

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
САЛАТОВ
от А до Я

НИЧЕГО
ЛИШНЕГО

ХЛЕБ*СОЛЬ®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
Э68

Серийное оформление *В. Брагиной*
Оформление переплета *Е. Пуговкиной*

Э68 **Энциклопедия** салатов от А до Я. — Москва : Эксмо, 2025. — 368 с.- (Тезаурус вкусов. Кулинарные энциклопедии).

ISBN 978-5-04-213919-2

Салат — это всегда выбор. Как завязка в хорошем романе, как первый шаг в путешествии, как точка отсчета в судьбе. Он может быть легким или сытным, острым или сладковатым, знакомым с детства или неожиданным открытием. Его можно есть ложкой, вилкой или руками. Он может быть простым, как детский рисунок, или сложным, как картина Босха. Может освежать или согревать, быть легким дополнением или полноценным ужином.

В этой книге мы отправимся в путешествие по времени и пространству, узнаем, как и почему появились самые знаменитые салаты, кто их придумал, какие судьбы и эпохи стоят за их простыми ингредиентами.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-213919-2

© О. Соколов, текст, 2025
© ИП Жигульская А.А., верстка, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Тазик вечности, или Философия майонеза. | 21 |
| От диких трав до гениальных смесей. | 24 |

ВОСТОЧНАЯ ЕВРОПА

Белоруссия

| | |
|---|----|
| Белорусский картофельный салат. | 39 |
| Салат из квашеной капусты | 40 |
| Салат из редьки. | 41 |
| Свекольный салат | 42 |

Болгария

| | |
|-------------------------------------|----|
| Болгарский капустный салат. | 43 |
| Морковный салат | 44 |
| Салат с фасолью и луком | 44 |
| Снежанка. | 45 |
| Шопский салат | 46 |

Венгрия

| | |
|---|----|
| Венгерский картофельный салат | 48 |
| Венгерский мясной салат | 49 |
| Летний огуречный салат. | 50 |
| Паприкаш-салат | 51 |
| Салат с фасолью и луком | 51 |

Молдова

| | |
|---|----|
| «Весна» | 53 |
| Капустный салат | 54 |
| Молдавский картофельный салат | 54 |
| Салат из помидоров с брынзой | 55 |
| Салат с баклажанами | 56 |
| Салат с фасолью | 57 |

Польша

| | |
|--|----|
| Капустный салат | 59 |
| Огуречный салат по-польски | 60 |
| Салат с квашеной капустой и яблоками | 60 |
| Селедка под маринадом | 61 |
| Традиционный польский салат | 62 |

Румыния

| | |
|--|----|
| Капустный салат с уксусом | 64 |
| Салат из помидоров и перца | 64 |
| Салат из свеклы с хреном | 65 |
| Салат с баклажанами | 66 |
| Салат с фасолью и сухариками | 67 |

Словакия

| | |
|----------------------------------|----|
| Капустный салат | 68 |
| Огуречный салат | 69 |
| Салат с брынзой | 69 |
| Салат с копченой рыбой | 70 |

Салат с фасолью 71

Словацкий картофельный салат 72

Украина

Винегрет 74

Огуречный салат со сметаной 75

Салат с помидорами и брынзой 75

Украинский картофельный салат 76

Чехия

Огуречный салат со сметаной 78

Пражский мясной салат 78

Салат из квашеной капусты 79

Салат с брынзой 80

Фасолевый салат 81

Чешский картофельный салат 82

ЗАПАДНАЯ ЕВРОПА

Австрия

Австрийский капустный салат 85

Салат с австрийской колбасой 86

Салат с козьим сыром и медом 87

Салат с маринованными
шампиньонами 88

Салат с сельдереем и яблоком 89

Салат с тыквой 90

Энциклопедия салатов от А до Я

| | |
|---|----|
| Салат с фасолью и беконом | 91 |
| Тирольский картофельный салат | 92 |

Бельгия

| | |
|---|-----|
| Льежский салат | 94 |
| Салат из эндивия с апельсинами | 95 |
| Салат из эндивия с яблоками | 96 |
| Салат с копченым лососем и картофелем | 97 |
| Салат с креветками и помидорами | 98 |
| Салат с раковыми шейками и авокадо | 99 |
| Салат с ростбифом и маринованными огурцами | 100 |
| Салат с утиной грудкой и ягодами | 101 |
| Салат со слабосоленой сельдью и картофелем | 102 |

Великобритания

| | |
|---|-----|
| Вальдорфский салат | 103 |
| «Коронация» | 104 |
| «Пахарь» | 104 |
| Салат с голубым сыром и грушей | 105 |
| Салат с жареными грибами и беконом | 106 |
| Салат с копченой скумбрией | 107 |
| Салат с крабами и огурцом | 108 |
| Салат с лососем и горошком | 109 |
| Салат с ростбифом и хреном | 110 |

Германия

| | |
|--|-----|
| Баварский картофельный салат | 112 |
| Берлинский салат с маринованной сельдью. | 113 |
| Германский мясной салат | 114 |
| Кельнский мясной салат | 115 |
| Немецкий картофельный салат | 116 |
| Швабский картофельный салат | 117 |
| Яблочно-сельдерейный салат | 118 |

Ирландия

| | |
|---|-----|
| Ирландский картофельный салат | 119 |
| Ирландский морковный салат | 120 |
| Мясной салат с ростбифом. | 121 |
| Салат с копченой скумбрией | 122 |
| Салат с копченым лососем | 123 |

Нидерланды

| | |
|---|-----|
| Амстердамский мясной салат. | 124 |
| Голландский картофельный салат. | 125 |
| Салат с копченой скумбрией | 126 |
| Салат с копченым угрем. | 127 |
| Салат с малосолевой сельдью. | 128 |
| Салат с сыром гауда | 129 |

Франция

| | |
|--------------------------|-----|
| Лионский салат | 130 |
| Нисуаз | 131 |

Энциклопедия салатов от А до Я

| | |
|--|-----|
| «Ницца» | 132 |
| Парижский салат. | 134 |
| Салат из свежих томатов с базиликом | 135 |
| Салат с артишоками и пармезаном | 136 |
| Салат с грушей и рокфором | 137 |
| Салат с зеленой фасолью и миндалем | 138 |
| Салат с козьим сыром. | 139 |
| Салат с копченой утиной грудкой и инжиром. | 140 |
| Салат с лососем и апельсином | 141 |
| Салат с утиной грудкой. | 142 |
| Салат с фенхелем и грейпфрутом | 143 |
| Салат с фуа-гра | 144 |

Швейцария

| | |
|--|-----|
| Мясной салат. | 145 |
| Салат из свеклы с козьим сыром | 146 |
| Салат с копченой форелью | 146 |
| Салат с сыром грюйер | 147 |
| Швейцарский картофельный салат | 148 |

СЕВЕРНАЯ ЕВРОПА

Дания

| | |
|--|-----|
| Датский картофельный салат | 151 |
| Капустный салат с семенами льна | 152 |
| Салат с копченым лососем и редисом | 153 |

Салат с креветками и укропом 154

Салат с сельдью и яблоками 155

Исландия

Исландский картофельный салат с треской 156

Капустный салат с клюквой и орехами 157

Салат из копченой баранины с черникой 158

Салат с омаром и морскими водорослями 159

Латвия

Латышский мясной салат 160

Рижский салат с горошком 161

Салат с килькой 162

Селедочный салат по-латышски 162

Литва

Литовский картофельный салат с творогом 164

Салат из маринованной сельди с яйцом 165

Салат с квашеной капустой и грибами 166

Салат с копченой колбасой 166

Салат с копченой рыбой и картофелем 167

Норвегия

Норвежский картофельный салат 169

Салат из брюссельской капусты с орехами 170

Салат с гравлаксом и каперсами 171

Салат с копченой семгой и огурцом 172

Салат с маринованной сельдью и яблоками 173

Энциклопедия салатов от А до Я

Финляндия

- Картофельный салат с соленой рыбой 174
- Росолли 175
- Салат из грибов и перловки 176
- Салат из капусты и копченой свинины 177
- Салат с жареным сыром
и брусникой 178
- Салат с копченым сигом и картофелем 179

Швеция

- Картофельный салат с укропом и горчицей 180
- Салат из квашеной капусты
с семгой 181
- Салат с жареным сыром и морошкой 182
- Салат с копченым лососем и картофелем 183
- Салат с маринованной сельдью и свеклой 184

Эстония

- Картофельный салат с маринованными грибами 186
- Салат из копченой рыбы
с ржаным хлебом 187
- Салат из печени с маринованными овощами 188
- Салат из фасоли с копченой свининой 189
- Салат с маринованной свеклой
и селедкой 190
- Салат с перловкой и квашеной капустой 191

ЮЖНАЯ ЕВРОПА

Греция

| | |
|---|-----|
| Греческий салат | 193 |
| Салат с авокадо и фетой | 195 |
| Салат с артишоками | 196 |
| Салат с виноградом. | 197 |
| Салат с гранатом и козьим сыром | 198 |
| Салат с жареными баклажанами | 199 |
| Салат с йогуртовой заправкой | 200 |
| Салат с креветками | 201 |
| Салат с курицей | 202 |
| Салат с фасолью | 203 |
| Салат с яблоками и орехами. | 204 |

Испания

| | |
|--|-----|
| Картофельный салат с айоли | 205 |
| Морковный салат с тмином | 206 |
| Салат с грибами и хамоном | 206 |
| Салат с зеленой спаржей | 207 |
| Салат с зеленой фасолью и миндалем | 208 |
| Салат с луком-пореем. | 209 |
| Салат с мидиями | 210 |

Италия

| | |
|----------------------|-----|
| Капрезе | 212 |
| Панцанелла | 213 |

Энциклопедия салатов от А до Я

| | |
|---|-----|
| Салат из фенхеля | 214 |
| Салат с артишоками и пармезаном | 214 |
| Салат с брезаолой | 215 |
| Салат с инжиром и горгонзолой | 216 |
| Салат с креветками и авокадо | 217 |
| Салат с прошутто и дыней | 218 |
| Салат с рапини и беконом | 219 |
| Салат с руколой и пармезаном | 220 |
| Салат с тунцом и фасолью | 221 |

Португалия

| | |
|--|-----|
| Салат с креветками и авокадо | 223 |
| Салат с кукурузой и помидорами | 224 |
| Салат с оливками и фетой | 224 |
| Салат с сельдереем и яблоками | 225 |
| Салат с тунцом и картофелем | 226 |

Сербия

| | |
|--|-----|
| Мясной салат с сыром | 228 |
| Овощной салат | 229 |
| Овощной салат с ветчиной и яйцом | 229 |
| Салат из печеных баклажанов | 230 |

Словения

| | |
|--|-----|
| Рыбный салат с оливками | 232 |
| Салат с курицей и яблоками | 233 |
| Салат с руколой и кедровыми орешками | 233 |

Хорватия

Салат с кальмарами и оливками 235
Салат с курицей и овощами 236
Салат с кускусом и овощами. 237

Черногория

Салат с баклажанами и помидорами 238
Салат с креветками
и лимоном 239
Салат с курицей и грецкими орехами 240
Салат с помидорами и базиликом 241

АФРИКА

Габонский салат
с пальмовым маслом «Ньембуэ» 243
Египетский салат «Балади» 244
Замбийский салат с капентой 245
Зимбабвийский салат с дови. 246
Конголезский капустный салат. 247
Марокканский салат
с баклажанами «Заалук» 248
Тунисский морковный салат 249
Тунисский салат
с запеченными перцами «Мешуя» 251
Эфиопский салат с капустой кейл 252
Южноафриканский салат «Чакалака». 253

ВОСТОЧНАЯ И ЮГО-ВОСТОЧНАЯ АЗИЯ

Вьетнам

- Салат из говядины с арахисом «Гой бо» 255
- Салат из зеленой папайи «Гой ду ду» 256
- Салат из креветок «Гой том» 258
- Салат из манго «Гой хоай» 259
- Салат с курицей «Гой га» 260

Китай

- Огуречный салат 262
- Салат из охлажденного тофу 263
- Синьцзянский морковный салат 264
- Сычуаньский салат из перца 265
- Фуцзяньский баклажанный салат 266
- Шаньдунский картофельный салат 267

Корея

- Салат из кабачков «Хобак намуль» 269
- Салат из квашеной редьки «Донгчими» 270
- Салат из квашеных овощей «Кимчи» 271
- Салат из огурцов «Ои мучим» 272

Япония

- Салат с водорослями вакаме 273
- Салат с гречневой лапшой 274
- Салат с крабовыми палочками «Кани» 275
- Салат с креветками «Суномоно» 276

Салат с курицей «Тори кунсей» 277
Салат с редькой «Дайкон ороши». 278
Салат с тунцом и майонезом «Туна майо» 279
Салат с японским лопухом «Кинпира гобо» 280

СЕВЕРНАЯ АМЕРИКА

Канада

Квебекский салат с беконом и сыром 283
Монреальский салат с копченым мясом 284
Салат с арктическим гольцом и водорослями 286
Салат с горохом и пастернаком 287
Салат с диким рисом и клюквой. 288
Салат с картофелем и соленой треской 289
Салат с копченой уткой и лисичками. 291
Салат с копченым лососем и кленовым сиропом 292
Салат с лангустинами и голубикой. 293

Мексика

Капустный салат с морковью 295
Картофельный салат по-мексикански 296
Кукурузный салат с сыром котиха 297
Огуречный салат с тахином 298
Салат из авокадо с креветками. 298
Салат из авокадо с кукурузой. 300
Салат из джикамы и апельсина. 301