







*В. Похлебкин*

---

ВИЛЬЯМ ПОХЛЕБКИН

---

# МОЯ КУХНЯ



ЭКСМО  
Москва  
2014

УДК 641/642  
ББК 36.997  
П 64

Рисунок узора ткани на обложке взят с сайта [www.moiniti.ru](http://www.moiniti.ru)

Художественное оформление *Петра Петрова*

Элементы дизайна внутреннего макета *Романа Головки*

Разработка макета и верстка *Александра Савина*

**Похлебкин В. В.**

П 64      Моя кухня / Вильям Похлебкин. – М. : Эксмо, 2014. – 208 с. – (Кулинария. Похлебкин).

В. В. Похлебкин – уникальный писатель, энциклопедист, мастер любого дела, которое он исследовал с любовью, на протяжении всей жизни, с вдохновением и пристрастием.

У вас в руках его мудрость без красочных картинок и дорогой бумаги. Да и зачем?

Доступный, живой текст мастера живописнее всех иллюстраций расскажет об основах кулинарии. В этой книге есть законы приготовления пищи и комментарии из личного опыта В.В. Похлебкина. Сварите правильно рис, запеките как следует мясо, сделайте сами сладкую помадку – соблюдайте четкие инструкции и наслаждайтесь результатом.

УДК 641/642  
ББК 36.997

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ПОХЛЕБКИН

**Похлебкин В. В.**

**МОЯ КУХНЯ**

Ответственный редактор *Н. Петухова*. Художественный редактор *П. Петров*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша  
арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 20.03.2014. Формат 70х90<sup>1/16</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,17.

Доп. тираж 4000 экз. Заказ

Экземпляр напечатан под заказ  
в АО "Т8 Издательские Технологии"



ISBN 978-5-04-163200-7



© Велд्रे Г., Похлебкин А. В., 2011

© Похлебкин В. В., 2011

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014



# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

• 6 •

## ГЛАВА 1

### СУПЫ

• 13 •

## ГЛАВА 2

### КАШИ ПО-НОВОМУ

• 41 •

## ГЛАВА 3

### ВТОРЫЕ БЛЮДА

• 62 •

## ГЛАВА 4

### СЛАДКИЕ БЛЮДА

• 90 •

## ГЛАВА 5

### О ЗАКУСКАХ И ГАСТРОНОМИЧЕСКОМ СОСТАВЕ СОВРЕМЕННОГО ХОЛОДНОГО СТОЛА

• 101 •

## ГЛАВА 6

### ДОМАШНИЙ ХЛЕБ

• 127 •

## ГЛАВА 7

### О ТЕХНОЛОГИИ И ПИЩЕВЫХ МАТЕРИАЛАХ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КУЛИНАРНОМ ПРОЦЕССЕ

• 138 •

## ГЛАВА 8

### МЕТОДЫ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ ВАЖНЕЙШИХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

• 172 •



# 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 к французской кухням 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 музы-





кальные произведения) все равно должны быть учтены при характеристике музыкальных (или кулинарных) склонностей данного мастера.

---

## 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 к 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 лишь 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 пищи.

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 отсеvu, 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 срыгивать 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 приспособишь к перевариванию сырой пищи не то что за два-три года, но и за век. Отсюда судьба сыроедцев 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 грамотным 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, француз – французская, а русскому – русская кухня. В основном. В существенном, на 75–80%. А вот 20–25% своего рациона можно разнообразить крокодильими отбивными