

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 8

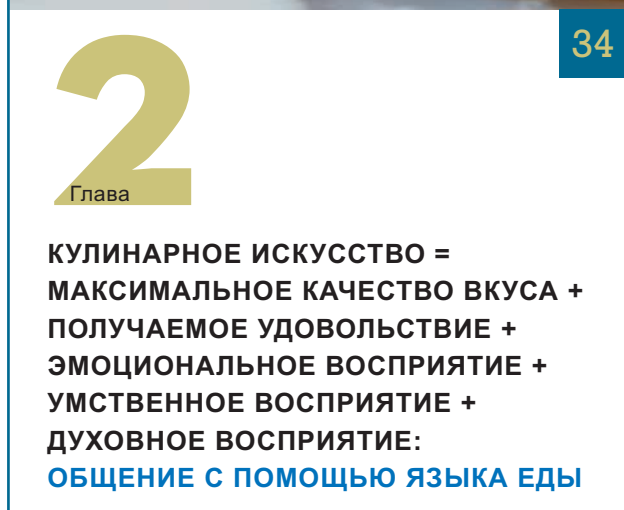


12

Глава

1

**ВКУС = ВКУСОВОЕ КАЧЕСТВО +  
ВКУСОВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ + АРОМАТ +  
НЕИЗВЕСТНЫЙ «ФАКТОР Х»:  
КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ  
КУЛИНАРНЫЙ ЯЗЫК**



34

2

Глава

**КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО =  
МАКСИМАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО ВКУСА +  
ПОЛУЧАЕМОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ +  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ +  
УМСТВЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ +  
ДУХОВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ:  
ОБЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЯЗЫКА ЕДЫ**



46

Глава  
3

**СМЕШИВАЯ ВКУСЫ:  
СВОДНАЯ ТАБЛИЦА**

Списки по категориям включают:

Ароматы	Овощи	Специи
Вкусы	Перец	Сыр
Ингредиенты	Перец чили	Уксусы
Кухни	Пряные травы	Фрукты
Масла	Рыба	Прочее
Мясо	Соль	



БЛАГОДАРНОСТЬ 378

ОБ ЭКСПЕРТАХ 381

ОБ АВТОРАХ / О ФОТОГРАФЕ 383

## ВВЕДЕНИЕ

*Если в мире не будет хорошей кухни, у нас не будет ни литературы, ни высокого острого ума, ни дружеских встреч, ни социальной гармонии.*

**МАРИ-АНТУАН КАРЕМ,  
ШЕФ-ПОВАР (1784–1833)**

*Вкусная еда, как и тонкое удовольствие, сродни искусству... Рецепт – это тема, которую хороший повар может раскрывать по-разному.*

**МАДАМ ДЖЕХАН БЕНУА,  
ШЕФ-ПОВАР (1904–1987)**

*Вы должны любить то, что едите, или любить человека, которому готовите. Приготовление еды – это акт любви.*

**АЛЕН ШАПЕЛЬ,  
ШЕФ-ПОВАР (1937–1990)**

Первая цитата говорит о наших действиях, в то время как остальные – о том, каким образом они могут быть осуществлены. После выхода в свет в 1995 году нашей первой книги мы с волнением ожидали публикации «Азбуки вкуса» («The Flavor Bible») в 2008 году, чтобы стать свидетелями переломного момента в области кулинарного искусства.

Больше никакого переписывания чужих рецептов. Современные повара, как профессионалы, так и любители, все больше стараются создавать свои собственные блюда. Таким образом, они поглощены творческим процессом приготовления пищи и получения конечного продукта.

Приготовление пищи на самом базовом уровне – это творческий процесс преобразования пищи с помощью тепловой обработки и комбинирования разнообразных ингредиентов. Однако существуют разные уровни творчества, и приготовление блюда согласно рецепту является творческим процессом самого элементарного порядка.

Когда признанные повара входят во вкус, они, прежде чем следовать инструкциям, стараются продумать, каким образом добиться наилучшего результата, тем самым поднимая творческий процесс приготовления на

более высокий уровень. По мере приобретения опыта их интуиция совершенствуется, а вдохновение для приготовления блюд возрастает.

Традиционные кулинарные книги предназначены для поваров первого уровня. Каждый из них обязан тем, кто в ходе истории способствовал развитию кулинарного искусства посредством систематизированного записывания рецептов классической кухни, начиная с Огюста Эскофье во Франции и заканчивая многими другими по всему миру. Важно также отдать должное тем, кто усовершенствовал и расширил многообразие ингредиентов и техник приготовления.

На протяжении многих лет кулинарные книги диктовали определенные стандарты для подбора ингредиентов и их приготовления. Это способствовало тому, что рецепты становились все более доступными. Однако они же и порождали ошибочное чувство безопасности, за которое заплатились многие доверчивые повара. Слепо следуя четким указаниям рецепта, повар рискует потерять свои творческие инстинкты и здравомыслие, а также удовольствие от самого процесса.

---

*Великие повара редко пользуются кулинарными книгами.*

**ЧАРЛЬЗ СИМИК,**  
**АМЕРИКАНСКИЙ ПОЭТ**

Те, кто долгое время в одиночку стремился достичь новых высот в кулинарном искусстве, признали своей музой нашу книгу «*Кулинарный артистизм*» («*Culinary Artistry*»), изданную в 1996 году. Она была призвана положить конец диктату современных кулинарных книг и вернуть шеф-поварам пришедший им некогда творческий инстинкт. Делая акцент на правилах классического сочетания вкусов и приготовления блюд с той же легкостью, с какой писатели заглядывают в тезаурус, книга является источником мудрости и впервые делится этой мудростью с помощью советов поваров.

Со временем стало понятно, что шеф-повара начали по-новому относиться ко вкусам и их совместимости, выходя далеко за пределы классических образцов, описанных в «*Кулинарном артистизме*», а различие между профессиональными шеф-поварами и любителями начало стремительно уменьшаться. Сегодня никого не удивит наличие на кухне профессиональных кухонных принадлежностей и оборудования, а появление различных кулинарных телешоу и пристрастие к ним можно сравнить разве что с круглосуточным обучением в кулинарной школе.

---

*Еда без вина – тело тленное; вино без еды – призрак тела того; и лишь когда они правильно подобраны, подобно влюбленным, становятся единым целым – душой и телом.*

**АНДРЕ СИМОН,**  
**ШЕФ-ПОВАР (1877–1970)**

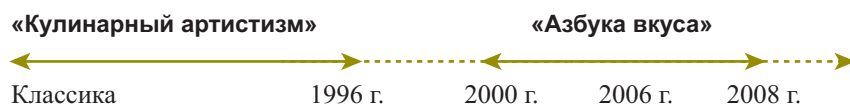
С 2000 года мы начали изучать новые способы сочетания вкусов. Для нас стала привилегией возможность взять интервью у самых одаренных шеф-поваров и других экспертов в кулинарной области (их выбор в корне отличался от того, который мы использовали, работая над «Кулинарным артистизмом»). Некоторые из них – выдающиеся пионеры в кулинарной отрасли, в то время как другие появились на сцене лишь недавно. Все они поразили нас своими острыми блюдами и/или десертами. Нам приходилось переезжать из Далласа в Новый Орлеан и Хобокен. Мы также изучили современную литературу в области кулинарного искусства, опубликованную в 2000 году или позже.

Нашим первым достижением стало издание в 2006 году книги «Что пить с тем, что вы едите» («What to Drink with What You Eat»), в которой мы уделили внимание гармоничному сочетанию еды и напитков, а также их неразделимости, подтверждением чему служит высказывание Андре Симона.

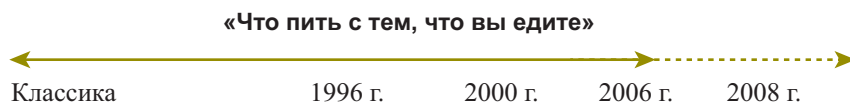
Вторым достижением стала «Азбука вкуса», которая, как и «Кулинарный артистизм», не должна была иметь предписывающий характер, а скорее служить инструментом для практического применения. «Азбука вкуса» является простым в использовании всесторонним однотомным собранием более шестисот записей современных вкусовых сочетаний, расположенных в алфавитном порядке, которые раскрывают вкусовые особенности нового тысячелетия.

Наши книги «Кулинарный артистизм» (охватывает классические вкусовые сочетания вплоть до 1996 года), «Азбука вкуса» (современные вкусовые сочетания, начиная с 2000 года) и «Что пить с тем, что вы едите» (классические и современные сочетания еды и напитков) необходимо рассматривать как единое целое, потому что каждая из них охватывает определенный аспект вкусовой гармонии между едой и напитками.

## Вкусовые сочетания



## Сочетание еды и напитков



Мы полагаем, что кулинарное искусство продолжит свое развитие, и не только как процесс (например, сервировка ужина или решение всех проблем с помощью рецепта). Думается, что со временем многие, включая и вас самих, будут видеть в нем «способ существования» в мире. За прошедшие десять или двадцать лет мы узнали достаточно для того, чтобы задаться вопросом, почему мы готовим тем или иным образом. Этот осязаемый опыт позволяет нам в процессе приготовления пищи в большей степени пола-

гаться на интуицию, преобразуя наши прошлые достижения в инновационные подходы к созданию новых блюд. В конце концов, процесс приготовления пищи, как никакая другая деятельность, позволяет нам окунуться в мир чувств, объединяя наш внутренний и внешний мир. В настоящее время приготовление пищи перестает быть рутинной и становится способом медитации и даже исцеления.

Тем не менее для нас оказалось неожиданностью, что в ответ на вопрос Деборы Соломон из «*New York Times Magazine*», что бы вы посоветовали тем, кто стремится быть счастливым, американский поэт Чарльз Симик ответил: «Начинающим я советую научиться готовить».

Мы надеемся, что эта книга сделает вас счастливыми – буквально.

*Карен Пейдж и Эндрю Дорненбург*  
*Нью-Йорк, апрель 2008 г.*



Глава



**ВКУС = ВКУСОВОЕ КАЧЕСТВО +  
ВКУСОВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ + АРОМАТ +  
НЕИЗВЕСТНЫЙ «ФАКТОР X»:  
КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ КУЛИНАРНЫЙ ЯЗЫК**

Волшебные блюда, волшебные слова: великий повар в конечном счете великий поэт... Разве не музы вдохновили того, кому первому пришла в голову идея сочетания риса и курицы, винограда и мяса дрозда, картофеля и антрекота, пармезана и пасты, баклажанов и томатов, шамбертен и мандолы, ликерного бренди и вальдшнепа, лука и рубца?

*МАРСЕЛЬ Э. ГРАШНЕ, CINQUANTE ANS A TABLE (1953)*

**ВКУС = ВКУСОВОЕ КАЧЕСТВО + ВКУСОВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ +  
АРОМАТ + НЕИЗВЕСТНЫЙ «ФАКТОР X»**

**Вкусовое качество** – то, что воспринимается вкусовыми рецепторами.

**Вкусовое впечатление** – то, что воспринимается остальной полостью рта.

**Аромат** – то, что воспринимается обонянием.

**Неизвестный «фактор X»** – то, что воспринимается другими органами чувств, а также сердцем, разумом и духовным началом.

Наши вкусовые рецепторы способны воспринимать только четыре основных вкуса: сладкий, соленый, кислый и горький. Кулинарное искусство заключается в том, чтобы привести эти четыре составляющие к сбалансированной гармонии и создать восхитительный вкус. Это в равной степени просто и сложно. Ведь за восприятие вкуса отвечают не только вкусовые рецепторы, но и обоняние, осязание, зрение и слух. Как взаимодействуют люди, так же взаимодействуют и другие нефизические факторы, в том числе наши эмоции, мысли и настроение.

Способность распознавать как очевидные, так и неуловимые компоненты вкуса, а также манипулировать ими поможет вам отшлифовать свое кулинарное мастерство. Эта книга станет вашим спутником на кухне, когда вы захотите создать нечто восхитительно вкусное.

Научиться готовить, как искусный шеф-повар, вполне возможно. Тем не менее этот навык редко удается развить – можно лишь уловить его суть.

Каждый, кто готовит или даже просто украшает блюдо перед тем, как подать его на стол, может извлечь пользу, освоив основные принципы приготовления по-настоящему вкусной пищи. Этот сложный процесс упрощает одно: в то время как во вселенной существует большое количество ингредиентов и практически бесконечное число их комбинаций, вкусовые рецепторы могут распознать только четыре основных вкуса.

Хорошо приготовленная еда превосходно уравнивает эти вкусы. Искусный повар знает, как попробовать на вкус, понимает, что необходимо изменить и какие коррективы внести. После того как вы узнаете, как придавать блюдам вкус и гармонично сочетать вкусовые оттенки, для вас откроется абсолютно новый мир в кулинарии. Однако кое-что все-таки может вам помешать – не в последнюю очередь это массовая культура, благодаря которой ежегодно издаются тысячи новых кулинарных книг с рецептами, обещающими сразить наповал вас и ваших гостей, если вы будете неукоснительно им следовать. И тем не менее часто остается лишь гадать, почему приготовленное блюдо оказалось не таким вкусным, как было обещано. Это происходит потому, что кулинарное искусство не такое простое, как кажется, и сводится не только к приготовлению блюд по рецепту. Настоящее кулинарное мастерство невозможно без чувствительных вкусовых рецепторов, которые помогают узнать, что еще необходимо добавить для улучшения вкуса блюда.

## **ТО, ЧТО ВОСПРИНИМАЕТСЯ РОТОВОЙ ПОЛОСТЬЮ**

### **Вкусовые рецепторы**

Сладкий, соленый, кислый и горький вкус. Каждое вкусное блюдо, которое вы когда-либо пробовали, было результатом действия этих четырех вкусов на ваши вкусовые рецепторы. Мы различаем их как по отдельности, так и в сочетании. Каждый вкус оказывает влияние на другой. Например, горький подавляет сладкий. Кроме того, разные вкусы влияют на нас по-разному. Соленый возбуждает аппетит, в то время как сладкий насыщает его. Изучим четыре основных вкуса подробнее.

### **Сладкий вкус**

Для воздействия на наши вкусовые рецепторы необходимо большее количество сладкого вещества (в отличие от соленого, кислого или горького). Тем не менее мы можем оценить гармоничность и приятный вкус, которые даже едва различимый сладкий вкус придает острым блюдам. Сладкий вкус сочетается с горьким, кислым и даже соленым. Сладость может также выявить вкус других ингредиентов, начиная с фруктов и заканчивая мятой.

### **Соленый вкус**

Если изгнать более тридцати ведущих шеф-поваров Америки на необитаемый остров только с десятью ингредиентами для приготовления пищи на всю оставшуюся жизнь, ингредиентом номер один они выбрали бы соль. Соль – это природный усилитель вкуса и аромата и самый важный компонент для того, чтобы сделать острую пищу вкусной (кстати, сахар играет эту роль в десертах).



## **Кислый вкус**

Как усилитель вкуса кислота по своей значимости уступает лишь соли в острых блюдах и сахару в сладких. Кислые нотки – будь то немного лимонного сока или уксуса – добавляют блюду яркость. Гармоничное сочетание кислоты с другими вкусовыми качествами имеет решающее значение для конечного успеха блюда.

## **Горький вкус**

Люди наиболее чувствительны к горькому вкусу, и защитные механизмы нашего организма позволяют распознать его даже в малых количествах. Горький вкус гармонично сочетается со сладким, а иногда может существенно уменьшить насыщенность блюда. Для одних шеф-поваров горький вкус важнее, чем для других, но некоторые видят в нем необходимый пикантный оттенок – тот, что заставляет вас взять еще кусочек, а затем еще один.

## **Умами (вкус белковых веществ)**

В дополнение к четырем основным вкусам, все больше фактов свидетельствуют о существовании пятого вкуса, *умами*, о котором мы впервые написали более десяти лет назад. Умами придает блюдам солоноватый или мясной «насыщенный» вкус. Его можно ощутить в таких ингредиентах, как анчоусы, сыр, грибы, зеленый чай, а также в ароматизаторах, таких как глутамат натрия (MSG), который является основным компонентом некоторых готовых приправ.

## **Вкусовое впечатление**

В ротовой полости помимо вкусовых находятся тактильные рецепторы, фиксирующие температуру и текстуру, которые также важны в определении вкуса. Такие особенности восприятия пищи обычно называют вкусовым ощущением. Они помогают нашему организму усваивать пищу, получать от нее наибольшую пользу и удовольствие. Хрустящее блюдо должно быть привлекательным как по своему звучанию, так и по текстуре.

## **Температура**

Я всегда обращаю внимание на температуру. Смотрю на то, что хочу съесть в данный момент. Если на улице холодно и дождливо, в меню обязательно должен быть суп. Если жарко, то много салатов.

**ЭНДРЮ КАРМЕЛЛИНИ, «A VOCE» (НЬЮ-ЙОРК)**

Температура является главным из ощущений, воспринимаемых ротовой полостью. Температура пищи влияет даже на то, как мы воспринимаем ее вкус, например, низкая температура подавляет сладкий вкус. Бостонский кондитер Рик Кац, вместе с которым Эндрю работал в «Viba», учил, что мороженое, перед тем как подавать к столу, необходимо предварительно достать из морозильной камеры, так как небольшое повышение температуры способно усилить его аромат.

Температура пищи может повлиять как на ее восприятие, так и на получаемое от нее наслаждение. Охлажденный морковный суп в жаркий летний день или горячую жареную морковь в холодный зимний день можно назвать «спасительными» благодаря тому, что они уравнивают температуру нашего тела и окружающей среды.



### **Текстура**

Я бы никогда не подала к столу суп из щуки, потому что, если речь идет о приготовлении блюда, баланс и текстура очень важны. Что это: насыщенный, постный, хрустящий или пикантный ингредиент? Все ли вкусовые рецепторы действуют таким образом, что вы не можете отказаться от еще одного кусочка? Для приготовления насыщенного густого рыбного супа больше подходит треска. Я бы также проследила за тем, чтобы соблюдалась правильная техника приготовления трески: ее не следует варить в кипятке, потому что она становится слишком мягкой. Если треску поджарить, она будет хрустящей, что более привлекательно из-за возникающего контраста.

***ШАРОН ХЕЙДЖ, «YORK STREET» (ДАЛЛАС)***

Текстура пищи занимает центральное место в ее способности привлекать и доставлять удовольствие. Мы считаем пюреобразную и/или кремообразную пищу (как, например, супы или картофельное пюре) традиционной, а хрустящую (как начос или засахаренный попкорн) – пищей для развлечения. Нам нравится текстура, так как именно она активизирует такие чувства, как осязание, зрение и восприятие звука.

Если маленьким детям необходимо питаться пюреобразной пищей, то взрослые могут довольствоваться разнообразием текстур, в особенности хрустящей пищей, которая нарушает однородность текстуры и однообразие блюд.

## Пикантность

Наши вкусовые рецепторы могут также воспринимать то, что мы ошибочно называем остротой, подразумевая пряный вкус, который более ярко выражен в перце чили и едва уловим в порошке кайенского перца. Некоторые предпочитают этот *пикантный* (от испанского *picante* и итальянского *piccante*) вкус другим.

## Вяжущий вкус

Наши вкусовые рецепторы распознают и вяжущий вкус – ощущение сухости во рту, которое вызвано содержанием танина в чае или вине, а иногда и в клюкве, незрелой хурме и некоторых видах орехов.

## ТО, ЧТО ВОСПРИНИМАЕТСЯ ОБОНЯНИЕМ

### Аромат

Вкусовой баланс во многом зависит от аромата. Считается, что именно аромат в основном определяет вкус блюда. Этим объясняется популярность

### Усиливаем аромат блюд вместе с Доминик и Синди Дюби, владельцами шоколадной лавки «Wild Sweets»

*Мы убеждены, что процесс приготовления пищи более чем наполовину зависит от умения подобрать необходимые ингредиенты, а в остальном – от техники приготовления блюда.*

**ДОМИНИК И СИНДИ ДЮБИ,  
«WILD SWEETS» (ВАНКУВЕР)**

Аромат – это сочетание вкуса, который воспринимается вкусовыми рецепторами и обонянием. Мы полагаем, что в 90% случаев воспринимаемый нами вкус на самом деле является ароматом. Когда вы кушаете ананас, аромат действительно воспринимается благодаря обонянию. Но если ананас незрелый, он не будет таким ароматным. На вкус он, возможно, и будет сладким, но это будет не вкус ананаса.

Существует два способа придания блюду вкуса: с помощью аромата или химической реакции. Мы всегда говорим, что кулинарное искусство – это не что иное, как лабораторный эксперимент: в тот момент, когда сырой продукт подвергается тепловой обработке, его состояние изменяется. Например, при обжаривании мяса углеводы и аминокислоты взаимодействуют между собой, что приводит к карамелизации продукта. Эта химическая реакция (реакция Майяра) и способствует проявлению аромата.

Говоря об аромате блюда, представьте себе рыбу, приготовленную в бульоне с добавлением

специй и лимона. Дело в том, что запах имеет свойство исчезать. Если вы входите в комнату и ощущаете, что в ней приятно пахнет, значит, само блюдо уже потеряло большую часть своего запаха. Аромат растворился в воздухе. Поэтому, чтобы придать блюду аромат и сохранить его, лучше всего использовать способ низкотемпературного приготовления пищи (продукты упаковывают в вакуумные пакеты и готовят при низкой температуре). Этот метод помогает сохранить аромат, не давая ему исчезнуть.

Однако проблема заключается в том, что низкотемпературная готовка невозможна в домашних условиях. Для этих условий подойдет герметичное приготовление пищи: в прочный пакет для заморозки с застежкой-молнией поместите вместе с жидкостью то, что вы хотите приготовить, поставьте в духовку и готовьте при умеренной температуре. Есть еще один эффективный способ. Можно поместить пакет в кастрюлю с водонагревателем температурой около 60 °С, добавить стакан воды и готовить, помешивая воду. (Внимание: во избежание пищевого отравления соблюдайте осторожность при использовании метода низкотемпературной готовки.)

Благодаря этому способу приготовления пищи блюду можно не только придать аромат, но и надолго его сохранить.



### **Совместимые сочетания вкусов**

Важным аспектом кулинарного искусства является умение сочетать различные вкусы. Для этого необходимо знать, какие именно пряные травы, специи и приправы подходят для усиления свойств того или иного ингредиента.

На протяжении веков методом проб и ошибок создавались образцы классической кухни и блюда, некоторые из которых запечатлели в себе неподвластные времени сочетания наших любимых вкусов, например базилик с томатами, розмарин с бараниной, эстрагон с омаром.

Однако сегодня существует возможность применения научных методов для анализа схожих молекулярных структур при создании новых вкусовых сочетаний, какими бы странными они ни казались. К примеру, жасмин со свиной печенью, петрушка с бананом или белый шоколад с икрой.

таких вкусо-ароматических ингредиентов, как свежая зелень, специи или тертая цедра лимона. Добавление вкусо-ароматических ингредиентов усилит аромат блюда и улучшит его вкус.

Некоторые продукты мы воспринимаем как нашими вкусовыми рецепторами, так и обонянием.

### **Резкий острый вкус**

Резкий острый вкус и аромат имеют такие ингредиенты, как хрен и горчица. Однако, несмотря на свою пикантность, их вкус и аромат раздражают рецепторы как носовой, так и ротовой полости.

### **Химическое чувство**

Понятие «химическое чувство» относится к вкусовым ощущениям, которые приятны нам (например, ощущение пощипывания при употреблении газированных напитков) и одновременно раздражают вкусовые рецепторы или обманывают их (например, перец чили создает ложное ощущение жжения, а перечная мята имеет охлаждающий эффект).

## **ТО, ЧТО ВОСПРИНИМАЕТСЯ СЕРДЦЕМ, РАЗУМОМ И ДУХОВНЫМ НАЧАЛОМ**

### **Неизвестный «фактор X»**

Пища оказывает воздействие на весь наш организм. Мы воспринимаем ее не только с помощью пяти физических чувств, в том числе зрения, к которому прибегаем в первую очередь, но и эмоционально, умственно и даже духовно.