







*В.П. Похлебкин*

---

ВИЛЬЯМ ПОХЛЕБКИН

---

# МОЕ МЕНЮ



ЭКСМО  
Москва  
2015

УДК 641/642  
ББК 36.997  
П 64

Художественное оформление *Петра Петрова*  
Элементы дизайна внутреннего макета *Романа Головки*  
Разработка макета и верстка *Александра Савина*

**Похлебкин, Вильям Васильевич.**  
П 64      **Мое меню / Вильям Похлебкин.** — Москва : Эксмо, 2015. — 208 с. — (Кулинария. Похлебкин).

ISBN 978-5-04-163218-2

Какое у вас меню на каждый день? Трехступенчатое: пельмени-сосиски-пицца или суп-мясо-компот? Вильям Похлебкин исследует вопрос организации питания от царской Руси до постперестроечной России. Автор научно разрушает теории вегетарианства, мясных диет, питания в фастфудах. Он учит есть и готовить дома разнообразную пищу, которую и считает самым правильным меню. Не ограничения, а разум и любопытство. Домашняя лапша и простой хлеб в три движения, суп «Трех принцев» и алый праздничный компот — можно действительно добиться разнообразия в жизни, лишь начав готовить немного по-другому.

Стиль изложения — приятный, легкий, увлекательный, а рецепты — доступные из доступнейших, не требующие даже фотографий. История государства, нравы, привычки в вариантах меню от В.В. Похлебкина к вашему вниманию.

УДК 641/642  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-163218-2

© Велдре Г., Похлебкин А.В., 2010  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015



# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

• 6 •

## ГЛАВА 1

### ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ВЫБОР И ПОСТРОЕНИЕ МЕНЮ

• 16 •

## ГЛАВА 2

### ИЗМЕНЕНИЯ В МЕНЮ ПОВСЕДНЕВНОГО И ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА В РОССИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДВУХ ПОСЛЕДНИХ ВЕКОВ

• 26 •

## ГЛАВА 3

### ЧЕМУ УЧИТ ИСТОРИЯ КУЛИНАРИИ И, В ЧАСТНОСТИ, ИСТОРИЯ МЕНЮ?

• 128 •

## ГЛАВА 4

### МОЙ ЛИЧНЫЙ ВЫБОР МЕНЮ – КАКИМИ КРИТЕРИЯМИ РУКОВОДСТВУЮСЬ

• 139 •

## ГЛАВА 5

### О СОСТАВЕ БЛЮД МОЕГО МЕНЮ И КОЕ-ЧТО ОБ ЭКЗОТИЧЕСКИХ БЛЮДАХ

• 184 •

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

• 207 •



## ВВЕДЕНИЕ

Попробуйте задать любому простому человеку вопрос: «Какое у вас меню?» или «Какое меню вы предпочитаете?». Тот, несомненно, встанет в тупик. Еду он, разумеется, ест, но о меню – никогда как-то не думал.

Да и зачем ему это? Ест что придется или то, что нравится, что подвертывается или на что денег хватает. Вот и все.

Совсем иное дело, если такой же вопрос вы зададите повару, пусть самому простому и незначительному. Какой бы ни была его поварская квалификация, такой вопрос не застанет его врасплох. Он сразу поймет, о чем идет речь. Ведь проблема меню прямо относится к его профессии, неотделима от всей его повседневной деятельности.

Если речь идет о его *рабочем меню*, то это как раз то, что ежедневно или более постоянно, стабильно, приходится готовить данному повару, а это значит, что характер меню тесно связан с его квалификацией или с его производственными интересами и проблемами. Уж ему ли о них не знать?! Или о них не думать?!

Так вскрывается все существо различий между понятиями *меню для повара* и *меню для потребителя, едока*.

Домохозяйка, которой приходится готовить для семьи, также в большей степени озабочена проблемой составления ежедневного меню, чем члены ее семьи. Ведь она, как-никак, исполняет должность «семейного повара», и потому она *активно относится к меню*, а члены ее семьи – пассивно.

Совсем по-иному относится к меню клиент ресторана, особенно если он смотрит на ресторан как на заведение, которое должно удовлетворить его желание получить вкусную и разнообразную пищу.

В этом случае он выбирает меню, отвечающее его вкусу, придирчиво сравнивает меню разных ресторанов, сопоставляет вкус и цены пере-



численных в меню одинаковых по названию блюд, словом, проявляет живой, активный интерес к этому вопросу.

Конечно, и обычный едок, питающийся регулярно в кругу своей семьи или в столовой, заинтересован в составе и в содержании своей ежедневной пищи, то есть в меню, которым он вынужден пользоваться. Но поскольку он не активно, а пассивно относится к меню, поскольку он привык, что обед ему готовят посторонние, а не он сам, то серьезно и сознательно он о меню не думает, эти вопросы его глубоко не занимают, и он привык полагаться на случайность или чужой выбор. «Что предложат, то и буду есть». Или: «Выберу из того, что предоставят».

Таким образом, очень многие люди, едва ли не большинство, заранее ограничивают себя в выборе меню, занимают в этом вопросе пассивную позицию, «облегчают» себе жизнь тем, что исключают заботу о своем меню из своего активного сознания. Кажется, что есть проблемы в жизни и поважнее этой.

Именно эта тенденция становится за последние годы и, пожалуй, последние полтора десятилетия, все более распространенной, что сильно отличает нынешнюю ситуацию от положения в 60–70-х годах, а особенно от положения до Второй мировой войны. Тогда многих современных пищевых продуктов просто не знали, выбор пищевого сырья был формально невелик, но зато о разнообразии кулинарного превращения этого сырья думали гораздо больше и практически придавали немалое значение изменению ежедневного меню. Современный же «средний человек» все более ориентируется на готовые, стандартные меню разного рода «усредненных» по качеству кулинарного исполнения пищевых точек – кафетериев, кафе, бистро, столовок и иных забегаловок, где используются совершенно одинаковые полуфабрикаты, лишь изредка принимающие разные названия, где фактически «штампуются» однообразная пища. И наш клиент привык, что иного он и не вправе ожидать, и ориентируется в основном на цену, а не на состав конкретных блюд в меню, чем еще более ограничивает и примитивизирует свой пищевой выбор.



Стандартизация питания захватила в последнее десятилетие не только городской общепит, но и домашнюю кухню горожан, особенно в крупных городах. Причиной этого стали в основном *два фактора* – далеких от кулинарии.

*Первым*, глобальным, фактором явились общие изменения, происшедшие в мире, в мировой торговле, в снабжении нашей страны импортными продовольственными товарами.

*Второй* фактор – субъективный, заключается в изменении психологии современного человека конца XX века, все более стремящегося к освобождению себя от домашних кулинарных забот, все более склонного к упрощению своих кулинарных усилий. В наиболее резкой, гротескной форме эта тенденция проявляется в американском быту. Домашняя кухня среднего американца оснащена всякими кухонными электрическими и микроволновыми машинами, но чем более этих машин, тем менее разнообразную и менее вкусную пищу готовит американец, ибо все машины запрограммированы на изготовление нескольких стандартов. Так обстоит дело с субъективным фактором, основным следствием которого у нас в стране стало пристрастие к колбасе да яичным и макаронным блюдам, если не считать традиционной картошки.

Глобальный же фактор привел прежде всего к тому, что в массовое, низовое уличное питание (а именно им пользуется молодежь!) стали все больше внедряться отдельные чужие, иностранные пищевые изделия, которые даже блюдами назвать нельзя – вроде пиццы, хот-догов, гамбургеров, чизбургеров – и которые были вовсе не свойственны прежним поколениям россиян. Они дополняются отечественными замороженными изделиями – беляшами, пирожками с мясом и капустой, пончиками, чебуреками и т.п., то есть, по сути дела, аналогичными по составу мясо-тестяными продуктами.

Одновременно в домашнее питание внедряются различные полуфабрикаты, также якобы «берегущие время» – вроде мясных и куриных кубиков-концентратов «Кнорр», картофельных пюре и рисовых каш «Анкл Бен», острых соусов и кетчупов «Хайнц», муссов и кремов «Д-р Эткер», а также разных овощных, рыбных, грибных консервов, мари-





надов, презервов. Все это, наряду с колбасными и мясо-копченными готовыми изделиями (беконом, грудинкой, корейкой, шейкой, сосисками, сардельками, карбонатом и т.д.), создает возможность для современных горожан питаться полностью изделиями холодного стола, не прибегая, по существу, к горячей пище или сводя ее также к стандартному, ограниченному минимуму – бульону (из кубиков), яичнице или омлету, овсяной или рисовой каше, отварным картошке, макаронам, готовым пельменям, к чаю и кофе.

Разумеется, конкретное каждодневное меню любого современного горожанина определяется в первую очередь его достатком и поэтому в репертуар его пищи могут попасть далеко не все продукты даже из перечисленного ассортимента. Но все же в целом воздействие и подавляющую роль готовых промышленных продуктов в современном повседневном меню ощущают все категории, все социальные группы современного общества. И не только ощущают, но и невольно оказываются во власти преимущественно холодного стола или... примитивного горячего.

При всем кажущемся разнообразии нынешних *готовых пищевых изделий*, при ассортименте в несколько десятков наименований на деле меню, которое можно составить из них на неделю, не говоря уже о целом месяце, поражает удручающим однообразием и состава и вкуса, неизбежной повторяемостью пищевого материала и главное – ощущением невозможности вырваться из «заданного» или создавшегося свино-мясо-тестяно-консервного пищевого круга. Скрасить это однообразие люди обычно пытаются постоянным употреблением алкогольных напитков: пива и водки. С физиологической точки зрения это понятно и даже естественно, ибо алкоголь способен и «подавить» негативные стороны пищевого однообразия, и быстрее «перерабатывать» мясную и жировую субстанцию, создавая иллюзию «усвояемости». О том, что впоследствии, лет эдак через 10–15–20, эта иллюзия рассеивается и на смену ей приходит суровая реальность в виде ряда заболеваний внутренних органов, подорванных слишком «убыстренным» перевариванием пищи, лучше не думать. Ибо все равно поздно.



Разумеется, подобный «выход из положения» нельзя признать приемлемым. Подлинный выход – это нормальный горячий стол, получаемый систематически, а не от случая к случаю, и нормальное, хорошо сбалансированное меню.

Именно они – прочная гарантия нормальной, а подчас и высокой работоспособности, высокого КПД, хорошего самочувствия и отменного здоровья на склоне лет.

Самое удивительное, что все это хорошо известно, но тем не менее не всегда и не для всех достижимо. Так, например, горячий стол в большинстве случаев обеспечивается при наличии очень прочной и дружной семьи. Но далеко не у всех таковая имеется.

Практически альтернативу современному холодному столу может ныне составлять только ресторанное питание. Но оно крайне дорогостоящее и совсем не приспособлено по этой причине быть систематическим питанием.

Одна из причин непомерной дороговизны хорошей ресторанной еды заключается в том, что горячая качественная пища действительно представляет собой огромное жизненное преимущество, а это становится уже довольно редким явлением в наше время. Поэтому, по условиям рыночной экономики, именно за один только факт своей исключительности (а вовсе не за реальную стоимость хорошего пищевого сырья), а также за работу мастера-кулинара высокого класса рестораны устанавливают повышенные цены на приготавливаемую в них по всем правилам еду. Расчет показывает, что эти цены превышены чуть ли не вчетверо, впятеро. А приготовление пищи на том же кулинарном уровне, из таких же продуктов в домашних условиях, учитывая, что вы не платите самому себе за приготовление, снижает себестоимость ресторанной еды в шесть – восемь раз!

Так что достаточно научиться хорошо готовить, чтобы обеспечивать себя высококачественной едой даже при среднем достатке. Однако по этому пути идут крайне немногие.

Что же делать всем остальным, не умеющим самостоятельно готовить, обладающим невысоким социальным статусом, но желающим ак-