Соус из Гибискуса	127

ВВЕДЕНИЕ

Задумывались ли вы, откуда произошло слово «соус»? Оно восходит к латинскому *salsus*, что означает «солёный». Это простое слово и раскрывает всю концепцию: соус — это не дополнение, а душа любого блюда. Без него еда может быть сытной, но именно соус дарит ей вкус.

История соусов — это история самой цивилизации за столом. Так, древние римляне не представляли себе пиршества без гарума — специфического, но невероятно популярного соуса из ферментированной рыбы. В Средние века в Европе соусы были густыми, насыщенными специями не только для вкуса, но и порой чтобы скрыть неидеальную свежесть продуктов, а заодно продемонстрировать богатство и статус хозяина дома через использование дорогих заморских пряностей.

Настоящий переворот в истории соусов случился, конечно, во Франции. Именно французские повара довели их приготовление до уровня высокого искусства, создав и систематизировав знаменитые «материнские соусы» — основу основ, которую позже кодифицировал легендарный Огюст Эскофье. Но мир соусов огромен и не ограничивается одной страной или континентом. В Азии веками правят бал соевый, рыбный соусы, острые чили-пасты и нежные кокосовые карри. Мексика подарила миру огненные сальсы и многогранные моле, а итальянская кухня немыслима без ароматных томатных соусов и изумрудного песто. Кулинарную культуру США невозможно представить без дымного соуса барбекю или вездесущего



кетчупа, который, кстати, изначально делали вовсе не из томатов, а из анчоусов или грибов. Англичане любят густые мясные подливы — грейви, а к баранине непременно подадут мятный соус.

Какой цели служит соус? Во-первых, он нужен, чтобы обогатить, подчеркнуть, сбалансировать вкус или создать контраст основному продукту. Во-вторых, чтобы добавить блюду сочности, нежности, гладкости или, наоборот, приятной зернистости. Сделать блюдо менее сухим, объединить разные компоненты блюда в единое целое и, безусловно, придать аппетитный блеск и цвет.

Классификаций соусов существует множество: по основному ингредиенту (мясные, молочные, овощные, масляные), по температуре подачи (горячие, холодные), по консистенции (жидкие, густые), по цвету. Но классическая французская система пяти «материнских» соусов — бешамель, велюте, эспаньоль, голландез, томатный — до сих пор служит великолепной отправной точкой для понимания всего их многообразия.

Как именно соусу удастся преобразовать привычную пищу? Весь секрет в искусном управлении **пятью основными вкусами**, которые распознает наш язык: *сладким, кислым, соленным, горьким* и таинственным *умами*. Каждый из этих вкусов играет важную роль, а их гармоничное сочетание способно создать неповторимую симфонию вкуса, которая и делает соус великолепным.

Соленый вкус — это не просто соль как таковая, а фундаментальный усилитель вкуса. Соль делает все остальные вкусы ярче, полнее, словно выкручивая ручку громкости на максимум. Без достаточного количества соли блюдо кажется плоским и невыразительным.

Сладкий вкус — отвечает за удовольствие, мягкость и баланс. Сладость (из сахара, меда, фруктов, патоки) способна усмирить излишнюю кислотность или горечь. Сахар — звезда глазурей, кисло-сладких соусов и, конечно, соусов барбекю.

Кислый вкус — придает яркость, свежесть и живость. Кислота (из лимонов, уксуса, вина, томатов, кисломолочных продуктов)

необходима, чтобы «прорезать» и сбалансировать жирность и тяжесть блюда. Она пробуждает вкусовые рецепторы и не дает блюду стать скучным.

Горький вкус — порой недооцененный, но важный игрок команды вкусов. Легкая горчинка (от трав, цедры, кофе, темного шоколада, некоторых овощей) добавляет вкусу сложность, глубину и интригу. Она также помогает уравновесить сладость и создает более взрослый, многогранный профиль. Главное — умеренность, так как избыток горечи неприятен.

Умами — пятый элемент вкуса, официально признанный наукой благодаря японским исследователям. Это трудно описываемый, но легко узнаваемый глубокий, пикантный, «мясной» или «бульонный» вкус, который создает ощущение насыщенности, полноты и невероятного удовлетворения от еды. Умами щедро дарят нам продукты, богатые натуральными глутаматами: выдержанные сыры, грибы, спелые помидоры, мясные бульоны, соевый и вустерширский соусы. Именно умами часто отвечает за то самое «вау!», которое мы испытываем от особенно удачных блюд.

Магия по-настоящему восхитительного соуса заключается в балансе этих пяти вкусов. Редко когда солирует только один. Чаще всего это сложная игра: сладость гасит излишнюю кислоту, кислота борется с жирностью, соль подчеркивает глубину умами, а легкая горчинка не дает заскучать. Мастерство повара во многом и заключается в умении найти идеальную гармонию. Понимание того, как взаимодействуют эти пять столпов вкуса, помогает не только создавать потрясающие соусы, но и безошибочно подбирать их к различным блюдам.

Почему к мясу — одно, а к птице — другое? Искусство сочетания соуса с блюдом тоже не самая простая наука. Главный принцип строится на соответствии интенсивности: нежный вкус рыбы или курицы требует деликатного соуса (сливочного, на основе белого бульона), а мощный вкус стейка или дичи — насыщенного, концентрированного (перечный, винный, ягодный). Часто работает принцип контраста: жирное мясо (утка, баранина) прекрасно

РЕЦЕПТЫ СОУСОВ

сочетается с кисло-сладкими или фруктовыми соусами, а постное мясо или птица выигрывают от добавления сливочной или масляной ноты.

Соусы прошли долгий путь от простого способа подсолить пищу до сложнейших кулинарных композиций. Их умелое использование способно преобразить знакомое блюдо до неузнаваемости, добавить ему изысканности, характера и эмоций. Парадоксально, но чем больше рецептов соусов мы изучаем, тем просторнее становится поле для экспериментов и короче путь к открытию собственного фирменного соуса мечты.

Соусы к мясу

Соус Демиглас

Ингредиенты:

2 кг телячьих / говяжьих / куриных костей с небольшим количеством мяса

1 стакан нарезанного лука (можно микс: репчатый, шалот, порей)

0,5 стакана нарезанной моркови

0,5 стакана нарезанного сельдерея (корень или черешки)

0,5 литра воды (и дополнительно по мере необходимости)

0,5 стакана смеси из бальзамического уксуса и гранатового или черносмородинового сока (1:1)

1–2 ст. л. томатной пасты (по желанию — для глущины вкуса и цвета)

Соль, душистый перец, черный перец, лавровый лист — по вкусу

Растительное масло — немного, для обжарки

Способ приготовления:

Разогреть духовку до 250 °С. Нарезать кости на куски по 4–5 см. Разложить на противне и запекать 1 час, затем добавить кусочки мяса, запекать еще 10–30 минут до насыщенного коричневого цвета. Параллельно приготовить овощи: нарезать лук, морковь, сельдерей и обжарить на сковороде с небольшим количеством масла до золотистой корочки (или добавить к костям в духовке за 30 минут до окончания запекания). Все сложить в большую кастрюлю

