

# Содержание



Вместо вступления . . . . . 10

ОСОБЕННОСТИ КУХОНЬ  
РАЗНЫХ РЕГИОНОВ МИРА . . . . . 12

## СЕВЕРОАМЕРИКАНСКАЯ КУХНЯ

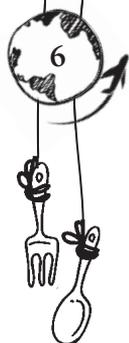
Классический арахисовый суп . . . . . 15  
Гамбо . . . . . 17  
Каджун . . . . . 18  
Джамбалайя с «грязным» рисом. . . . . 20  
Адобо . . . . . 21  
Американская индейка на День благодарения . . . . . 23  
Американский яблочный пирог с корицей . . . . . 26

## ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ КУХНЯ

Тортилья . . . . . 30  
Буррито. Кесадила. Чимичанга и другие . . . . . 32  
Фахитас. . . . . 34  
Чилакилес с курицей. . . . . 35  
Севиче . . . . . 37  
Уэвос-ранчерос . . . . . 39  
Суп «Чили-фасоль» . . . . . 40  
Пескадо а-ля веракрузана. . . . . 41  
Моле поблано . . . . . 43  
Моле верде. . . . . 45  
Моле чили кон кесо . . . . . 47  
Гуакамолé . . . . . 48  
Сальса . . . . . 49

## КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

Свинина по-китайски в кисло-сладком соусе . . . . . 54  
Мапо Дуофу . . . . . 56  
Юйсян Жоусы . . . . . 58  
Курица «Гунбао» . . . . . 60  
Цзяоцзы . . . . . 62  
Суп с вонтонами . . . . . 64  
Чоу Мянью . . . . . 66



Яичный рулет «Чун Гин» . . . . .	68
Утка по-пекински . . . . .	70

### ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ

Дал (Дхал) . . . . .	76
Сабджи . . . . .	79
Алу гоби . . . . .	81
Навратан корма . . . . .	82
Рис бирьяни с соусом райта . . . . .	84
Палак панир . . . . .	86
Цыплята тандури . . . . .	88
Фиш карри . . . . .	90
Чapati . . . . .	91
Самоса . . . . .	93
Алупатра . . . . .	95
Гаджар ка халва . . . . .	96

### ЯПОНСКАЯ КУХНЯ

Онигири . . . . .	101
Тяхан . . . . .	102
Омлет по-японски . . . . .	104
Рамэн . . . . .	105
Донбури . . . . .	108
Набэ . . . . .	109
Мясо по-японски . . . . .	112
Японские котлеты с сыром . . . . .	113
Печень по-японски . . . . .	115
Курица в соусе терияки . . . . .	116
Лосось с необычной японской сальсой . . . . .	117
Рыбное жаркое . . . . .	118
Котлеты из креветок с ошиташи . . . . .	120

### КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ

Кимчи (кимчи) . . . . .	125
Хе из баклажанов на зиму . . . . .	127
Хе из рыбы (классика) . . . . .	128
Огурцы с говядиной по-корейски . . . . .	130
Соллонтхан . . . . .	131
Юккеджан . . . . .	133
Маринованная говядина «пулькоги» . . . . .	135

---

Содержание



Пибимпап . . . . .	136
Корейское рагу «сундубу ччигэ» . . . . .	139
Жареная лапша «чапче» . . . . .	140
Жареная курица по-корейски . . . . .	142
Рисовая каша с курицей «дакчук» . . . . .	143
Пирожки «пьян се» . . . . .	145
Мэсильчха . . . . .	146

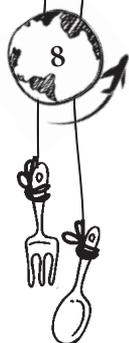
КУХНЯ СРЕДНЕГО  
И БЛИЖНЕГО ВОСТОКА

Хумус . . . . .	151
Мутаббаль . . . . .	153
Кубби . . . . .	154
Фалафель . . . . .	155
Табуле . . . . .	157
Фаттуш . . . . .	158
Зеленый рисовый суп . . . . .	159
Тажин . . . . .	160
Кускус «7 звезд» . . . . .	162
Праздничная фаршированная курица «джадж махши» . . . . .	164
Кабса . . . . .	166
Бистийя . . . . .	168
Бурак . . . . .	170
Свиха . . . . .	171

ЕВРОПЕЙСКАЯ КУХНЯ ПО ОТДЕЛЬНЫМ  
СТРАНАМ И РЕГИОНАМ

ФРАНЦИЯ

Салат из одуванчиков провинции Шампань . . . . .	177
Альпийский бутерброд с сервель де канутом . . . . .	179
Лотарингский паштет . . . . .	180
Брежод по-лимузенски . . . . .	181
Луковый суп из Оверни . . . . .	183
Марсельский буйабес . . . . .	184
Говядина в бургундском стиле . . . . .	186
Баранина по-бретонски . . . . .	187
Фаршированная капуста в стиле Пуату . . . . .	188
Кассуле по-пиренейски . . . . .	190
Потжевлеш . . . . .	192



Ремуийон из Франш-Конте . . . . .	193
Корнишоны по-парижски, с лимоном . . . . .	195
Петух в вине по-эльзасски . . . . .	196
Утка по-нормандски с сидром . . . . .	197
Лосось долины Луары со щавелем . . . . .	199
Корсиканские фаршированные кабачки . . . . .	200

### ИТАЛИЯ

Песто по-генуэзски с базиликом . . . . .	206
Карпаччо из цукини по-сардински . . . . .	207
Тортеллини с мясным соусом из Эмилии-Романьи . . . . .	208
Паста карбонара из Лацио . . . . .	211
Минестроне с тыквой по-генуэзски . . . . .	212
Риболлита по-тоскански . . . . .	213
Суп из квашеной капусты Альто-Адидже . . . . .	215
Адриатический бродетто . . . . .	216
Бразато из Пьемонта . . . . .	217
Ягненок с яйцом и лимоном . . . . .	219
Рисовая запеканка с языком по-вальдостански . . . . .	221
Миланские мондегили . . . . .	222
Карне алла пиццайола . . . . .	224
Жареная курица из Базиликаты . . . . .	225
Утка с травами и анчоусами из Венето . . . . .	226
Сардины по-венециански с кедровыми орешками . . . . .	228
Пирог с острова Капри . . . . .	229
Монашеский панпепато . . . . .	230

### ВОСТОЧНАЯ ЕВРОПА

Соус цвикли . . . . .	235
Паштет из кролика . . . . .	236
Холодник по-польски . . . . .	238
Суп журек . . . . .	239
Польский суп «Чернина» . . . . .	241
Котлеты «сбышко» . . . . .	243
Бигос . . . . .	244
Торт «Мазурка» . . . . .	246
Венгерское лечо . . . . .	247
Намазка кёрёзёт . . . . .	248
Венгерский гуляш . . . . .	250
Куриный паприкаш . . . . .	251

---

Содержание



Халасле . . . . .	253
Турошчуса . . . . .	254
Тлаченка . . . . .	255
Чешские кнедлики . . . . .	257
Болгарский таратор . . . . .	258
Гювеч . . . . .	259
Языки из баклажанов по-сербски . . . . .	260
Чевапчичи . . . . .	261
Сербский ягодный кох . . . . .	262

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЕВРОПА

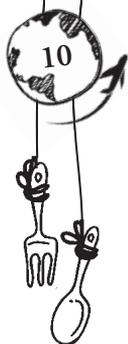
АВСТРИЯ И ГЕРМАНИЯ

Суп с фрикадельками из печени . . . . .	267
Суп с блинной стружкой . . . . .	268
Пивной суп . . . . .	270
Тафельшпиц . . . . .	271
Цвибельростбратен . . . . .	272
Венский шницель . . . . .	274
Пфефферпотхаст . . . . .	275
Лабскаус . . . . .	277
Айнтопф . . . . .	278
Айсбайн . . . . .	280
Штрудель . . . . .	282

ПОРТУГАЛИЯ И ИСПАНИЯ

Самфаина . . . . .	284
Гаспачо . . . . .	285
Асорда де маришку . . . . .	286
Сопа сека . . . . .	287
Кальду верде . . . . .	289
Чесночная похлебка . . . . .	290
Ропа вьеха . . . . .	291
Катаплана . . . . .	293
Калдейрада . . . . .	294
Паэлья . . . . .	295
Гамбас аль ахийо . . . . .	297
Канжа . . . . .	298
Косидо . . . . .	299

ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .	300
----------------------	-----



## Вместо вступления

Добрый день, дорогие читательницы, любители вкусной домашней еды! Сразу хочу принести свои извинения тем, кто уже привык к моей своеобразной манере изложения рецептов, прочитав предыдущие книги. Там я беседовала с вами легко, чуть иронично, не отвлекаясь на мелочи. Так обычно пересказывают рецепты наши мамы, бабушки, подружки и соседки. Сейчас же мне предстоит выступить в роли свекрови, которая много лет преподавала технологию приготовления пищи в каком-нибудь кулинарном техникуме. Даже привычное местоимение «я» будет заменено на обобщающее «мы». А как иначе? Ведь книга обращена в первую очередь к нашим драгоценным молодым хозяйкам — дочкам и невесткам. А учеба — дело серьезное. Кроме того, мне приходится много отрывков текста согласовывать со своими друзьями в самых разных частях света, а мой английский, увы, оставляет желать лучшего, поэтому стараюсь максимально избегать лирики, отдавая предпочтение конкретике.

Безусловно, одной книжки мало, чтобы превратить молодую неопытную женщину в профессионального повара, но мы с вами (как видите, уже «мы») все-таки рискнем. Пусть вам не покажется странным, что в книге будет много информации, казалось бы, не относящейся напрямую к рецептуре домашней кулинарии. Это и есть наш с вами главный секрет! Мы попробуем промчаться «галопом по Европам», побывав почти на всех континентах, немножко поднатворим в теории, которая вам позволит определить тип вкусовых пристрастий вашей семьи (это, кстати, пригодится не только дома, но и в случае выбора страны для ближайшего семейного отдыха).

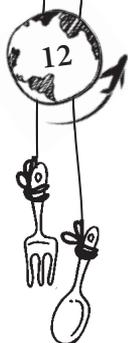
Азы готовки вы освоите очень легко. Это мы вам обещаем! А вот стать виртуозом и отменной кулинаркой можно только тогда, когда к базовым навыкам подключается фантазия, виртуозно «жонглирующая» теми самыми теоретическими знаниями.

*Итак, в путь!  
Что нам нужно первым делом?*



Правильно выбрать продукты, правильно их сохранить и подготовить к процессу кулинарной обработки, правильно подобрать посуду и прочую кухонную утварь и... выбрать «жанр», в котором ваши таланты раскроются ярче всего. Со временем вы будете в равной степени хорошо готовить салаты, печь пироги и творить самые замысловатые десерты, но начинать мы будем все-таки с осмысления того, что «ест мир», и где в этом трапезничающем мире вам лично и вашим домашним комфортнее всего. Даже если вы коренная москвичка, может оказаться так, что ментально и органолептически вы тяготеете к средиземноморской кухне, или к североамериканской, или к мексиканской, или к тайской... Как знать. Поживем, прочитаем, разберемся!

Наша с вами первейшая задача — подобрать для приготовления блюд продукты таким образом, чтобы они обладали энергией и питательными веществами, жизненно необходимыми для всех членов вашей семьи: для бабушек и дедушек, для здоровых работающих взрослых, для хворающих, для активных тинейджеров и для растущих малышей. А основными источниками энергии, как мы знаем, служат белки, жиры и углеводы. Следить за тем, чтобы они были только натуральными и только подходящего качества (высшего сорта и первой свежести), вам помогут ваши интуиция, знания и выбор исключительно «живых», здоровых (лучше всего деревенских, фермерских или дачных, выращенных самостоятельно) продуктов, а вот правильно сочетать их в разнообразных рецептах вы будете с помощью наших подсказок.



## ОСОБЕННОСТИ КУХОНЬ РАЗНЫХ РЕГИОНОВ МИРА



В этом разделе мы перечислим основные продукты, которые в разных кухнях активно используются в кулинарии и входят в рецепты самых популярных блюд. Понятно, что какие-то ягоды или фрукты (например, клубнику, яблоки), какие-то молочные продукты или те же яйца употребляют практически на всех континентах и в рецептуре, и в чистом виде. Но если вы хотите освоить секреты специфических блюд, познакомиться с основами (или вкусовым профилем) тех или иных кухонь (для того, чтобы выяснить и подобрать вкусовой профиль уже вашей семьи), вам придется некоторые продукты старательно поискать в нашем регионе или заказать в международных интернет-магазинах.

Кухни экзотических стран, или особо яркие, ставшие знаменитыми на весь мир кухни (такие как израильская (еврейская), тайская, вьетнамская, ланкийская, марокканская, центральноафриканская, мадагаскарская и т. п.), мы рассмотрим в отдельных публикациях и книгах, равно как и кухни нашей страны, которые достаточно подробно описаны в уже вышедших книгах «Что мы ели в СССР» и «Рецепты кулинарной оптимистки».

Начинаем наше путешествие и отправляемся на далекий североамериканский континент.



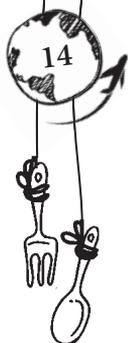
# СЕВЕРО- АМЕРИКАНСКАЯ КУХНЯ



Типичные американские блюда, рецептами которых мы обязательно поделимся ниже: яблочный пирог с корицей и мускатным орехом, пироги с курицей, арахисовый суп, каджун, гамбо, сальса, хлеб на закваске, адобо, праздничная индейка, десятки видов барбекю и прочие. Если вам придется по вкусу американский стиль еды (конечно, без всяких безумных фастфудов и колы литрами), то, в принципе, вы выберете достаточно здоровое и сбалансированное питание, может быть, лишь чуточку перегруженное десертами.

Традиционные завтраки Северной Америки (США и Канады) представляют собой привычные нам омлеты-болтушки с наполнителями из свежих овощей (бекон и сосиски обжариваются и подаются отдельно), каши на молоке (хотя в наши дни их почти вытеснили готовые хлопья, залитые молоком).

В течение дня, за ланчем или ужином, американец почти из любого штата выберет овощи на пару,



отварную или приготовленную на пару же рыбу, простые салаты с большим количеством зелени. А вот мясо (цельное или в виде фарша), а также цыплята будут, скорее всего, обжарены на гриле и приправлены одним из десятков видов соусов и гарнированы теми же овощами на пару, рисом или картофельным пюре.

Будничная и праздничная кухни (кухня выходного дня) отличаются тем, что в выходные хозяйки затевают что-то посложнее, с большим количеством ингредиентов, сочетают в одном блюде овощи, фрукты, мясо, птицу или рыбу (всевозможные рагу, жаркое, густые супы-соусы). Первые блюда, как правило, это моносупы-пюре, приготовленные «чистыми», то есть с использованием только одного овоща, зелени и воды. Но встречаются и комбинированные протертые супы на мясном или рыбном бульоне с большим количеством ингредиентов. Выпечка, без которой не обходятся ни одни выходные, как правило, включает в себя ягодные или фруктовые пироги и несколько сортов традиционных печений-коржики, печь которые американки большие мастерицы.

Сложные торты и популярные пончики с начинками хозяйки предпочитают покупать в супермаркетах, а дома их лишь разогревают. Кстати, кухня (как процесс, а не как результат) у большинства американцев далеко не на первом месте. Они прекрасно перекусят — пообедают, поужинают — в ближайшем кафе или ресторане, закажут еду на дом или просто разогреют в микроволновой печи фабричную заморозку. Именно из-за их пищевой неприхотливости отельеры всего мира считают американских туристов в плане претензий к кухне «френдли» — то есть самыми неизбалованными и всеядными по сравнению с представителями других стран.



## Типичные продукты североамериканской кухни

Овощи, фрукты, бобовые: бобы, клюква, кукуруза, папоротник, тыква, черника, яблоки, зеленый горошек, баклажаны, репа, ботва репы, брокколи, вишня, груша, дыня, инжир, листовая капуста (кале), картофель, лук, огурцы, окра (бамия), персики, помидоры, хурма, черная фасоль, пальчиковая морковь.

Мясо: говядина, свинина, телятина, медвежатина, оленина, баранина, экзоты (мясо белки, сурка, опоссума, енота).

Птица: индейка, куры, цыплята.

Рыба и моллюски: двусторчатые моллюски, камбала, омары, треска, устрицы, кефаль, крабы, креветки, лангусты, форель, макрель, тунец, лосось, палтус.

Зерновые: рис, ячмень, овес, рожь, сорго.

Подсластители: сахарный тростник, кленовый сироп, меласса (патока).

## НЕКОТОРЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ РЕЦЕПТЫ

# Классический арахисовый суп



Этот суп любят по всей Америке. Его едят и на Аляске, и в Канаде, и в Техасе, и в Калифорнии, и на Гавайях. Самое сложное для нас с вами в его приготовлении — найти стакан настоящего арахисового масла. Но если постараетесь, то порадуете себя и близких вкусным и сытным, и довольно низкокалорийным блюдом. Американцы вообще помешаны на арахисе. Мы дарим дамам пирожные и конфетки, они — пакетик арахиса. Белковая ценность его такова, что 100 граммов арахиса приравниваются к 200 граммам говядины или 200 граммам голландского сыра. Остальные же продукты, требующиеся для ароматного супа, всегда есть в супермаркетах.



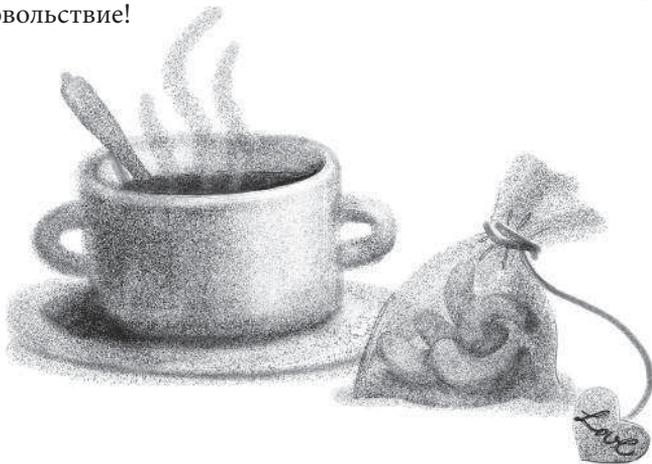
### Нам понадобятся:

- 1 кабачок или цукини
- 1 сладкий перец
- 3 картофелины
- 1 луковица
- 1 крупный помидор
- 1 крупная морковь
- 250 г шампиньонов
- 2 ст. л. сливочного масла
- 500 г филе куриной грудки
- или белой рыбы
- 1,5 л воды
- 1 стакан арахисового масла (пасты)
- кайенский или другой острый перец по вкусу
- 1 пучок петрушки
- соль по вкусу

Все овощи тщательно вымойте, нарежьте кубиками (шампиньоны просто половинками или пластинками) и обжарьте на паре столовых ложек сливочного масла до румяного оттенка и аромата, который лучше любого таймера подскажет вам, когда выключить огонь.

В качестве основы супа вы можете взять либо куриную грудку, либо белую рыбу. И того, и другого нужно немного — примерно по 500 г. Грудку или рыбу отварите цельным куском в 1,5 литрах подсоленной воды примерно минут 20, выньте шумовкой, а бульон смешайте со стаканом арахисового масла и добавьте к смеси обжаренные овощи. Варите овощи до готовности, примерно 15 минут, затем разрежьте грудку или рыбу на порционные куски и добавьте в суп. Дайте покипеть еще минут пять.

Осталось добавить нашинкованную петрушку и кайенский (или любой другой любимый) острый перец для пикантности и выключить огонь. Пусть суп постоит под закрытой крышкой еще минут 10, и можно звать семью к столу. Получите огромное удовольствие!



# Гамбо

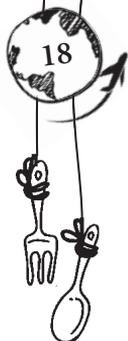


У каждого народа есть свой непревзойденный и самый главный суп, которым все очень гордятся. Для интернациональной Америки, которая, в принципе, не слишком переживает по этому поводу и не претендует на звание «кулинарной колыбели» мира, как выяснилось согласно соцопросам, таким национальным супом стал гамбо. Но классический суп гамбо настолько сложен и требует таких редких и дорогих продуктов (например, свежих устриц), что американцы прекрасно научились готовить его упрощенную версию, которая доступна практически для каждой семьи. Основные компоненты гамбо — это курица, любые ракообразные (хоть креветки, хоть раковые шейки), копченые свиные сардельки, сельдерей, сладкий перец и окра, которую у нас чаще именуют бамией. Кроме этого, нам потребуется соус «ру» (как его приготовить, мы расскажем чуть ниже), каджунская приправа (смесь в равных пропорциях сухих и молотых черного, красного, кайенского перцев, лука, чеснока, орегано и тимьяна), свежая петрушка, ну, и рис, без которого гамбо никто и не ест...

## Нам понадобятся:

- 1 курица
- вода
- 2–3 копченые свиные сардельки
- 1 стебель сельдерей
- 2 сладких перца
- 200 г бамии
- ½ стакана муки
- ½ стакана оливкового масла
- горсть крупных креветок или раковых шеек (хвостов)
- 2 ч. л. приправы «каджун»
- горсть рубленой петрушки
- отварной рис для подачи

Для начала отварите в подсоленной воде курицу до мягкости — так, чтобы мясо легко отделялось от костей. Переложите ее шумовкой на отдельное блюдо, отделите кожу и кости (кожу американцы не едят).



В бульон заложите нарезанные кружочками копченые свиные сардельки, мелко нарезанный стеблевой сельдерей, пару нарезанных сладких перцев и пару горстей бамии. Все это тушите примерно 30 минут.

Пока бульон кипит, приготовьте соус «ру». Для этого возьмите половину стакана муки и половину стакана оливкового масла. Когда масло хорошенько разогреется на сковороде, всыпьте муку и жарьте, помешивая, на среднем огне около 20 минут, до полного потемнения соуса. Он должен стать густым, напоминать по цвету молочный шоколад, а по запаху — обжаренный кофе.

Готовый соус и разобранную курицу добавьте в кастрюлю с гамбо и на медленном огне варите еще примерно час.

Незадолго до окончания варки добавьте в блюдо горсть крупных креветок или раковых шеек, пару чайных ложек каджунской приправы и горсть нарезанной свежей петрушки. Варите еще минут 7 и выключайте огонь.

Если бы у вас были свежие устрицы, то вы бы, выключив огонь, добавили их мякоть, пару стаканчиков, прямо в горячий гамбо, а уже потом половником налили бы густой суп на горку вареного ароматного риса. Но поскольку устриц, скорее всего, нет, то едим гамбо так, как и все остальные рядовые американцы. Все равно получилось необыкновенно вкусно и очень необычно!

## Каджун



Новый Орлеан и Луизиана ныне признаны во всем мире кулинарной столицей США. А все благодаря каджунской кухне. Каджуны, как народ — это потомки французов (галлов) и британцев, которые ассимилировались с местным индейским населением во времена далекие, аж Семилетней войны, и, будучи изгнанными с территории современной Канады, расселились по всей Америке, сохранив тем не менее, свою аутентичность и название «каджуны». (Это слово



имеет французско-индейско-американские корни и происходит от исковерканного слова «Акадия». Акадия по-французски — Acadie, или Cadie. Индейцы произносили — Каджи или Каджу).

В кулинарии каджун — это не столько блюдо, сколько приправа, а именно смесь в равных пропорциях молотого черного, молотого сладкого красного, молотого кайенского перцев, молотого сушеного чеснока, молотого сушеного лука, сушеных орегано и тимьяна. Тимьяна берут в два раза больше, чем любого другого ингредиента. Однако в США популярно и отдельное блюдо «каджун», которое, как вы понимаете, напрямую задействует эту термоядерную приправу.

### Нам понадобятся:

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 филе белой рыбы толщиной не менее 2 см</li> <li>• 1 яйцо</li> <li>• приправа «каджун»</li> <li>• сливочное масло для жарки</li> <li>• соль по вкусу</li> </ul> | <p><b>Для салата</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• зеленый лук, зеленый сладкий перец и листья сельдерея в равных пропорциях</li> <li>• лимонный сок</li> <li>• растительное масло</li> </ul> |
|---|--|

Чтобы приготовить каджун, вам нужно взять толстое филе любой плотной белой рыбы (не менее 2 сантиметров толщиной), присолить его, обмакнуть во взбитое яйцо и тщательно запанировать каджуном-приправой.

Затем вы должны будете выложить кусок рыбы на сковороду с раскаленным сливочным маслом и обжарить до плотной, спекшейся черной корки с одной стороны, и повторить обжарку с другой. Другими словами «каджун» именуют «черная рыба», и секрет ее феноменального успеха кроется в сочетании плотной антрацитовый (но это не равно «пригоревшей») ароматной корки спекшихся приправ и белоснежной, нежнейшей мякоти самого филе внутри.

Поддают эту рыбу с гарниром, который столь же незамысловат, и представляет собой сбрызнутый лимонным соком и политый растительным маслом салат из зеленого лука, зеленого сладкого перца и листового сельдерея. Все составляющие салата также берутся в равных пропорциях. Это очень вкусно. Рискните!