

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Что такое соус	10
Как слово наше отзовется	14
История с географией	16
Французское наследие. Материнские соусы	23
Чем готовим	25
Из чего готовим	27
Крошка ру, или Загущение соуса и его консистенция	38
Путеводитель по соусам	41
Эмульгированные соусы. <i>Смешиваем и взбиваем!</i>	42
Соус голландез	44
Соус бер блан	49
Майонез	51
Соус ромеско	55
Соус айоли	60
Соус тапенада	63
Соус тахини	65
Чесночное масло	68
Сливочные и сырные соусы. <i>Как сыр в масле</i>	72
Соус бешамель	74
Соус «Четыре сыра»	79

Содержание

Соус альфредо	84
Соус с жареным чесноком и сыром асыаго	87
Французский соус с сидром	90
Соус с сыром маскарпоне, грибами и луком	92
Соус с тыквой	95
Песто и соусы из трав. <i>Итальянская серенада и не только...</i>	98
Соус песто	100
Соус песто из вяленых томатов	105
Соус песто из зеленого горошка и сыра пекорино	109
Азиатский соус песто из орехов кешью и кинзы	113
Английский мятный соус	115
Соус гремолата	118
Соус чимичурри	120
Традиционный английский соус с петрушкой	123
Зеленый чатни	125
Соусы на основе бульонов. <i>Вот она, жидкая основа!</i>	128
Соус с беконом и грибами	130
Куриный велюте	135
Рыбный велюте	139
Соус жу (мясной сок)	142
Соус марсала	146
Соус моле поблано	148
Соус с зеленым перцем	150
Соус из красного болгарского перца	153

Содержание

Соус из зеленого горошка и мяты	157
Креветочный соус биск	159
Соус а-ля буйабес	162
Томатные соусы и кетчупы. Вечная классика	164
Классический томатный соус	166
Соус из запеченных помидоров	169
Томатный рыбный соус	172
Итальянский холодный томатный соус	174
Кетчуп	178
Кетчуп с карри	182
Филиппинский кетчуп с бананами	184
Соусы барбекю. Дым, треск, красота!	186
Классический соус барбекю	188
Соус барбекю с медом и горчицей	192
Соус хойсин	194
Соус пири-пири	198
Сладкие соусы чили. Главное открытие Колумба	200
Соус чили с ананасом	202
Вьетнамский соус чили с лемонграссом и имбирем	204
Соус харисса	207
Техасский соус из печеного зеленого чили	210
Кисло-сладкие фруктовые соусы. Какая кислая сладость!	214
Клюквенный соус	216

Содержание

Яблочный соус	219
Апельсиновый соус	221
Греческий соус ладолемоно	224
Баварский вишневый соус	226
Грушевый релиш с клюквой	228
Манговый соус	230
Азиатские соусы. Остро и сладко!	232
Соус терияки	234
Китайский соус из черных бобов	236
Зеленый тайский карри из баклажанов	238
Соус кунг пао	241
Соус самбал	244
Тайский соус сирача	247
Вьетнамский соус нуок чам	249
Ореховый соус сатай	251
Соус карри мадрас	253
Соус тикка-масала со сливками	255
Соус адобо	258
Тамариндовый соус	260
Сальсы и овощные дипы. Мексика, Испания, далее везде . . .	262
Классическая сальса	264
Сальса из печеной кукурузы	266
Сальса пепитас	268
Соус цацики	270

Соус из лесных грибов	272
Соус из артишоков	275
Соус из каперсов, кабачков и чили	277
Соус из баклажанов с грецкими орехами	279
Классический соус гуакамоле.	281
Дипы из мяса и морепродуктов. Соусы отовсюду и обо всем	284
Дип из креветок	286
Сливочный рийет из лосося	289
Дип запеченный из крабов	292
Пьемонтский соус банья кауда	294
Индонезийский соус ренданг	297
Соус чили кон карне	299
Итальянский дип из колбасок	302
Классический паштет из куриной печени	305
Дипы со сливочным сыром и бобовыми. Пойдем в кино! . .	308
Классический хумус	310
Индийский дал из чечевицы	313
Дип из французской зеленой чечевицы	315
Дип из феты, томатов и черного перца	318
Дип из артишоков и шпината с сыром пекорино	321
Дип из жареного фенхеля, маскарпоне и хересного уксуса . .	324
Оливковый дип с рикоттой	326

Содержание

Дрессинги из масла и уксуса. <i>Салат! Салат! Салат!</i>	328
Классический винегрет	330
Винегрет из малины	332
Сливочные дрессинги. Лучшая «одежда»	
<i>для диетического питания.</i>	334
Классический дрессинг «Цезарь»	336
Сливочный дрессинг с кленовым сиропом	339
Русская салатная заправка	341
Арахисово-кунжутный дрессинг	343
Дрессинг из сметаны с голубым сыром	346
Десертные и сладкие соусы. Просто сладко!	348
Малиновый кули	350
Цитрусовый соус.	352
Грушевый соус	354
Сладкий соус из ревеня	356
Яблочно-банановый соус	358
Английский крем-соус	360
Классический сабайон	362
Классический шоколадный соус.	364
Карамельный соус.	366

Введение

Объять необъятное можно. Энциклопедия соусов и приправ покрывает около двух с половиной тысяч наименований. По-моему, там есть даже питательные земли в качестве соусов и мел как приправа. Мы будем вас радовать и поражать время от времени ваше воображение.

Михаил Генделев

«Книга о вкусной и нездоровой пище, или Еда русских в Израиле»

В 1990-е годы по телевизору часто крутили рекламу одного из самых известных соусов в мире. Как правило, это были рекламные ролики с завязкой, развитием сюжета, неожиданным поворотом и финалом.

В одном из них рассказывалось о том, как к межпланетной станции, переставшей подавать сигналы, был отправлен пилотируемый космический корабль. Прибыв на станцию, спасатели с изумлением обнаружили, что все астронавты умерли от голода, хотя в холодильниках было достаточно еды. Удивительно было и то, что повсюду валялись пустые пластиковые бутылки из-под кетчупа. Более того, один из погибших сидел с пустой бутылкой из-под кетчупа, зажатой в руке, а перед ним стояла тарелка со спагетти. «Кетчуп! Без него не едят!» – гласили финальные титры.

Ролик, снятый исключительно в маркетинговых целях, неожиданно сформулировал принцип современной кухни и современной кулинарии. Фактически утверждалось, что без кетчупа нет жизни! Но, как ни странно, соусы действительно бывают незаменимы. Сначала соус – а затем придумаем, что туда можно положить. Этот принцип мне известен еще со школьных времен, когда в походах опытные туристы учили: «Что бы ты ни приготовил и как бы ты это ни приготовил, делай одно из двух: если это соленое, заливай майонезом, если сладкое – сгущенным молоком. Тогда всё ВСЕГДА будет съедобным».

Что такое соус

Видимо, и в древности люди думали так же, потому что история соусов уходит в далекое прошлое. Более того, осмелюсь предположить, что именно они отличают национальные кухни разных стран.

В приготовлении еды люди всегда использовали одинаковые продукты: мясо, рыбу, птицу, овощи, муку, фрукты, грибы. Создатель другого нам не дал. А вот побудить человека по-разному подходить к обработке одного и того же продукта, к созданию оригинальных технологий приготовления пищи он сподобился. Именно в соусах проявляется характер народа. И именно они делают пищу такой разной.

В книге мы внимательно рассмотрим этот важнейший элемент современной кухни, а значит, и современной жизни – ведь человек на 100 процентов то, что он ест. Пусть сторонники духовного начала бросят в меня камень, я не обижусь – с хорошим соусом можно съесть и сам камень.

Что такое соус

Архитектор прикрывает свои ошибки фасадом, врач – землей, повар – соусом.

Французская поговорка

По одному из определений, соус (от фр. sauce – подливка) – это жидкая приправа к основному блюду и/или гарниру, которая содержит специи и вкусовые вещества, придает более сочную консистенцию блюдам, повышает их калорийность, а также выгодно оттеняет цвета основных продуктов блюда.

Каждый соус состоит из жидкой основы и дополнительной части, в которую входят различные продукты, пряности и приправы. Соус, приготовленный на определенной жидкой основе и содержащий в дополнительной части минимальное количество продуктов, называется основным. Соус, приготовленный на

базе основного с добавлением различных продуктов, называется производным.

Соусы можно классифицировать по разным параметрам.

По характеру дополнительной части выделяют соусы, приготовленные с мукой и без нее. Соусы с мукой по цвету могут быть красными (от коричневого до коричневатого-красного) и белыми (от белого до слегка серого).

По жидкой основе различают соусы на бульонах (мясном, рыбном, грибном), воде, овощных и крупяных отварах, на сливочном или растительном масле, уксусе, а также сметанные, молочные, яично-масляные и томатные.

По температуре подачи выделяют соусы, которые подают к горячим или холодным блюдам.

По назначению соусы соответствуют разным блюдам. Их подают к мясу, рыбе, птице, макаронам, овощам, крупяным или сладким блюдам, салатам.

По консистенции соусы разделяют на жидкие (консистенция жидкой сметаны) – для поливки и тушения блюд; средней густоты (консистенция густой сметаны) – для запекания и добавления в овощные блюда; густые (консистенция вязкой манной каши) – для фарширования и добавления в некоторые блюда.

Отдельную группу составляют сладкие соусы, которые готовят из разнообразных фруктово-ягодных отваров, соков, молока, красного вина. В качестве дополнительной части используют сахар, ванилин, шоколад, какао. Загустителями в этих соусах служат картофельный крахмал и мука.

Классифицировать соусы можно менее научно, зато более практично и тезисно, можно сказать, философски. Михаил Ген-

Что такое соус

делев в своей книге «Книга о вкусной и нездоровой пище, или Еда русских в Израиле» предложил такой вариант:

«Самые простые соусы – так называемые основные. Забавно, но основными (basis) они назывались еще в античные времена. Почему они основные? Потому что добавкой к ним того или иного компонента создается новое качество, что суть знание абстрактное, но не бесполезное. Основные соусы: белый, красный, голландский, сметанный, розмари, томатный.

Принцип белого соуса. Белый тезис

Коренья обжариваются на масле, или жире, или растительном масле с луком до янтарно-желтого цвета. Добавляют отвары, бульоны, вино или приправы в зависимости от характера блюда.

Принцип красного соуса. Красный тезис

Коричневый бульон (то есть крутой костный бульон из обжаренных костей, лука, моркови, сельдерея, кипяченный не менее пяти-шести часов) смешивается с мукой, обжаренной до коричнево-золотистого цвета. В зависимости от добавления известных ингредиентов распускают веер всевозможных привкусов.

Принцип голландского соуса. Желтый тезис

Взбитые желтки при температуре около 90 градусов смешивают со сливочным маслом или маргарином (с небольшой добавкой воды), сгущая до консистенции сметаны. Подкисляют. Идеально сочетается с любым красным, белым и прочими основными соусами.

Принцип сметанного соуса. Тезис авось

На раскаленную сковородку бухается сметана...

Принцип томатного соуса. Тезис небось

То же, только томат-пюре...

Принцип соуса розмари. Кислый тезис

Любое сочетание, основанием имеющее лимонный сок в комбинации с чесноком и специями.

Принцип приправ. Беспринципный

Хотя соло или в композиции эффективно до патологии: «Под хорошую приправу и башлык – еда», – говорят фламандцы. А на родине Тиля и Ламме едят, и едят, я вас заверяю, восхитительно. Вкусное и полезное едят. С аппетитом».

Все приведенные выше классификации важны для понимания, так сказать, глубины вопроса, но еще они имеют некоторую практическую ценность. Правда, знание того, что соус производный, на жидкой основе, с мукой или «беспринципный», вряд ли повлияет на его восприятие. Поэтому упростим задачу и попытаемся объединить все известные классификации в одну, создадим свою максимально практическую схему, в которой уже из названия будет ясно, с чем мы имеем дело. Итак, бывают:

- эмульгированные соусы;
- сливочные и сырные соусы;
- песто и соусы из трав;
- соусы на основе бульонов;
- томатные соусы и кетчупы;
- соусы барбекю;
- сладкие соусы чили;
- кисло-сладкие фруктовые соусы;
- азиатские соусы;
- сальсы и овощные дипы;
- дипы из мяса и морепродуктов;
- дипы со сливочным сыром и бобовыми;
- дрессинги из масла и уксуса;
- сливочные дрессинги;
- десертные и сладкие соусы.

Как слово наше отзовется

Хитер народ! Настоящей провизии нет, так на соусах выезжают!

М. Е. Салтыков-Щедрин «Благонамеренные речи»

Известная поговорка гласит: «Как корабль назовешь, так он и поплывет». В нашем случае можно, наверное, сказать: «Как соус назовешь, так он в рот и полезет». И действительно, вы только произнесите вслух и вслушайтесь: велюте, сабайон, бешамель. Слова яркие, звучные, сочные – такие, что каждому из них не жаль посвятить фонетико-этимологическое исследование. Но об этом позже. Поразмышляем дальше над тем, под каким соусом подать эту «вкусную» тему.

Кстати, хорошо знакомое нам выражение «под соусом» вышло из эпиграммы на французского министра финансов времен Людовика XVI. Суть ее заключается в том, что, когда крестьянин спросил у кур и индеек, под каким соусом они хотели бы быть съеденными, петух ответил, что они вообще не хотели бы рассматривать такой вариант. «Но вы не поняли вопроса, – возразил крестьянин, – я спросил вас о соусе, под которым вы были бы поданы, а не о вашем желании быть или не быть съеденными». Но вернемся к главному.

Итак, соус. Для начала обратимся к словарям, объясняющим происхождение и понятие этого слова.

К примеру, «Этимологический онлайн-словарь» Г. А. Крылова сообщает, что это не что иное, как название пищевой приправы, заимствованное из французского, где *saucе* восходит к латинскому *salsa* – «соленый отвар», образованному от *sal* – «соль». Восходит к той же основе, что и «сосиска», «соль».

Словарь В. И. Даля дает такую трактовку понятия «соус»: «Соус – полива, подлива к кушанью, жижа, под которою подаются мясо, овощи. Зовут соусом и приправы в разных произ-

водствах: навозную воду, для удобрения, кожевненные настои, приправы для выделки табаку».

В Древнем Риме слово «соус» (*salsa*) обозначало соленую, пряную или маринованную пищу, подававшуюся к основному блюду. Образовано оно было от латинского глагола *salire* – «приправлять пищу солью». Постепенно словом *salsa* стали называть и саму соленую или приправленную пряностями пищу, а также пюреобразные протертые овощные смеси с приправами и оливковым маслом, которые сопровождали любое основное блюдо.

Кстати, словарь Даля дает еще одну характеристику соусу: «...живописная черная краска пылью, для оттенков рисунка».

Да, этим словом художники называют материал, сделанный на основе глины, сажи, мела, красителей и клея. Этот «не соус» стал популярен у художников в XVIII веке. Рисовальщики готовили его самостоятельно по собственным уникальным рецептам и использовали при работе над набросками, эскизами и даже большими полотнами. В частности, он был использован при создании таких произведений, как «Село Волынское» А. Саврасова, «Кормилица» Ж. Сера, эскиз «На севере диком...» И. Шишкина.

Что касается соуса в кулинарии, то его география – весь мир. И хотя в каждой стране он получил свое наименование, во многих языках эти названия созвучны. Так, в турецком и узбекском – *sos*, голландском – *saus*, азербайджанском – *sousu*, немецком – *sosse*, у басков – *saltsa*. Однако не во всех. Например, в венгерском языке – *mártás*, чешском – *omáčka*, финском – *kastike*, казахском – *тұздық*.

Многообразие форм и слов – это всегда многообразие явлений. Казалось бы, в большинстве стран для приготовления со-

История с географией

усов берутся похожие продукты, но в тысячах случаев рецепты отличаются друг от друга в силу отражающихся в них истории, географии, а часто и психологических особенностей того или иного народа.

Как писал Фазиль Искандер, «все люди делают одно и то же, но каждый делает немножко по-своему, согласно своей национальности».

История с географией

Еда является необходимым компонентом жизни. Люди могут жить без Ренуара, Моцарта, Гауди, Беккета, но не могут жить без еды.

Грант Ахатц, американский шеф-повар и ресторатор

Судя по всему, соус и еда всегда были неразделимы. Но почему? – задавался вопросом человек. Однако однозначного ответа на этот вопрос не было.

Одни считали, что причина кроется в гедонизме, поскольку соусы явно предназначены для того, чтобы доставлять удовольствие. А человек всегда стремился к наслаждению.

Другое суждение, близкое, на мой взгляд, к религиозному, сводится к тому, что Бог создал соусы для искушения человека. Ведь чем вкуснее еда, тем больше соблазна ее съесть, что, безусловно, большой грех. Данте в «Божественной комедии», своем великом путеводителе по Аду, поместил чревоугодников в не самый страшный, по его мнению, третий круг Ада. Туда, где льет «проклятый, вечный, грузный, ледяной» дождь, где души вязнут «в топи смрадной», где трехглавый Цербер «мучит души, кожу с мясом рвет».

Кстати, Сервантес в «Дон Кихоте» практически вторит Данте, когда предполагает, что голод – лучший соус.

Есть еще один аргумент в пользу утверждения о «неразлучности» еды и соуса. Известно, что в некоторых случаях соусы использовались для того, чтобы показать, что еда знакома и в целом «безопасна». Таким образом, достижения цивилизации пришли на замену вековым инстинктам.

В более узком, практическом смысле соусы полезны тем, что могут возвращать соль в приготовленную пищу, из которой она была вымыта. Некоторые ученые, уже по своей специальности лишенные романтических иллюзий, считают, что именно это, а не какие-то там «круги Ада» лежат в основе популярности соусов. Эти же ученые, «не романтики», полагают, что, помимо всего, соусы исторически были пищевым дополнением к сложным углеводам.

Уже отмечалось, что современные слова «соус» и «сальса» происходят от латинского слова *sal*, что значит «соль». Об этом говорит и тот факт, что многие соусы были слишком солеными – нередко из-за добавления в них различных ингредиентов.

Во времена древних цивилизаций – месопотамской, египетской, индской, китайской – базовые сельскохозяйственные продукты, прародители пшеницы, ячменя и других злаков, дополнялись тем, что в широком смысле можно было бы назвать соусами.

Так, китайцы фань (еду) обязательно использовали с цзяо (соусом), то есть добавляли в крупяные и крахмалистые блюда (каши, пропаренный рис, клецки, блины, лапшу) овощи, мясо или рыбу. По их представлениям, все в мире должно быть уравновешено. Поэтому в повседневных блюдах было больше просто еды (фань), а в праздничных – больше соусов (цзяо). Многие цзяо представляют собой узнаваемые соусы, которые подаются отдельно или входят в состав основной еды, такой как булочки со свиной.

История с географией

Традиционной индийской едой, можно сказать, от царя Гороха (кстати, само выражение «от царя Гороха» не напоминает ли вам что-то очень соусоподобное?) были рис (на юге) и хлеб (на севере) плюс овощи и дополнительные ингредиенты, такие как чечевица и, возможно, мясо. Обычно в овощи добавляли тщательно подобранную смесь специй и трав и на их основе готовили так называемую масалу. Самой известной была гарам-масала с севера. На юге в масалу добавляли йогурт, кокосовое молоко и другие жидкие ингредиенты.

А знаменитый английский карри – это «наследник» древнего тамильского карри. Соус, в котором тушились мясо, рыба или овощи и который сейчас делают, просто добавляя в блюдо сухой порошок, это скорее облегченная пародия на богатые ароматом индийские соусы, которые в зависимости от социального статуса, религии и места жительства повара сильно отличались друг от друга.

«Романтическая» и «научная» версии появления соусов – всего лишь гипотезы. А вот время появления этого ароматного «зеля» известно довольно точно.

История того, что мы сегодня называем соусом, началась в Риме. Первые документы, в которых они упоминаются, относятся примерно к V веку до нашей эры. Типичным соусом был гарум (также известный как ликвамен), приготовленный из ферментированной рыбы и приправленный тмином, кардамоном, кориандром, медом и ароматными цветами.

Гарум использовали для приготовления основных блюд из птицы и мяса. Его делали из мелкой рыбы (такой как сардины, анчоусы, барабулька), прошедшей ферментацию вместе с кишечником более крупной рыбы, такой как тунец. Гарум был включен в широкий спектр рецептов. Его название произошло

от греческого термина «гарос», обозначающего один из видов рыб. (Для полноты картины отметим, что мы говорим о документально зафиксированном употреблении соусов. Ферментированный рыбный соус, известный древним римлянам как гарум, имеет множество азиатских вариантов, например вьетнамский нюок мам, который, возможно, столь же древний, что и римские соусы.)

Вот что пишет Эндрю Долби в книге «Еда в древнем мире от А до Я».

«Гарум... ферментированный рыбный соус, известный в Средиземноморье с V века до нашей эры и до конца античности. Гарум часто упоминается в древней литературе и подтверждается находками амфор, в которых когда-то содержался продукт, при раскопках повсеместно от Португалии и Испании до Крыма. Текстовые свидетельства варьируются от фрагментов трагедий Эсхила и Софокла... до полномасштабных рецептов, представленных в византийской «Геопонике» («Геопоника» – от греч. Γεωπονικά – византийская сельскохозяйственная энциклопедия X века, вероятно, представляющая собой выписки из несохранившегося сочинения Кассиана Басса Схоластика (VI век). – *Прим. автора*).

...Различные рыбы и части рыб... смешивали с большим количеством соли и оставляли на солнце примерно на два месяца, после чего из этой массы стекала жидкость (отсюда альтернативное латинское название liquamen). Оба продукта имели сильный запах, который ни один автор не сможет описать. Лучший гарум был того же цвета, что и янтарное фалернское вино... Любопытно, что очень мало сведений о том, как использовался гарум, пока, ближе к концу классического периода, рецепты Апиция (Марк Габий Апиций – легендарный древнеримский гурман и повар в эпоху правления императора Тибериуса).

История с географией

рия. – *Прим. автора*) не дали однозначный ответ. Это был кулинарный ингредиент, который использовали почти в каждом блюде, включая многие сладости. Возможно, что гарум также применяли в качестве столовой приправы, но доказательств этому мало».

Поначалу римские повара руководствовались прозаическими мотивами при приготовлении первых соусов – надо было замаскировать вкус продуктов, свежесть которых была сомнительной. Кроме того, соус, приготовленный с использованием дорогих и редких специй, свидетельствовал о богатстве и статусе хозяина.



Интересно, что практика использования дорогих специй из Древнего Рима перекочевала в Средние века и эпоху Великих географических открытий, когда основной целью был простой экономический интерес – добыча специй, которые были дороже золота. Например, фунт шафрана в Англии в XVI веке стоил столько же, сколько лошадь. А соль была одной из самых дорогих приправ, и часто хозяйка или хозяин дома запирали ее от прислуги. Лорды и члены их семей имели право за столом пользоваться солью. Гостям более низкого статуса делать это было запрещено. Такая практика была и на Руси – пищу солили только непосредственно перед приемом, и доставалась она не всем. Отсюда пошло выражение «несолоно хлебавши». То есть «не получил, чего хотел» – возможно, оттого что опоздал, а возможно, потому что социальный статус оказался невелик.



Мэрион Вудман в сборнике рецептов *Food and Cooking in Roman Britain* («Еда и кулинария в римской Британии») отмечает: «Иногда в соусе использовалось так много ингредиентов, что невозможно было выделить какой-то один вкус. Один римский повар горько сетовал на то, что некоторые из его коллег-поваров «приправляя свои обеды, используют не приправы для приправы, а кричащих сов, которые заживо выедают кишки гостей».

Апиций написал в конце одного из своих рецептов «особенно ароматного» соуса: «Никто за столом не будет знать, что он ест». Такие соусы обычно загущали пшеничной мукой или раскрошенным тестом. Часто в кисло-сладкое блюдо или соус добавляли мед.

Соусы, распространенные в последующих веках, были очень похожи на гарум.

В XIV веке в трудах Гийома Тиреля (известного как Тайеван), отца французской гастрономии и, вероятно, одного из первых профессиональных шеф-поваров, есть рецепты, основанные на кашах с добавлением соусов из мяса и птицы.

Кстати, именно Франция стала страной, которая столетиями задавала тон в кулинарии. Вот что пишет Рэймонд Соколов, известный американский журналист, ресторанный критик и исследователь французской кухни, в книге *The Saucier's Apprentice: A Modern Guide to Classic French Sauces for the Home* («Соус-шеф: современный гид классических французских соусов»):

«Во Франции соусы были всегда. Имеется в виду, что еще франки и галлы добавляли в пищу ароматизированную жидкость. Первые французские соусы были продолжением средиземноморской кулинарной практики. Гарум, основной римский соус, делали из ферментированной рыбы. Приправами