

УДК 641.55  
ББК 36.997  
Ч-43

MARTHA CHENG  
THE POKE COOKBOOK  
The freshest way to eat fish

Copyright © 2017 by Martha Cheng  
Photographs copyright © 2017 by  
Aubrie Pick  
All rights reserved.

This translation published by arrangement with Clarkson Potter/Publishers,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC  
and with Synopsis Literary Agency.

**Ченг, Марта.**

Ч-43 Поке. Гавайское блюдо, которое завоевало мир : 44 ярких рецепта поке и закусок / Марта Ченг ; [перевод с английского М. Пономаревой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 96 с. : ил. — (Кулинария. Вилки против ножей).

ISBN 978-5-04-109094-4

Нет блюда милее сердцу гавайца, чем поке! Еще совсем недавно мы и знать не знали, что это такое, а сейчас поке — блюдо, которое подают во многих популярных ресторанах. Рыба, овощи, приправленные соевым соусом, кунжутным маслом и специями — это сочетание быстро нашло отклик в сердцах всех, кто хочет вкусно и полезно есть, а благодаря бесконечным вариациям ингредиентов блюдо можно сделать вегетарианским. Вы можете подать его в качестве закуски или добавить рис, и получится сытный полезный ужин, — дайте волю фантазии!

Эта книга станет личным гидом в путешествии по Гавайским островам, познакомит с традиционными рецептами, а также раскроет все секреты приготовления идеального поке.

**УДК 641.55**  
**ББК 36.997**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ

Ченг Марта

ПОКЕ

ГАВАЙСКОЕ БЛЮДО, КОТОРОЕ ЗАВОЕВАЛО МИР

44 ЯРКИХ РЕЦЕПТА ПОКЕ И ЗАКУСОК

Перевод *Марии Пономаревой*

Ответственный редактор *М. Панфилова*

Младший редактор *В. Горбунова*

Художественное оформление и верстка *К. Доброслов*

Корректор *М. Колесникова*

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Өндүрүш: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

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

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында импорттауды «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский кеш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

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

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 17.12.2020. Формат 80x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,89.




Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**ХЛЕБ\*СОЛЬ**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

   [breadsalt.publisher](http://breadsalt.publisher)

ISBN 978-5-04-109094-4



9 785044 109094 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:

один клик до книг



**book 24.ru**

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»



ПОКЕ





# ПОКЕ

Гавайское блюдо, которое  
завоевало мир

44 ярких рецепта поке и закусок

МАРТА ЧЕНГ

ПЕРЕВОД МАРИИ ПОНОМАРЕВОЙ

**ХЛЕБ•СОЛЬ**  
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва 2021

ПОСВЯЩАЕТСЯ  
ГАВАЙСКИМ  
ОСТРОВАМ





# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 6

ГОТОВИМСЯ ДЕЛАТЬ ПОКЕ 9

Классическое поке 15

Современное поке 31

Овощное поке 53

Основы и гарниры 71

Местный стиль 83

БЛАГОДАРНОСТИ 94

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 95

# ВВЕДЕНИЕ

Все подсади на поке. Трудно устоять перед любимым на Гавайях салатом, представляющим собой кусочки сырой рыбы, заманчиво сверкающие в разнообразных приправах – сладких и соленых, ореховых и хрустящих. Чаепития, пляжи, пикники – на Гавайях поке всегда собирает вокруг себя людей. Это настолько неотъемлемая часть жизни на островах, что полки в супермаркетах просто ломаются от обилия поке.

Нет блюда милее сердцу гавайца, чем поке. Мне же оно напоминает о том, как я впервые приезжала сюда с отцом и мы сразу направлялись в угловой магазинчик Вайкики, где брали сырого ахи (местное название большеглазого или желтоперого тунца) за соленую от моря пятидолларовую банкноту. Я выросла в Сан-Франциско, но нигде и никогда больше не пробовала настолько свежую рыбу. Потом, годы спустя, было спонтанное («а-поедем-ка-мы-на-Мауи») первое свидание с моим будущим мужем. Трудно было понять тогда, в кого мы влюбились больше – друг в друга или в поке из супермаркета в Паиа. В Сан-Франциско полно кулинарных изысков на любой вкус, но поке было единственной недоступной мне радостью (это на тот момент – теперь-то его можно найти везде!). Конечно, на Гавайи

мы переехали не из-за него, а скорее по зову голодной на приключения юности, но поке быстро стало частью моей жизни, которую я здесь люблю.

На моей первой работе в Гонолулу, десять лет назад, я была линейным поваром в ресторане Pineapple Room. Почти каждый день я готовила поке – а значит, каждый день пробовала его на вкус. Но он никогда не надоедал мне. Через несколько лет я перешла от кулинарной карьеры к написанию книг по кулинарии, и одна из моих первых статей для журнала Гонолулу, благодаря которым я смогла состояться в качестве кулинарного редактора, была посвящена истории и эволюции поке. Хотя Гавайи могут предложить гораздо больше, чем одно это блюдо, знакомство с островной культурой я решила начать именно с поке, готовя его и создавая про него статьи.

Сейчас, когда я вижу, как раскручивают поке на континентальных США, думаю: «Чего же так долго ждали?!» Жители Гавайских островов уже давно познали все прелести сырой рыбы с приправами. Должно быть, дело в том, что острова окружены океаном. Задолго до того, как капитан Джеймс Кук высадился на островах в восемнадцатом веке, местные



жители уже готовили иа мака (сырую рыбу), нарезаая рифовую рыбу (полосатая яркая рыбка, которую вы могли видеть, ныряя с маской на Гавайях), ее кости и все остальное. Скорее всего, они приправляли рыбу морской солью, выпаренной из воды на солнце, лиму (морскими водорослями) и инамоной (жареным и измельченным орехом кукуи или плодом свечного дерева). Но только в семидесятых годах блюдо это обрело настоящую популярность, и слово «поке», означающее просто «резать ломтиками» или «резать поперек на кусочки», стало ассоциироваться с тем приготовлением, которое мы сейчас знаем.

Развитие технологии рыбной ловли способствовало росту популярности поке, открывая людям доступ к глубоководной рыбе, такой как ахи, которая намного привлекательней серого безвкусного мяса, соскобленного с прибрежной рыбы оио (альбулы). Дальнейшее развитие поке получило с помощью мультикультурных связей Гавайев – в частности, благодаря влиянию американской и японской культур. Хотя сегодня поке наиболее известно как нарезанный кубиками сырой ахи с соевым соусом, кунжутным маслом, сырым луком и красным перцем чили, прилавки гавайских магазинов морепродуктов

предлагают множество разновидностей этого блюда. Так, в качестве соуса могут быть использованы васаби, острый майонез, кимчи или устричный соус, а морепродуктом может быть как лосось или моллюск, так и нарезанный сырой краб, ракушки и все прочее. Поке даже необязательно быть сырым: легендарный поке-мастер Сэм Чой готовит его поджаренным, превращая вчерашнее поке в блюдо, достойное того, чтобы за него боролись. В наши дни в поке даже необязательно должны содержаться морепродукты, можно заменить ахи тофу или овощами.

Сейчас океанические приливы вынесли поке на берега континентальных США в виде отдельных закусточных или сетевых ресторанов, каждый из которых будет предлагать поке по своему индивидуальному рецепту. Но лучший способ получить поке – сделать его самому у себя дома, ведь так?! Приготовить его невероятно легко, а вы сможете поэкспериментировать с приправами по своему вкусу.

