

# АЗБУКА ВКУСА

НЕЗАМЕНИМОЕ РУКОВОДСТВО ПО СОЧЕТАНИЮ ВКУСОВ  
В СОВРЕМЕННОЙ КУЛИНАРИИ





**КАРЕН ПЕЙДЖ и ЭНДРЮ ДОРНЕНБУРГ**

# АЗБУКА ВКУСА

---

**НЕЗАМЕНИМОЕ РУКОВОДСТВО  
ПО СОЧЕТАНИЮ ВКУСОВ  
В СОВРЕМЕННОЙ КУЛИНАРИИ**

---

УДК 641  
ББК 51.230  
П24

Перевод с английского выполнила *Е. И. Гарастович*  
по изданию: THE FLAVOR BIBLE / Karen Page and Andrew Dornenburg, 2008.  
На русском языке публикуется впервые.

Охраняется законом об авторском праве.  
Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей  
этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

**Пейдж, К.**

**П24**    Азбука вкуса / К. Пейдж, Э. Дорненбург ; пер. с англ. Е. И. Гарастович. — Минск :  
Попурри, 2013. — 384 с. : ил.  
ISBN 978-985-15-2020-2.

Книга является руководством по использованию тысячи различных пищевых ингредиентов,  
которые позволят вам создавать невероятные вкусовые комбинации, основанные на оригинальном  
и гармоничном сочетании вкусов, и получать от них наслаждение.

Для широкого круга читателей.

**УДК 641  
ББК 51.230**

**ISBN 978-0-316-11840-8 (англ.)  
ISBN 978-985-15-2020-2 (рус.)**

Copyright © 2008 by Andrew Dornenburg and Karen Page  
Photography © 2008 by Barry Salzman  
© Перевод. Издание. Оформление. ООО «Попурри», 2013





*В жизни каждого в определенный момент внутренний огонь угасает.  
А потом при встрече с другим человеком вспыхивает пламя.  
Мы все должны быть благодарны тем людям,  
кто вновь разжигает внутренний дух.*

Альберт Швейцер

**Посвящается Дэниэлу Булуду, Патрику О'Коннеллу  
и Жан-Жоржу Вонгерихтену – знаменитостям  
в области кулинарного искусства среди своего поколения.  
Благодаря им в нас вновь разгорается внутренний огонь.**

Гастрономия – научное знание всего того, что относится к питанию человека. Цель ее – заботиться о поддержании человека, доставляя ему наилучшее питание.

*Жан Ансельм Брийя-Саварен (1755–1826)*

Какие изменения в искусстве и науке должны произойти, чтобы способствовать значительному улучшению благ и удовольствий человека?

*Сэр Бенджамин Томпсон, герцог Румфорд  
(«О кулинарном искусстве», 1794 г.)*

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ 8



Глава

1

12

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

2  
Глава

34

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



Глава

3

46

**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	



## 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 присущий 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)**

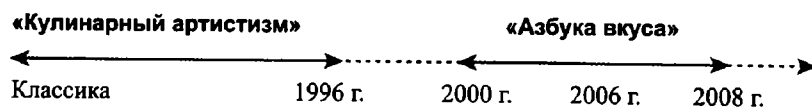
С 2000 года мы начали изучать новые способы сочетания вкусов. Для нас стала привилегией возможность взять интервью у самых одаренных шеф-поваров и других экспертов в кулинарной области (их выбор в корне отличался от того, который мы использовали, работая над *«Кулинарным артистизмом»*). Некоторые из 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.

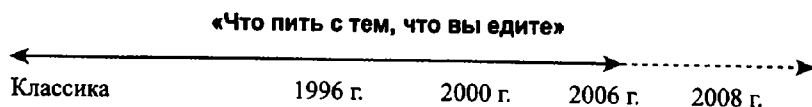
Вторым достижением стала *«Азбука вкуса»*, которая, как и *«Кулинарный артистизм»*, не должна была иметь предписывающий характер, а скорее служить инструментом для практического применения. *«Азбука вкуса»* является простым в использовании всесторонним однотомным собранием более шестисот записей современных 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 Х»:  
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 мендолы, ликерного бренди и вальдшнепа, лука и рубца?

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

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

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

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

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

**Неизвестный «фактор Х»** – 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 удастся 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 упрощается 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 «Biba», 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 разнообразие 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» (БАНКУВЕР)**

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 °C, 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.



## Зрительное восприятие

Зрительное представление блюда может значительно повысить удовольствие, которое мы от него получаем. Всего несколько десятилетий назад еще можно было «отведать блюдо глазами», ведь только тем, кто получил кулинарный опыт мирового класса, удавалось постичь мастерство презентации блюда. С развитием кулинарного искусства и интернета стало легче воспроизвести замысловатые формы блюда, нежели его вкус.

Внешний вид блюда может непосредственно влиять на наше восприятие его вкуса. Например, чем насыщеннее цвет ягодного сорбета, тем интенсивнее воспринимается его ягодный вкус. Чем сильнее связь между определенным продуктом и цветом, тем сильнее вкусовое воздействие, например сочетание клубники с красным цветом, лимона с желтым, лайма с зеленым.

## Эмоциональное восприятие

Я все время говорю, что сладкий картофель и тортилья с яйцом, приготовленные моей мамой, – мое любимое блюдо, потому что оно несет в себе смысл: дорогое сердцу превышает все.

**ФЕРРАН АДРИА, «EL BULLI» (ИСПАНИЯ)**

Мы воспринимаем вкус как вкусовыми рецепторами, так и сердцем. Как еще можно объяснить тот факт, что блюдам, приготовленным искусным шеф-поваром, взрослые люди предпочитают те, которые приготовлены по маминому рецепту? Это также помогает объяснить привлекательность традиционных блюд и национальных кухонь стран мира как проявление нашей любви к их культуре, народу и устоявшимся культурным традициям, которые поддерживались на протяжении веков.



## Выбираем технологию приготовления пищи вместе с Майклом Энтони, шеф-поваром «Gramercy Tavern», Нью-Йорк

Когда мы видим ингредиент, то задаемся вопросом: «Каким образом можно максимально увеличить присущий ему вкус или качество?» В любой современной и прогрессивной кухне захватывает сам процесс изучения новых способов приготовления пищи.

Сегодня мы используем низкотемпературную готовку (технология приготовления продуктов в вакуумной упаковке при низкой температуре в течение продолжительного периода времени), однако с любой технологией приготовления следует быть осторожными.

Элис Уотерс как-то назвала блюдо, приготовленное с применением низкотемпературной готовки, мертвой пищей. Я могу понять ее точку зрения, так как она выступает за придание блюду тонкого свежего вкуса. Низкотемпературная готовка – длительный и медленный процесс приготовления пищи, а необходимые для этого продукты (например, более жесткие куски мяса) должны быть превосходного качества.

Так почему же, выбирая самое современное оборудование для приготовления пищи, мы неизменно возвращаемся к старому доброму принципу приготовления? Какой же наиболее действенный способ сохранения вкуса?

Выбор техники приготовления оказывает значительное влияние на сам процесс приготовления пищи.

Мне доставляет удовольствие бывать в ресторанах, где подача и техника приготовления блюда отличаются оригинальностью. Однако мой собственный взгляд на приготовление пищи слишком технически ориентирован – техника приготовления для меня на первом месте, вкус вторичен. Мне кажется, что по-настоящему эффектное блюдо то, в котором вкус, время и место неразделимы. Мне нравится, когда мы оглядываемся назад, вспоминая приготовленное нами блюдо, и время года, когда оно было приготовлено, становится особенным для нас. Все ингредиенты, которые мы пробовали тогда, казались неотъемлемой частью того момента, потому что они были доступны нам.

Иногда к самому простому вкусу человек привыкает быстрее всего, даже если для его создания используются сложные ингредиенты. Если в конечном счете вкусовое сочетание получается простым, при этом сочетая в себе кислый и горький запоминающийся вкус, считайте, что вам повезло. Зачастую наибольшее впечатление производят блюда, которые являются отнюдь не шедеврами сложности.

## Умственное восприятие

Если бы мы питались исключительно для поддержания жизнедеятельности, то смогли бы прожить на витаминах и воде. Но мы едим и ради удовольствия – три раза в день, 365 дней в году мы получаем наслаждение, изменяя традиционный состав блюд. В 1980-х годах с появлением «высокой» еды шеф-повара начали импровизировать с комбинацией своих ингредиентов. В 1990-х годах с зарождением авангардной кухни и так называемой молекулярной гастрономии шеф-повара начали экспериментировать как с химическим составом блюд, так и их презентацией.

## Духовное восприятие

Приготовление и прием пищи – это таинство, которое способно повысить качество нашей повседневной жизни, как ничто другое. Несколько ведущих шеф-поваров мира работали над усовершенствованием каждой составляющей процесса приема пищи – начиная с продуктов питания и напитков и заканчивая атмосферой и обслуживанием – для того, чтобы поднять этот процесс на новый уровень, наполненный не только удовольствием, уютом и интересом, но и смыслом.

## ВКУС ИЗНУТРИ

Выдающимся шеф-поварам Америки удалось достичь вершин своей профессии благодаря тому, что они уделяли особое внимание каждой составляющей своего кулинарного и ресторанного опыта. У каждого повара свой особенный подход к кулинарному искусству, проявляющийся в физическом, эмоциональном, умственном или духовном восприятии, хотя возможна комбинация из двух, трех или даже всех составляющих.

Сторонниками **физического** восприятия являются Элис Уотерс («Chez Panisse», Беркли, штат Калифорния), которая уделяет особое внимание качеству поставляемых и используемых продуктов, и Дэн Барбер («Blue Hill at Stone Barns», Покантико Хиллз, Нью-Йорк), который в своих парниках, садах и на полях выращивает практически все, что подают в его ресторане.

Приверженцами **эмоционального** восприятия являются повара, чье кулинарное искусство тесно связано с определенной культурой, ее традициями и народом. Это Рик Бэйлисс, в ресторанах которого «Frontera Grill» и «Toloobampo» (Чикаго) продвигают мексиканскую кухню, и Викрам Вий и Мееру Дхалвала, в чьих ресторанах «Vij's» и «Rangoli» почитают индийскую кухню и даже нанимают индийских женщин для подбора персонала.

Сторонников **умственного** восприятия определить легко – они переосмысливают способы подачи продуктов и работы с ними. Представители – шеф-повара чикагских ресторанов Грант Ашатц, ресторан «Alinea» (одно из его фирменных блюд – бекон на бельевой веревке), и Хомаро Канту, ресторан «Moto» (примерами его блюд может служить съедобная бумага с надписями, сделанными чернилами на соевой основе, и суп с пончиками, который на вид напоминает эг-ног и имеет вкус пончиков).

Благодаря развитию не только своего кулинарного искусства, но и созданию благоприятной атмосферы, а также ее гармоничному сочетанию с

высоким уровнем обслуживания шеф-повара Дэниэл Булуд (ресторан «Daniel», Нью-Йорк) и Патрик О'Коннел («The Inn at Little Washington», Вирджиния) выходят за пределы трех вышеуказанных категорий и выводят свой рестораторский опыт на другой, духовный уровень.

На следующих страницах нашей книги приведены размышления шеф-поваров об их работе с первыми тремя категориями восприятия (их мнение по поводу четвертой категории – духовного восприятия – вы сможете узнать в книге «Кулинарный артистизм».

## **Физическое восприятие**

Найдите самые лучшие ингредиенты и прислушайтесь, что они говорят о том, каким образом их лучше всего приготовить. Возитесь с ними как можно меньше. Постарайтесь сохранить их целостность и в то же время сосредоточиться на аромате, экспериментируя с которым можно проявить свои творческие способности.

**ВИТАЛИЙ ПАЛЕЙ, «PALEY'S PLACE» (ПОРТЛЕНД, ОРЕГОН)**

Ведущие шеф-повара работают с лучшими ингредиентами, доступными им. Однако лучшие из лучших не довольствуются и этим, а отыскивают ингредиенты еще более высокого качества, сотрудничая с фермерами и другими поставщиками, а также самостоятельно выращивая сельскохозяйственные культуры и занимаясь разведением домашних животных.

## **Моника Поуп, ресторан «T'afia», Хьюстон**

Мой подход к приготовлению пищи полностью изменился после того, как мы начали сотрудничать с фермерами и поставщиками натуральных продуктов. Помню, когда я работала поваром в Калифорнии, наши шеф-повара ждали, когда настанет сезон для определенного ингредиента. И когда его время приходило, они говорили: зачем портить продукт, давайте просто нарежем его. Я думала: «В ресторанах так не работают». Сложно поверить в то, что сейчас я придерживаюсь того же мнения, что и те повара.

С тех пор как мы начали закупать продукты на фермерском рынке, я понимаю, что это феноменально, поскольку их вовремя собирают и никогда не подвергают заморозке. Иногда я чувствую себя неловко, потому что на вопрос посетителей, что я сделала с продуктом, из которого состояло понравившееся им блюдо, часто приходится отвечать: «Совсем немного».

Прекрасный пример – наш салат из кабачков. Берем маленькие кабачки, срезаем с них кожуру и мелко нарезаем. Затем добавляем ароматизированное масло из ореха пекан, сырые орехи пекан половинками, тертый сыр пекорино, тагетес и щепотку соли.

Мы также много размышляем над тем, как наилучшим образом представить эти ингредиенты. Салат должен заинтриговать посетителя. Он сам должен определить ингредиенты, которые входят в его состав: тертый сыр, хрустящий желтый/светло-зеленый кабачок. Он заметит, что салат приправлен маслом, а потом поймет, что это масло из ореха пекан. Попробовав еще кусочек, он сможет уловить мятный аромат пряных трав. Для того чтобы достичь этого, я пробую блюдо день за днем, пока не буду уверена, что оно такого вкуса, как мне хотелось бы.





### **Майкл Энтони, «Gramercy Tavern», Нью-Йорк**

Вы хотите быть увлечены ингредиентами, которые используете для приготовления пищи? Вы хотите поделиться своими надеждами и мечтами, которые помогли вам выбрать именно этот ингредиент? Задумайтесь, может быть, он не только соответствует высоким требованиям, но и превосходит во всех отношениях. Когда блюдо приготовлено, вам захочется убедиться, что его аромат ярок, интересен и восхитителен.

Мой подход к выбору ингредиентов для блюда достаточно прост, но, если я использую обычные продукты, это не значит, что не могу экспериментировать с ними. Иногда простая еда попросту скучна.

В процессе готовки я стараюсь не переборщить. По-моему, пусть лучше блюдо будет простым, но не слишком вычурным. Мой главный принцип – никогда не перегружать блюдо слишком большим количеством ингредиентов. Однако процесс приготовления пищи не всегда так прост. Иногда требуются дополнительные ингредиенты (конечно только в том случае, если они совместимы).

### **Дэн Барбер, «Blue Hill at Stone Barns», Покантико Хиллз, штат Нью-Йорк**

Приготовление блюда из свинины начинается не с куска мяса на столе, а с фермы, на которой выращивают определенный вид скота для нашего ресторана. Я слежу за тем, чтобы блюдо из свинины было действительно мясным. Мы выращиваем беркширскую породу свиней, мясо которых обладает необычайным ароматом. Это старая порода с присущими ей вкусовыми характеристиками, не свойственными более новым породам. Беркширские свиньи имеют особое внутримышечное строение, которое способствует проявлению такого сильного аромата.

Мы кормим свиней органическим зерном и грубыми кормами, что положительно сказывается на качестве мяса, а также следим за объемом их рациона. Этим летом я окончательно убедился, какое значение имеет качество корма. В течение восьми недель мы вынуждены были использовать обычный корм с высоким содержанием кукурузы. Разница во вкусовых качествах мяса оказалась настолько очевидной, что и ребенку было бы под силу ее заметить. Я попробовал свинину, выращенную в аналогичных условиях, но с использованием другого корма, – разница оказалась такой же существенной, как между небом и землей.

На вкус и текстуру мяса влияет также то, каким образом закололи свинью. Мы следим за тем, чтобы это происходило как можно менее болезненно.

Если вы заказываете свинину в ресторане «Blue Hill», никогда не известно, какой именно кусок вам достанется, поскольку подается ассорти. Это может быть ножка, лопатка, ребрышки, филейная часть или грудинка, что намного интереснее из-за разнообразия вкусов и текстуры, хотя блюдо само по себе достаточно простое. Подается оно вместе с брюссельской капустой и нутом.

Мы и не пытаемся скрыть вкус – сначала готовим свиной бульон, добавляем в него кусочки обжаренного мяса и мяса на кости и настаиваем для приготовления второго легкого бульона (или как его еще называют

remoulage). На завершающем этапе добавляем еще немного мяса и вина. Получаем отвар, настоящий на свинине и слитый три раза.

В зависимости от сезона для придания аромата в бульон добавляют различные пряные травы. В результате он получается легким, с едва уловимым ароматом.

### **Эмоциональное восприятие**

У меня нет профессиональных кулинарных навыков. Отправной точкой в моем случае было знание индийских приправ и ароматических добавок.

**МЕЕРУ ДХАЛВАЛА ВИЙ, «VIJ'S» (БАНКУБЕР)**

В процессе создания блюда задействованы различные эмоциональные составляющие, которые могут изменить общепринятый взгляд на приготовление блюда, начиная от богатств страны и ее культурного развития, которые оказывают влияние на становление национальной кухни, и заканчивая классическими блюдами данной кухни, определенной семьи и даже отдельно взятого повара.

### **Марисель Пресидла, «Cucharamama» и «Zafra», Хобокен, Нью-Джерси**

Независимо от нашей национальности мы испытываем гордость за вкус, рожденный на родине, вкус нашего детства. Наравне с молоком матери это наш первый ориентир. Неважно, как много вы путешествуете и как совершенствуете свой вкус, вы снова и снова возвращаетесь к понятию основных вкусов и ингредиентов.

Для меня определяющим фактором стало то, что я кубинец из Сантьяго, города, славящегося своей кухней, на которую большое влияние оказали соседние острова Ямайка и Гаити, где, в свою очередь, присутствует европейское влияние. Повара с этих островов привнесли в блюда новые компоненты, такие, например, как душистый перец, который не используется в остальной части Кубы. В моей семье его обильно употребляли для приготовления соуса адобо и других блюд. Это одна из моих любимых специй. Из-за подобного влияния наша кухня более сложная, чем гавайская.

У нас самая интересная кухня в мире – и я говорю это всерьез. Путешествуя по Южной Америке, я получил опыт приготовления различных блюд у шеф-поваров и простых пожилых женщин, не говоря уже об изучении истории развития нашей кухни, начиная с доколумбовых времен и заканчивая влиянием средневековой испанской кухни.

Интересно то, что наша кухня достаточно структурирована и имеет определенные правила добавления в блюда специй. Я постиг принцип взаимодействия вкусов в зависимости от национальности и региона, а Латинская Америка стала для меня особым местом сосредоточения различных вкусов. Я как художник, а у каждого художника есть собственная палитра. Я прибегаю к этой аналогии потому, что мой отец был художником. Некоторые цвета он никогда не использовал, их не было в его палитре.

Когда я хочу проявить креативность, то спокойно нарушаю топографические границы. Тем не менее делаю я это с пониманием всех составляющих вкуса североамериканской кухни, потому что изучал их, пробовал на вкус и пропускал через себя.

## **Вякрам Вий, «Vij's» и «Rangoli», Ванкувер**

Три секрета моего кулинарного искусства? Первый – это моя жена Мееру. Второй – мое отношение к специям как к единому целому. И третий секрет – использование как можно большего количества местных продуктов.

Моя мама с севера Индии, поэтому мой стиль приготовления и сочетания вкусов – комбинация различных цельных и молотых специй. Мне нравится пажитник, корица и другие ароматические вещества. Одно из моих фирменных блюд называется «Тещина свинина в соусе карри», потому что оно основывается на рецепте приготовления тушеного мяса, которым со мной поделилась моя теща.

Я хотел приготовить что-то новое и обсуждал это с Мееру, которая рассказала мне, как ее мама готовила карри с бараниной, сливками, соусом масала и другими специями и как они любили это блюдо. Я решил приготовить его со свининой вместо баранины. Получилось чрезвычайно острое карри с уксусом и зеленым луком, добавленным в самом конце, благодаря чему он сохранил свою свежесть. В состав блюда входило так много специй, что я решил назвать его в честь тещи.

Когда я открыл свой первый ресторан, у меня не было разрешения на продажу спиртных напитков, но я отказывался подавать содовую или что-либо, содержащее искусственные добавки и консерванты. Я вырос в Индии и помню, как в детстве мы пили лимонную воду с солью и перцем – получался домашний лимонад. В «Vij's» мы делали лимонад с добавлением имбиря, щепотки соли и газированной воды – получалась шипучка, похожая на содовую. Одно время мы добавляли в него перец, но покупатели не смогли привыкнуть к такому напитку.

Для повышения аппетита лимонад очень хорош в самом начале приема пищи.

## **Мееру Дхалвада Вий, «Vij's» и «Rangoli», Ванкувер**

Я работала в Индии на протяжении 11 месяцев, и за это время мне удалось побывать в штате Гуджарат. А поскольку я выросла в США, то выражение «индийская кухня» ассоциировалось у меня с тем, что готовила моя мама. О, как я ошибалась!

Когда смотришь индийские фильмы, можно заметить, что жители штата Пенджаб смеются над жителями штата Гуджарат и наоборот. Гуджаратцы считают нас, пенджабцев, непостоянными и напыщенными и всегда говорят: «Вы, как ваша кухня, – острые и жгучие!» Мы, пенджабцы, в свою очередь, считаем гуджаратцев спокойными и вялыми. Сейчас, конечно, я думаю иначе. Я люблю всех индийцев.

В штате Гуджарат в конце приготовления карри добавляют чайную ложку сахара и половину лайма. Мой первый опыт дегустации этого блюда был неудачным – повар был плохой. Однако позже мне довелось отведать это же блюдо, но уже правильно приготовленное. Оно получилось очень вкусным, с приятным мягким послевкусием. Поэтому, побывав в Индии и попробовав гуджаратскую кухню, я стала добавлять лайм в приготовленную мною еду.

На моей кухне работает много пенджабских женщин, для которых было непривычно добавлять в еду лайм, и каждый раз, пробуя то или иное блюдо, они восклицали: «Фу, ну и что здесь особенного!» Но, поскольку мои пенджабские повара не любят лайм, я начала использовать каффир-лайм. Сей-



час я лучше разбираюсь в ароматах блюд, могу, не глядя в рецепт, сказать: «Добавьте 15 листьев в это блюдо!» Кстати, теперь я знаю, что куркума превосходно сочетается с листьями лайма!

### Умственное восприятие

Мое меню могут считать необычным, хотя на самом деле это просто легкий удар по традиционной палитре вкусов. Если я убираю один ингредиент, то непременно заменяю его другим. Когда готовлю традиционный таджин, обязательно добавляю консервированный лимон. Спрашиваю себя: «А подошел бы сюда сок лайма или апельсина?» – ведь это тот же вкус с кислинкой, однако не в традиционном сочетании.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

В современной архитектуре и дизайне пальма первенства принадлежит функциональности и лишь потом форме, а вот в мире авангардной кухни, где рецепты классических блюд изменяют как хотят, аромат предшествует форме.

### Хомаро Канту, «Moto», Чикаго

Ресторан «Moto» не подходит для ежедневных посещений, так же как «Charlie Trotter's» (находится в Чикаго) и «Daniel» (в Нью-Йорке). Кто-то может сказать, что шеф-повара этих ресторанов готовят для собственного удовольствия, и в определенной степени они будут правы. Я готовлю в стиле авангард, потому что устал от других блюд. Если бы все мои мысли были только о клиенте и я хотел бы сделать всех счастливыми, то целый день готовил бы пазлю, пиццу и гамбургеры. И лица всех светились бы улыбками!

Есть в этом что-то эгоистичное и ироничное одновременно. Мы должны быть уверены, что наши посетители довольны, а блюда оригинальны и соответствуют сезону.

Сегодня в современном мире мы расширяем наши представления о том, какой должна быть хорошая пища.

Говоря о концепции приготовления блюда, в «Moto» вкус играет первостепенное значение, однако это и последнее, о чем мы задумываемся. Что-то может иметь превосходный вкус, но кому какая разница? Что с этим делать? Важна концепция, вкус же всегда можно изменить и сделать его таким, каким он должен быть. Например, как-то нам захотелось приготовить печенье с особым вкусом. Мы измельчили печенье и получили порошок, который стал основным компонентом для создания нового вкуса. Вместо обычной муки для приготовления теста используем измельченное в порошок печенье в необходимом количестве. Так как этот порошок является носителем вкуса для конечного продукта, в результате вкус намного лучше, чем он получился бы, используем мы обыкновенную муку.

Секрет приготовления многих блюд кроется в сочетании классических комбинаций – и это правильно. Вы спросите почему? Порой процесс создания нового блюда нам настолько чужд, что мы вынуждены сделать его ближе к нашим кулинарным реалиям. В тапас-баре, например, создать по-настоящему стоящее блюдо с использованием местных ингредиентов и технологий приготовления можно лишь методом проб и ошибок. Например, маслины, маринованные с чесноком и петрушкой, известны уже более ста лет. Сейчас нам хорошо известно это блюдо. Однако для нас идея пригото-



ления маринованных оливок с чесноком и петрушкой не интересна. Мы приготовим блюдо, где вместо петрушки будем использовать маслины. Вот это уже что-то новенькое, что так и хочется попробовать.

**Секрет приготовления оладий.** Да, мы готовим и обычные блюда. На кухне у нас есть немного настоящего кленового сиропа собственного приготовления, который широко используется ведущими шеф-поварами по всей стране. Это настоящее жидкое золото! Сироп хранится в винных бочках в Канаде, и продают его по 60 долларов за бутылочку. Производитель собственноручно запечатывает бутылку воском и надписывает этикетку. Теперь, когда у нас есть кленовый сироп, нужно найти ему применение.

Мы решили приготовить блюдо из оладий и задались вопросом, как сделать его вкус более похожим на оладьи, чем сами оладьи. Мы сделали пюре из приготовленных оладий и разбавили его молоком. Такое пюре хорошо тем, что можно изменить уровень его концентрации, в то время как при приготовлении обычных оладий сделать это невозможно.

Нашей задачей было ввести посетителей в заблуждение и заставить думать, что они едят горячие оладьи, политые кленовым сиропом. Самое главное в этом процессе – правдоподобность, поэтому мы готовим блюдо на их глазах (в столовой). Выносим металлическую тарелку, которая кажется горячей, но на самом деле заморожена, а пар от нее исходит потому, что ее погрузили в азот. Блинное тесто выдавливаем из шприца, и при соприкосновении с металлической поверхностью оно замерзает. Перед тем как подать блюдо, поливаем его кленовым сиропом. Почти все, кому подавали

это блюдо, клянутся, что им приносили горячие оладьи, и только попробовав их, они понимали, что на самом деле оладьи холодные.

**Противоположности по своей природе.** Говорят, что вино – это натуральный продукт. Так это или нет, мы не знаем. Люди в других странах давят виноград ступнями, и в результате процесса брожения из этого винограда получается вино. Однако я не думаю, что вино так уж натурально. Каждый раз, используя блендер при приготовлении пюре, мы преступаем грань между натуральным и ненатуральным. Природой не предусмотрено его использование для превращения твердого вещества в жидкое.

Если вы думаете, что незрелые зеленые томаты вкуснее, чем спелые красные томаты физалис, собранные в августе, тогда непременно съешьте зеленые томаты. Это дело вкуса. Но что, если я предложу вам несозревший зеленый томат, изменив его вкус таким образом, что он станет намного лучше, чем у зрелого красного томата? Если собрать томаты раньше, их вкус более резкий. Поэтому попробуем совместить несовместимые вещи, например добавим пюре из пармезана со сливочным маслом, что позволит сделать вкус томатов немного насыщеннее и компенсирует их избыточные кислотные свойства. Если вам понравится, то вы уже больше не будете заложником времени года.

Таким же образом можно подавать блюда из несозревших ингредиентов, которые в сочетании будут иметь вкус зрелых. Вы спросите, что предпочитаю я? Конечно же, я предпочту зрелые томаты в конце августа.

**Создание новых вкусов.** Я не согласен с утверждением, что новых вкусов не существует. Вполне возможно, что не существует новых продуктов, однако мы не знаем всего, что скрывается в глубинах моря. Для того чтобы создать новый вкус, нужно всего лишь разложить ингредиент на составляющие. Например, возьмем авокадо и поместим его в центрифугу. Таким образом мы отделим жиры от воды. В воде содержится вкус авокадо. Если ее использовать для приготовления таблеток, то они будут иметь совершенно иной вкус, нежели авокадо, так как считается, что вкус авокадо более насыщенный. Однако то, что получили мы, – совершенно новый продукт. Итак, мы создали новый вкус.

Так что теперь, если я захочу имитировать вкус авокадо, мне необходимо будет подать к нему продукт, имеющий насыщенный вкус, – что-либо из молочных продуктов, например коричневое масло. В результате я получу то, что превосходно сочетается с классическим блюдом из палтуса с коричневым маслом и каперсами, в то время как свежий авокадо не очень подошел бы к этому блюду.

### **Кацуя Факусима, «Minibar», Вашингтон**

Мне нравится работать с классическими, всем известными комбинациями вкусов. Можно не узнать текстуру, но вкус останется знакомым.

Для приготовления нашего «Фили чизстейка» в первую очередь нам понадобится хлеб. Пропустим тесто для питы через паста-машину – оно получится тонким и поднимется. В питу добавим сырный мусс из вермонтского и висконсинского чеддера. Вместо обычной говядины подаем японскую мраморную, добавляем карамелизованное луковое пюре и поливаем все это трюфелем. Для приготовления «Фили чизстейка» нам понадобился хлеб, сыр, говядина, лук и трюфель.

## СОЧЕТАНИЕ ВКУСОВ – СОВЕТЫ ШЕФ-ПОВАРОВ

В каждом блюде независимо от его состава должен присутствовать соленый, кислый и острый вкус... Однако сама приправа не должна явно чувствоваться, если только вы не подаете блюдо, приправленное перцем, лимоном или уксусом. Наоборот, фасоль должна иметь вкус фасоли, а кролик – вкус кролика. Вашим гостям не нужно знать, сколько соли, кислоты или перца вы добавили в блюдо, – их количество и наличие не должно быть очевидным. Большое значение играют вспомогательные ароматические добавки, придающие блюду пикантный вкус, в виде зелени или софрито (например, профессионально приготовленный соус с добавлением томатов, чеснока, лука и пряных трав). Однако, когда гости пробуют ваше блюдо, вам бы хотелось, чтобы все внимание было сосредоточено на главных компонентах – той же фасоли или кролике.

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

В попытке понять, как лучшие шеф-повара Америки создают свои великолепные блюда, за последние пятнадцать лет мы взяли интервью у многих из них. Мы выяснили, что существует столько же подходов к приготовлению пищи, сколько и самих поваров. Одни стратегии совпадают, другие совершенно уникальны и раскрывают индивидуальные особенности каждой кухни.

### **Трейс Дес Жардин, «Jardinière», Сан-Франциско**

Наиболее важной составляющей блюда является сбалансированность – кислоты, жиров, соли и сахара. Это и есть секрет приготовления вкусной пищи.

То же самое применимо и к кондитерскому делу. Я всегда дегастирую десерты вместе с моим кондитером. Если десерт получился слишком сладким, значит, баланс нарушен и не хватает немного кислоты, жира или соли. Использование соли при приготовлении кондитерских изделий, а также острых закусок способствует высвобождению вкуса. Когда дело касается десерта, мы часто думаем лишь о сладкой составляющей, забывая о других компонентах. В сладких блюдах также важен баланс.

Мой любимый вкус получается тогда, когда все эти элементы находятся в гармонии между собой, будь то в сладком или остром блюде.

### **Марсель Десолье, «The Trellis», Вильямсбург, штат Вирджиния**

Моя философия приготовления пищи всегда была и остается достаточно простой: ничего не усложнять, пусть продукты говорят сами за себя. Мне хочется, чтобы после еды во рту оставался свежий вкус. Это относится как к острой пище, так и к десертам.

Мы стараемся использовать специи в умеренном количестве, так как их интенсивность может перебить другие вкусы. С некоторыми ингредиентами нужно быть особенно осторожными, по-

## Как продлить вкус

Возьмем пюре маракуйи в чистом виде. Вкусовые рецепторы сразу же ощущают его сильный яркий вкус. Хестон Блюменталь (шеф-повар ресторана «The Fat Duck», награжденный тремя звездами Мишлена, Англия) рассказал мне, что, если из маракуйи сделать желе кубиками, вкус воспринимается постепенно в процессе таяния этих кубиков. Высвобождение вкуса происходит медленнее, однако он сохраняется намного дольше.

**ДЖОННИ ЮЗЗИНИ,  
КОНДИТЕР РЕСТОРАНА  
«JEAN GEORGES» (НЬЮ-ЙОРК)**

Иногда мы пытаемся продлить вкус, как в случае с вином (говорят, что после вина остается послевкусие, которое ощущаешь продолжительное время). Мне интересно, как долго я хочу сохранить вкус? Должен он быть моментальным или долгоиграющим?

Приготовим блюдо из жареных устриц с соусом из периллы, васаби, юзу и перца санчо (также известного как сычуаньский перец). Это отличный способ проверить, как долго может сохраниться вкус. Перилла обволакивает устрицу как тортилья для тако. Попробовав кусочек этого блюда, вы получите удовольствие от травяного аромата шисо и насыщенного вкуса жареных устриц. Затем на кончике языка вы почувствуете кислый вкус юзу. Проглотив кусочек, вы ощутите аромат васаби. Небольшой неожиданностью станет легкое онемение языка из-за перца. Ощущения сохраняются около двадцати секунд. И этого мы добились, всего лишь поэкспериментировав с приготовлением устриц, без всякой химии.

Подсказка кроется в мире вина: иногда хочется почувствовать яркий и резкий кислый вкус, а иногда – продлить ощущение насыщенного вкуса.

**БРЭД ФАРМЕРИ,  
«PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**



сколько их сложно использовать в умеренном количестве. Таким ингредиентом является чеснок. В ресторане «The Trellis» мы используем чеснок только при приготовлении заправки, которую готовим уже на протяжении двадцати шести лет. Часто злоупотребляют и пряными травами, например, используют чрезмерное количество розмарина или базилика (мои любимые травы), из-за чего вкус получается горьким.

Мой совет поварам: если сомневаетесь, не используйте. У каждого начального продукта уже есть свой вкус, будь то эскалоп или филе говядины. Все, что вы добавляете для усиления вкуса, должно быть в меру, не пятьдесят на пятьдесят.

Проработав в Нью-Йорке, я считала себя неплохим соусье, но после открытия собственного ресторана в Вильямсбурге задумалась об ином представлении блюд. В качестве гарнира вместо соусов мне хотелось использовать овощи и фрукты. Они выделяют собственный сок и прекрасно сочетаются с другими продуктами, являясь при этом полноценным блюдом.

К примеру, фрукты являются превосходным дополнением к нашему блюду из свинины. Подаем медальоны из филе свинины, запеченные колбаски, сладкий картофель, нежную стручковую фасоль и глазированные в бурбоне персики. В этом блюде нет соуса – только сок персиков.



### **Кэри Нахабеднан, «Naha», Чикаго**

Блюда нужно приправлять в самом начале приготовления, а не в конце. Если добавить соль и перец в конце, вы не сможете оценить суп по достоинству. Вкус блюда должен раскрыться.

В качестве примера возьмем суп из мускатной тыквы. Для начала добавим кусочки бекона, которые уже сами по себе достаточно ароматны. Затем добавляем зелень, соль, свежемолотый перец и немного тимьяна.

Затем очередь за тыквой. Перед добавлением в суп ее следует обжарить – так лучше понять, когда она готова. Если тыкву достали из погреба слишком рано, то есть ей требовалось полежать там еще пару недель, нам понадобится помощь – добавим немного красного сладкого картофеля. Попробуйте суп и добавьте немного меда, мелассы или кленового сахара – простым сахаром здесь не обойтись.

Сделайте суп-пюре, пропустив получившуюся массу через мелкосетчатый дуршлаг для получения особо нежной текстуры.

В суп-пюре добавляем различные приправы. У нас уже есть бекон, но можно добавить еще и копченую утку. Для придания дополнительной текстуры добавим тыкву-спагетти и поджаренный пастернак. В случае с пастернаком стоит добавить немного сахара. В качестве завершающей ноты добавим немного кленового сахара или выдержанный херес. Все эти компоненты помогают усилить аромат супа и сохранить его. Для правильного сочетания вкусов очень важно не спешить с добавлением ингредиентов.

### **Эндрю Кармеллини, «A Vose», Нью-Йорк**

В любом соусе содержатся кислота, соль, сахар и два вида специй: с пикантным вкусом – тмин или кориандр и с острым

вкусом – перец чили или хлопья перца. Принцип приготовления заправки, тайского карри или буйабес тот же. До тех пор пока вам удастся ему следовать, вы ощущаете полноту вкуса.

Если пища получилась тяжелой или жирной, добавьте немного уксуса или лимона. Чтобы тайский кокосовый суп карри не получился слишком жирным и насыщенным из-за содержания в нем кокосового молока, рекомендуется добавить немного тертой цедры лимона, сока лайма и рыбного соуса.

Подбирая приправу к блюду, необходимо помнить о ее происхождении. Вот почему так важно путешествовать. К примеру, рисовый винный уксус не подойдет к французскому супу буйабес – в него лучше добавить немного хлопьев чили. Нужно рассматривать блюдо в историческом контексте. Ведь не станете же вы добавлять клубнику в индийский карри.

### **Шэрон Хейдж, «York Street», Даллас**

При составлении блюда я пользуюсь набором специй, который мы называем «времена года». Это *флер де сель* (соль), хлопья красного перца – идеальное сочетание острого и сладкого, сухая горчица, которую я использую постоянно, и сумач, которая придает блюду кисловатый вкус.

Приготовление блюда я начинаю с добавления сухих ингредиентов, в частности с соли. Потом добавляю острую ноту – халапеньо или хрен. Чтобы придать кисловатый вкус, добавляю сок лимона, уксус, вержю или все три компонента вместе. И в самый последний момент к соусу добавляю жировой компонент – оливковое или сливочное масло, которое объединит вместе все составляющие.

### **Брэд Фармери, «Public», Нью-Йорк**

Когда я придумываю новое блюдо, то обращаю внимание на две вещи: получение насыщенного вкуса и его смягчение с помощью кислоты, специй или трав.

Здесь важно, что будет использовано в качестве обогащенного компонента и как сделать вкус более насыщенным. Если это белок, то можно приготовить копченое мясо или пожарить рыбу. Если блюдо вегетарианское, я для начала взял бы баклажан. Он достаточно мясистый, поэтому к нему можно добавить мисо или тахини, что сделает вкус еще более насыщенным и «мясным». Это очень важно для вегетарианского блюда. Я, например, терпеть не могу горы вегетарианских запеченных овощей и салатов.

Чтобы сделать вкус более насыщенным, можно изменить текстуру. Если добавить мисо или тахини, текстура блюда изменится, а вкус станет более насыщенным. В эмульсионном состоянии вкус воспринимают и наш разум, и вкусовые рецепторы. Для придания насыщенности текстуре можно добавить пальмовый сахар. Он не такой сладкий, как обычный сахар. Перетрем его и добавим в блюдо вместе с тамариндом. Его вкус едва ощутим, и порой даже не догадываешься о его присутствии.

Теперь, получив насыщенный вкус, его следует немного смягчить, чтобы он лучше воспринимался как вкусовыми окончаниями, так и нашим желудком. Мы используем кислоту в больших количествах, как того требует рецептура блюда. Правильный выбор кислоты или пряных трав поможет смягчить насыщенный вкус и сделать блюдо приятным и легким на вкус.

Для приготовления любого жареного блюда необходимо большое количество кислоты. Для приготовления жареной рыбы понадобится консервированный лимон, йогурт или юзу с белым соевым соусом дип.

Консервированное мясо можно считать образцом насыщенного вкуса. Высокое содержание соли зачастую компенсируется добавлением сахара. Для смягчения вкуса традиционно добавляют каперсы или ягоды каперса. Можно также использовать мостарду из фруктов (в Италии это соус из фруктов, маринованных в горчице и сиропе). Мне нравится ее пряный вкус. Мы сами готовим мостарду из фруктов с добавлением кумквата, абрикосов и крыжовника, которые не используются в итальянском варианте. Эти фрукты отличаются прекрасным вкусом и цветом. Мы также используем цельные семена горчицы. Обычно в процессе приготовления мостарда из фруктов превращается в настоящий джем. Однако мы оставляем фрукты цельными и в конце приготовления обмакиваем их в горчице, благодаря чему цвет цитрусовых получается поистине замечательным.

Смягчить вкус можно и с помощью кисло-сладких вареных овощей и фруктов. Фенхель или виноградный лук варим в кисло-сладкой жидкости с лакрицей и звездчатым анисом. Для этого подойдут как яблоки, груши и айва, так и кислые вареные сливы.

Мне нравятся ароматические специи за их способность смягчить вкус. При приготовлении индийского блюда меня вдохновляют ароматы чеснока, кардамона и кориандра. Эти ароматические специи придают блюду более легкий вкус. Свежая куркума имеет фруктовый вкус с кислинкой, что оживляет вкус блюда. Небольшое количество свежей куркумы, добавленной в карри, способно кардинально изменить вкус блюда.

При приготовлении блюд юго-восточноазиатской кухни я предпочитаю использовать калган, лимонное сорго и имбирь. Эти ингредиенты имеют натуральный кислый вкус и потрясающий пряный аромат, которые способны преобразить любое блюдо. При этом вкус не будет казаться тяжелым, даже если в кокосовое молоко добавить только ароматические вещества без кислоты.





## **Эмили Лучетти, кондитер ресторана «Farallon», Сан-Франциско**

Мне хочется, чтобы вкус моих блюд был чистым, четким, акцентированным и примечательным. Исходя из этого, я принимаю решение, какое блюдо приготовить. Что бы мне хотелось приготовить из персиков: бисквит, или наполеон, или что-нибудь другое? Какой компонент является главным? Как это должно проявляться? Или же равноценную значимость будут иметь два вкуса? Я готовлю персиково-черничный бисквит с кремом из маскарпоне. Это одно из моих любимых блюд в летнее время. Персики и черника – равноценные компоненты блюда. В тыквенно-клюквенном перевернутом пироге главным компонентом является тыква, клюква выступает в качестве дополнительного штриха.

Посмотрите на ингредиент и спросите себя, как наилучшим образом раскрыть его вкус. Стоит ли его приготовить или оставить в сыром виде? Это главный компонент, вкус которого нужно особенно подчеркнуть, или второстепенный, который недостаточно хорош, чтобы использовать его в одиночку? Когда работаешь со свежими или сушеными фруктами, главное – равномерно распределить количество сахара, соли и сока лимона. Используя фрукты для приготовления слоеного торта, я всегда добавляю немного лимонного сока и соли, что, как и при приготовлении острых блюд, способствует раскрытию вкуса. Для этого понадобится половина чайной ложки сахара и щепотка кошерной соли.

Всякий раз, прежде чем добавить сахар к фруктам, попробуйте сначала фрукты. В разгар лета сахар может не понадобиться вовсе. Если вы все же добавите немного сахара, вкус может стать приглушенным и слишком сладким. Поэтому советую пробовать фрукты и доверять своим вкусовым рецепторам. Ведь доверяем же мы им при приготовлении острых блюд. Мы пробуем томатный соус и понимаем, что ему, например, не хватает немного соли. Нужно положиться на вкусовые рецепторы и в случае с сахаром – таким образом всегда можно определить, надо ли добавлять его в блюдо.

При работе со свежими фруктами следует ориентироваться на сам фрукт. Если вы берете свежий фрукт, сам по себе он уже десерт. Но вы хотите, чтобы его вкус был лучше, чем у самого фрукта. Для этого необходимо добавить компоненты, которые сочетаются друг с другом. Например, персики и черника. Ваниль сочетается практически со всеми фруктами. Миндаль также подходит практически ко всем фруктам, так как он легкий, содержит мало жиров и отличается насыщенным вкусом. Начните с сочетающихся друг с другом компонентов – и вы достигнете успеха.

Вы поняли, что в десерте важно сочетание трех вкусов. Однако я использовала четыре... На самом деле это не столь существенно. Важно уметь вовремя остановиться. Многим поварам это не удается, из-за чего вкус получится размытым – невозможно выделить ни один из компонентов. Если вы более сдержанны, каждый компонент будет отличаться особым вкусом, а десерт получается чем-то большим, нежели суммой всех его составляющих. Сложно понять, когда именно следует остановиться. Некоторые повара заблуждаются, думая: «Я только добавлю еще немного манго...» На самом деле одна лишняя капля кислоты может испортить весь десерт.

---

Вкус – это «язык», над совершенствованием которого способен работать лишь тот, кто способен его оценить. Только если вам удастся постичь язык вкусов, вы сможете применить его для того, чтобы стать хорошим поваром.



# 2

Глава



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

Успех в кулинарном искусстве зависит не только от практических навыков. Это умение исходит от сердца. Для того чтобы оно раскрылось в полной мере, нужно иметь чувствительные вкусовые рецепторы, быть увлеченным и полным любви к продуктам.

*ДЖОРДЖ БЛАНК, ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА «IN VONNAS»,  
НАГРАЖДЕННОГО ТРЕМЯ ЗВЕЗДАМИ МИШЛЕНА, ФРАНЦИЯ*

Главной чертой настоящего шеф-повара являются не только превосходные вкусовые рецепторы, но и нечто большее, чем выдающаяся техника приготовления, а именно способность к разумному суждению. Нужно знать не только то, что делать с ингредиентами, но и когда, где, почему и как их преподнести. Кулинарное искусство – это точная совокупность ингредиентов и умение правильно распорядиться ими. Тогда блюдо получится намного вкуснее. В настоящем кулинарном искусстве важны не только ингредиенты, но и момент времени.

Рецепты по приготовлению некоторых ингредиентов для обучения менее опытных поваров с указанием точного количества сочетаемых компонентов строго по инструкции предназначены в качестве рекомендаций, не указаний. Принимая во внимание разнообразие ингредиентов и их особенностей, будь то сладкий вкус фруктов или особая консистенция рыбного филе, можно сделать вывод, что ошибается тот, кто полагает, что, если в точности следовать рецепту, результат обязательно будет положительным. Совершают ошибку и те, кто больше верит указаниям других, чем полагается на свои знания. У многих получалось бы готовить намного лучше, если бы они не следовали слепо указаниям в рецептах. Это может даже помешать раскрыть свой потенциал как повара.

На то, чтобы усвоить основные принципы приготовления вкусной пищи, то есть научиться правильно сочетать ингредиенты между собой и подавать их, что, собственно, и является основной целью данной книги, понадобится время. Все-таки прошло более десяти лет с тех пор, как на телевидении



появились кулинарные каналы и стали популярны кулинарные программы, которые обучают этому искусству 7 дней в неделю, 24 часа в сутки. За это время повара достигли наивысшего уровня мастерства, чем когда-либо в истории.

Имея представление, как приготовить пасту или стейк или пассеровать лук, большинство из нас могут на скорую руку приготовить блюдо. Сегодня для приготовления большинства блюд длинные детальные рецепты практически не нужны (за исключением, возможно, только выпечки, для приготовления которой необходимо знать точное количество ингредиентов).

Когда впервые садишься на велосипед или учишься рисовать, важно во всем следовать указаниям. Точно так же, когда впервые учишься готовить, необходимо все делать по рецепту – это важно для понимания очередности выполнения определенных действий и понимания их логичности. Однако настоящее кулинарное искусство сродни медитации: вы и все ваши чувства в данный момент пробуждены и сосредоточены. Вы пробуете ингредиенты и знаете, что необходимо добавить для получения наилучшего вкуса. Знаменитая фраза шеф-повара Джуди Роджерс звучит так: «выгляни в окно, чтобы посмотреть, какая погода, и реши, каким должен быть суп». До конца прочувствуйте момент – эту секунду, минуту, этот час, день, месяц, пору года, год – и все это в одночасье.

Чтобы поднять кулинарное искусство на новый уровень, необходимо развить способность чувствовать ингредиенты. Это даст представление о том, когда и как лучше их использовать, и позволит работать с ними более эффективно на интуитивном уровне. Данная книга поможет вам узнать, какие ингредиенты необходимо всегда иметь под рукой, зачем это нужно и что с ними делать.

## **КАК СДЕЛАТЬ ВКУС БЛЮДА НЕЗАБЫВАЕНЫМ**

Талантливый повар может приготовить вкусное блюдо, выполнив две основные вещи:

1. Осознав важность данного момента времени, в котором сплелось все, начиная от причины и повода приготовления блюда до погодных условий, необходимого времени, денежных средств и/или иных ресурсов (например, ингредиентов, оборудования).
2. Осознав важность выбора ингредиентов – время их созревания, регион, масса и выраженность вкуса, функция, вкус и/или вкусовая совместимость.

Чем глубже вы понимаете эти вещи, тем больше вероятность того, что сумеете объединить их в одном блюде, выразив, таким образом, важность правильного выбора ингредиентов и момента времени.

### **Понимание важности момента**

Почему вы хотите готовить? Ведь мы живем в такое время, когда по большей части питаемся едой, приготовленной вне дома, и готовкой пищи занимаемся крайне редко. Так что же движет вами?

Всегда помните об отправной точке или точке отсчета, которой на самом деле может быть что угодно и которая станет вашим вдохновением в процессе приготовления пищи. Путем последовательных действий или интуи-

тивно она поможет вам сделать правильные шаги на пути к приготовлению поистине вкусного блюда. Ваша отправная точка – это ваше первоначальное желание. Оно может быть связано с ингредиентом, блюдом или страной: например, вы очень хотите приготовить блюдо из физалиса или попробовать чизкейк вашей бабушки, а может быть, вам хочется приготовить блюдо, которое навеет воспоминания об Италии и блюдах, которые вы попробовали в отпуске.

Каким образом вы осуществите это желание, зависит от следующих факторов: время («Готовить для меня в удовольствие – хочу посвятить этому целый день» или «У меня есть всего лишь пятнадцать минут, чтобы приготовить хоть что-нибудь»), денежные средства (5 долларов на человека или «деньги не имеют значения – берем трюфели»), повод (ужин вечером во вторник или вечеринка по поводу дня рождения), доступность ингредиентов (сосед принес вам овощи со своего огорода), время года (первая весенняя спаржа или поздняя кукуруза в разгар бабьего лета), погода (холодный ланч, чтобы взбодриться в жаркий летний день) и т. д.

В вашей отправной точке, что бы это ни было, есть смысл: желание организовать барбекю в прекрасный летний день может вызвать какие-либо ассоциации, за которыми последует череда других. Так получается целый список ассоциаций:

- Желание насладиться жарким солнечным летним днем (точка отправления: время года, погода):
  - можно устроить барбекю;
  - пригласить друзей.
- Желание немного освежиться (функция):
  - подать прохладительные напитки;
  - приготовить несколько холодных закусок.
- Использовать кукурузу, купленную утром на рынке (доступные ресурсы):
  - приготовить кукурузный соус к запеченной курице или рыбе;
  - отварить кукурузу.
- Пригласить лучших друзей на ужин (гости):
  - всем нравится курица;
  - один из гостей из Новой Англии и предпочитает омаров.
- Лучше не пользоваться духовкой:
  - готовить на улице – разжечь огонь для гриля;
  - готовить только на плите – вскипятить воду.

Таким образом, принимая во внимание ваш движущий фактор и его значение, следуйте за возникающими ассоциациями до их логического завершения. Это поможет вам в приготовлении идеального блюда. Для одних это будет запеченная на заднем дворе курица с кукурузным соусом, для других – омары с кукурузой, поданные в кондиционированной столовой. Совокупность вышеуказанных факторов и ваше здравое суждение помогут принять правильное решение.

### **Повод для приготовления блюда**

Даже если не принимать во внимание точку отправления, причина приготовления пищи имеет большое значение. Ведь ужин на скорую руку в будний вечер отличается от ужина, приготовленного в выходной день, когда есть больше времени насладиться процессом приготовления.

Планируя, что бы приготовить, помните о том, что послужило поводом для ваших кулинарных хлопот. Для особого случая нужно что-нибудь более изысканное, для обычного ужина подойдет что-либо попроще. Имеется и существенное различие в используемых ингредиентах. Быстро приготовленная яичница с английскими тостами во вторник может превратиться в яйца-пашот с канадским беконом и булочками с беарнским соусом для бранча в выходные или наоборот.

Для особого случая – дня рождения, годовщины, праздника – нужно что-то особенное. Если не хватает времени, лучше не затевать приготовление и украшение праздничного торта. Вместо этого можно взять полкило любимого мороженого виновника торжества, поджарить немного орехов пекан и на скорую руку приготовить домашний шоколадный соус. Вы потратите всего несколько минут вместо предполагаемых нескольких часов.



## Погода

Точно так же как от времени года зависит выбор ингредиентов, от погоды зависит то, как их приготовить и подать. В холодные дни хочется согреться и согреть дом теплом тушеных блюд и супов, в теплые дни больше подойдут запеченные блюда, а в самые жаркие независимо от времени года – блюда быстрого приготовления.

Некоторые шеф-повара придерживаются мнения, что выбор блюд не зависит от времени года. У нас чуть глаза на лоб не вылезли, когда в августе в меню ресторана мы увидели тяжелые тушеные блюда. Однако шеф-повара стояли на своем, утверждая, что, когда находишься в кондиционированной столовой, совершенно забываешь о том, какая погода снаружи. В своем ресторане они могут подавать посетителям все, что угодно, но что чувствуют те, выходя в жару после изрядной порции тушеных ребрышек? Они наверняка ощущают себя так, как будто в жаркую погоду на них надели длинное шерстяное пальто. Более легкое блюдо в жаркий вечер не привело бы к такому результату. Однако даже в середине лета бывают холодные не по сезону дни, когда горячие блюда, неприемлемые в разгар жаркого лета, просто незаменимы. И наоборот, даже в глухую зимнюю пору может выглянуть солнце. В такой теплый день горячие тушеные блюда не актуальны.

Принимая во внимание изменения погоды, мы учитываем и естественные ритмы природы. Есть очень простой способ, который поможет определиться с выбором блюда, – просто выгляните в окно и спросите себя, чего бы вам хотелось в такой день. Если вы проделаете это солнечным летним утром, захочется ли вам приготовить горячую овсяную кашу или будет достаточно гранолы с йогуртом? А в полдень того же дня, когда температура поднимется, захочется вам горячего томатного супа или охлажденного гаспачо? Вечером же, когда температура немного спадет, захочется ли вам включать духовку и жарить цыпленка или же вы предпочтете запечь его на плите?

Однажды жарким летним вечером мы ужинали в одном из нью-йоркских ресторанов. Представьте наше удивление, когда нам в качестве амюз-буш подали горячий суп из желтого перца. Сам по себе суп мог быть приготовлен из свежих овощей и иметь замечательный вкус, однако единственное, что осталось у нас в памяти, это каким непривлекательным мы нашли его, особенно после изнурительной поездки в такси. Если бы этот же суп подали холодным, полагаю, данный знак внимания был бы приятным, каким он и должен был быть.

## Понимание природы ингредиентов

Когда вы определились с тем, что приготовить, нужно выбрать подходящие хорошо приготовленные ингредиенты. Для того чтобы правильно приготовить ингредиенты, важно понимать их природу.

Что мы имеем в виду, говоря о природе ингредиентов? Каждый ингредиент ассоциируется с чем-либо. Совокупность этих ассоциаций и составляет их природу. Природа ингредиента – нечто большее, чем его вкус. Возьмем два соленых ингредиента:

- Что приходит вам на ум, когда вы думаете о пармезане? Кроме того, что он соленый (вкус), он может ассоциироваться с Италией (регион), пастой





или пиццей (обычно используется для приготовления этих блюд) и/или базиликом и томатами (совместимые ингредиенты).

- Что приходит вам на ум, когда вы думаете о соевом соусе? Общие ассоциации, кроме его соленого вкуса, – это Азия (регион), рис (обычно соус подает с ним) и/или лук-шалот (совместимый компонент).

В то время как некоторые ингредиенты – курица, чеснок и лук, которые используются во всем мире, – нейтральны в своей универсальности, большинство ингредиентов связаны с определенными ассоциациями.

Основными аспектами природы ингредиента являются: **сезонный фактор, вкус, выраженность вкуса, функция, регион, вес и вкусовая совместимость**. Значение каждого из вышеперечисленных факторов варьируется в зависимости от блюда, однако важно, чтобы все они были учтены при использовании ингредиента.

### **Сезонный фактор**

Если ты американский шеф-повар, разговоры о сезонном факторе почти клише. Это естественно. Один мой клиент жаловался, что в меню нет его любимых гороховых равиоли. Я объяснил ему, что в это время года горох не особенно хорош, поэтому мы готовим кукурузные равиоли. Я не сторонник использования ингредиента, для которого сейчас не сезон, и усиления его вкуса. Я просто снимаю его с меню. Шеф-повара все-таки уделяют больше внимания сезонному фактору, чем это делают посетители. У нас все еще есть такие клиенты, которым в середине февраля подавай ягоды!

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

Важно использовать ингредиенты в их сезонный пик. Это основной секрет кулинарного искусства, о котором стоит напоминать снова и снова. На рынке в любое время года можно найти практически любые ингредиенты. Однако доступность ингредиента не гарантирует его качество.

Каждая пора года предлагает новые палитры ингредиентов и различные способы их приготовления и сервировки. Неизменными остаются классические праздничные блюда сезона: запеченный гамбургер, слоеный клубничный пирог с черникой и взбитыми сливками к празднику 4 июля или жареная индейка с начинкой, клюквенным соусом и тыквенный пирог ко Дню благодарения (если вы все еще не уверены, что каждое из этих блюд идеально подходит для этого времени года и события, представьте, что вы каждое из них приготовили к другому празднику!). Для каждого времени года характерен свой напиток. Например, для лета больше подойдет легкое белое или розовое вино, а вот зимой нет ничего лучше крепкого красного вина.

### **Вкус**

Каждый ингредиент имеет стереотипный (бананы сладкие) и подлинный вкус, который зависит от возраста и степени зрелости. Например, по мере созревания банан становится значительно слаще и меняет цвет с зеленого на желтый и даже коричневый. Вот почему крайне важно пробовать ингредиенты на вкус перед тем, как приступать к приготовлению пищи.

Если этого не сделать и не урегулировать вкус (например, немного уменьшить содержание сахара при использовании переспелых бананов),

### Шэрон Хейдж о классических вкусах, «York Street»

Я стараюсь пробовать различные блюда и читать как можно больше литературы, чтобы уйти от классических сочетаний вкусов. Я попробовала миллион блюд из свинины и по-прежнему считаю, что должно существовать хоть что-то, кроме свинины с шалфеем. Я пробую различные блюда, поворачиваюсь к следующему повара и спрашиваю, есть ли там шалфей.

Та же история с томатами и базиликом, бараниной и мятой. Что я не готовлю, так это баранину с мятым желе, но мята, вероятнее всего, будет присутствовать в этом блюде.

Жареная свекла сочетается с соленым сыром, будь то (итальянская) рикотта или (мексиканский) кесо фреско либо другая местная разновидность соленого сыра.

Интерес в том, чтобы обнаружить классическое сочетание и убедиться в его уникальности, что для вас как шеф-повара действительно так. Сейчас уже было бы сложно представить себе летние томаты без базилика. Можно добавить немного шнитт-лука, мяты или сумаха, но без базилика не обойтись.

блюдо может получиться несбалансированным. Даже, казалось бы, одинаковые ингредиенты (как обыкновенный и выдержанный бальзамический уксус или итальянский и тайский базилик) могут иметь значительные отличия.

### Вес

Благодаря изучению основных характеристик вина мы поняли, как важно иметь представление о его крепости или весе, а также относительном весе различных продуктов. На самом деле при выборе вина и продуктов к нему вес играет намного большее значение, чем цвет.

Вес и время года неразрывно связаны, поскольку летом мы предпочитаем более легкие блюда, а когда температура падает – более тяжелые. Летом в качестве легкого блюда хорош салат из свежих овощей, креветок или цыпленка, заправленный уксусом. Зимой необходимо уже что-то более существенное, например сытное жаркое из красного мяса и корнеплодов в собственном соусе.

Ниже представлен ассортимент вин и ингредиентов в зависимости от того, когда их лучше всего использовать: в жаркое или более холодное время года, для легкого или более существенного принятия пищи.

	<i>Легкое</i>	<i>Среднее</i>	<i>Тяжелое</i>
<b>Белое вино</b>	Рислинг	Совиньон Бланк	Шардоне
<b>Красное вино</b>	Пино Нуар	Мерло	Каберне Совиньон
<b>Овощи</b>	Бостонский латук	Морковь	Корень сельдерея
<b>Злаки</b>	Кускус	Рис	Булгур
<b>Фрукты</b>	Арбуз	Яблоки	Бананы
<b>Морепродукты</b>	Креветки, камбала	Лосось, тунец	
<b>Белое мясо</b>		Цыпленок, свинина, телятина	
<b>Красное мясо</b>			Говядина, баранина, оленина
<b>Соусы</b>	Цитрусовая, лимонная заправка	Сливочное масло, сливки, оливковое масло	Гляс, мясной бульон



## Выраженность вкуса

Важным аспектом вкусовой характеристики ингредиента является его «выраженность». Возьмем для примера настройки магнитолы. Цифрой 1 обозначим легкую приправу из нарезанной петрушки, а цифрой 10 – большое количество свеженарезанного перца хабанеро. Для получения различных эффектов мы используем эти ингредиенты по-разному, стремясь, однако, чтобы в итоге блюдо получилось сбалансированным.

Итак, каким же является ингредиент, с которым вы работаете: легким, умеренным или тяжелым? При сочетании ингредиента с другими компонентами вы должны знать, какова выраженность его вкуса. Неправильно, когда блюдо до того острое, что невозможно определить степень выраженности его вкуса. К примеру:



### *Протеины*

Легкие и/или с низкой выраженностью вкуса: рыба, морепродукты, тофу.  
Умеренные и/или со средней выраженностью вкуса: белое мясо (цыпленок, свинина, телятина).

Тяжелые и/или с высокой выраженностью вкуса: красное мясо (говядина, баранина, оленина).

### *Способ приготовления:*

Легкий и/или с низкой выраженностью вкуса: варить, варить на пару.

Умеренный и/или со средней выраженностью вкуса: поджаривать, обжаривать.

Тяжелый и/или с высокой выраженностью вкуса: тушить, предварительно обжарив, тушить под крышкой.

### *Пряные травы:*

Легкие и/или с низкой выраженностью вкуса: базилик, кервель, щавель, петрушка.

Умеренные и/или со средней выраженностью вкуса: шнитт-лук, укроп.

Тяжелые и/или с высокой выраженностью вкуса: майоран, эстрагон.

## **Функция**

Разные вкусы имеют различные функции. Солёный вкус вызывает жажду (вспомните бесплатные солёные орешки в барах), в то время как кислый утоляет ее (лимонад). Солёный вкус повышает аппетит, что особенно важно для аперитива. Горький вкус также способствует повышению аппетита, а в сочетании с другими компонентами выполняет не только эту функцию, но и придает блюду легкость. Кислый вкус имеет освежающее действие и придает любому блюду свежую нотку. Сладкий вкус обладает насыщающим эффектом, поэтому идеально (не говоря уже о том, что это вошло в привычку) заканчивать трапезу сладким десертом или, по крайней мере, чем-то сладким (например, блюдом из сыра с медом или сладким инжиром).

Некоторые продукты, такие как специи, корица или мускатный орех, являются «согревающими». Считается, что с их добавлением блюдо приобретает согревающее качество, которое особенно ценно в холодный день. Существуют также «охлаждающие» продукты (такие как огурец и мята), которые также используются по назначению.

Знание о том, какую функцию выполняет ингредиент, поможет вам использовать его с умом и избежать дисбаланса вкуса и функции. Мы никак не можем забыть тот «вкусный» салат из свеклы, который мы однажды приготовили в Новом Орлеане. Он был настолько сладким, что испортил нам аппетит на весь оставшийся ужин.

## **Регион**

Определение региона, который послужит ориентиром для дальнейшего процесса приготовления, – один из самых простых способов создания идеального сочетания вкусов. Регион так же важен для успешного создания вкусовых пар, как и пора года для успешного приготовления блюда. Многим знаком афоризм, смысл которого заключается в следующем: ингредиенты, которые растут вместе, хорошо сочетаются друг с другом. С этого и необходимо начать. Прежде всего определитесь с выбором страны – это существенно уменьшит выбор ингредиентов. Например, в каждой стране цы-



пленка готовят с использованием разных ингредиентов. Все зависит от того, что именно вы хотите приготовить: мексиканское блюдо с соусом сальса или французское с горчичным соусом. Выбор гарнира усилит принадлежность данного блюда определенной стране. Что подойдет лучше: фасоль или вареный молодой картофель?

### **Вкусовая совместимость**

Идеальный ингредиент в чистом виде – удивительная вещь, будь то совершенно спелый и сладкий фрукт или бархатистый кусочек сырой рыбы в сашими. Однако в действительности идеальные ингредиенты – редкость. Существует не так много компонентов с чистым вкусом без каких-либо добавок. Добавив щепотку сахара, можно получить вкус клубники. Немного сока лайма – и вы получили сладкий вкус дыни. С помощью уксуса соленый картофель фри приобретет пикантный вкус.

Понимание того, как с помощью пряных трав, специй и других приправ улучшить и изменить вкус блюда, является важнейшим навыком, который необходимо освоить любому повару. В этой книге описаны современные тенденции сочетания ингредиентов, используемые и проверенные в лучших кулинарных традициях этого тысячелетия.

---

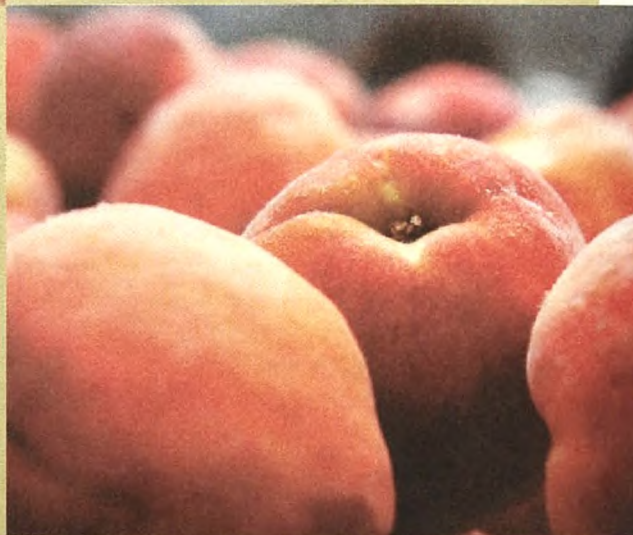
На страницах данной книги вы сможете изучить «язык и синтаксис» ингредиентов и получить доступ к коллективному опыту и безупречному здравому суждению самых выдающихся шеф-поваров.





Глава

# 3





## СМЕШИВАЯ ВКУСЫ: СВОДНАЯ ТАБЛИЦА

Вкус еды не зависит от размера блюда или его цены. Если повар талантлив, то он может из самых простых продуктов приготовить шедевр кулинарного искусства, и наоборот, самые изысканные продукты в руках дилетанта теряют свою ценность.

ЮАНЬ МЕЙ, КИТАЙСКИЙ ПОЭТ XVIII ВЕКА

Когда вы собираетесь что-то приготовить, будь то одно блюдо либо целое меню, самое главное – начать. Можно начать с овощей, фруктов, мяса или морепродуктов – используйте все, что может предложить данная пора года, например, приготовьте барбекю летом или тушеное блюдо зимой. На приготовление пищи вас также могут вдохновить ароматы того или иного региона, например чеснок и травы Прованса или чеснок и имбирь Азии. Простое любопытство, тяга к экспериментам с новыми ингредиентами или техникой приготовления могут также стать отправной точкой в приготовлении блюда.

С учетом всех предпочтений мы составили сводную таблицу (в алфавитном порядке) факторов, которые могли бы послужить своеобразным стимулом к приготовлению пищи:

- пора года (осень, весна, лето, зима);
- огромное количество овощей, фруктов, мяса, морепродуктов и прочих ингредиентов;
- разнообразие кухонь мира;
- множество различных заправок и приправ (от масла авокадо до пыльцы фенхеля или каффир-лайма), включая всевозможные типы соли, перца, трав, пряностей, масел и уксуса.

Под каждым из перечисленных факторов мы разместили его ключевые характеристики: пора года, количество, выраженность вкуса и основное применение.

Здесь вы также можете прочитать рекомендации по технике приготовления или получить полезные советы о том, как приготовить определенный продукт. Более того, некоторые ингредиенты так и просятся, чтобы их приготовили так, а не иначе: мясо цыпленка, например, достаточно неприхотливо, и его можно готовить различными способами, в то время как мясо рыбы очень деликатно и требует особого подхода (немного обжарить или вовсе подавать сырым), а жесткие куски мяса требуют долгой обработки (варки и/или тушения).

Следуя нашему указателю совместимости вкусов, читатель сможет легко понять, какие ингредиенты идеально подходят друг другу. Ингредиенты,

выделенные **ПРОПИСНЫМ ПОЛУЖИРНЫМ ШРИФТОМ** со звездочкой (\*) – превосходны, являются классикой вкуса и составляют лишь 1–2 % от всей таблицы совместимости. Ингредиенты, отмеченные **ПРОПИСНЫМ ПОЛУЖИРНЫМ ШРИФТОМ** – настоятельно рекомендуем. **Полужирный строчной шрифт** означает часто рекомендуемые ингредиенты, в то время как обычный шрифт – просто рекомендуемые. Прошу заметить, что даже если под той или иной вкусовой комбинацией стоит лишь одна рекомендация топ-эксперта – это очень высокая оценка.

В некоторых случаях мы указали, какие вкусовые пары не следует использовать вместе, чтобы избежать столкновения вкусов.

Для более легкой комбинации элементов многие из них представлены в списке как «вкусовое трио» или «вкусовая группа». В нашей сводной таблице вы также можете найти авторские блюда шеф-поваров и черпать вдохновение в лучших ресторанах.

В книге вы также можете найти отдельные колонки с советами о том, как готовить, используя пряные травы, грибы, пасту, стейки и т. д. Они помогут вам понять, не только что готовить, но и почему, а главное – как.

Внимательно следите за разницей и совместимостью ингредиентов, например, имейте в виду, что существуют различные типы соли.

Определитесь со своим вкусовым предпочтением – внимательно следите за качеством создаваемого вами вкуса. Вот уже более десяти лет мы путешествуем по США и Канаде и собираем информацию у самых креативных шеф-поваров об их любимых вкусовых комбинациях. Полученные результаты сравниваем с данными в интернете, в кулинарных и прочих рекомендованных книгах и составляем подобные нашей, легкие для понимания таблицы совместимости. Такие таблицы – настоящий клад идей, которые читатель может самостоятельно воплощать у себя на кухне.

Вооружившись подробной информацией, вы легко можете представить себе определенный ингредиент или воссоздать аромат любой кухни мира у себя дома – было бы желание – ведь перед вами руководство с советами от самых креативных поваров. И не важно, осваиваете ли вы для себя новый ингредиент или ищете новые идеи для своих любимых рецептов – в данной книге вы найдете много новых советов по комбинированию вкусов.



## СОВМЕСТИМОСТЬ ВКУСОВ

### Основные обозначения:

ингредиенты, обозначенные обычным шрифтом, предложены одним или несколькими экспертами;

**полужирным** – наиболее часто рекомендуемые экспертами;

**ПРОПИСНЫМ ПОЛУЖИРНЫМ** – вкусовые комбинации, наиболее часто рекомендуемые еще большим количеством экспертов;

ингредиенты, отмеченные **ПРОПИСНЫМ ПОЛУЖИРНЫМ ШРИФТОМ** со звездочкой (\*), – «Святой Грааль» – наиболее часто рекомендуемые огромным количеством экспертов.

**Сезон:** пик сезона данного ингредиента.

**Вкус:** основной вкус ингредиента, например горький, соленый, кислый или сладкий.

**Функция:** присущее данному ингредиенту свойство – охлаждение или согревание.

**Вес:** относительная плотность ингредиента – от легкого до тяжелого.

**Выраженность вкуса:** насыщенность вкуса ингредиента – от низкой до высокой.

**Способ приготовления:** наиболее распространенные способы подготовки данного ингредиента.

**Совет:** советы по использованию данного ингредиента.

**Вкусовая совместимость:** сочетаемость вкусов.

**Не использовать:** несовместимые вкусы.

### АБРИКОСЫ

**Сезон:** лето

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, жарить, варить, употреблять в сыром виде, тушить

абрикосовое бренди

амаретто

ананас

английский крем

анис

**апельсин:** сок, цедра

апельсиновый ликер

бананы

баранина

безе

ближневосточные тушеные блюда  
бренди

### \*ВАНИЛЬ

вербена лимонная

вино: сладкое белое

вишневая водка

вишни

грецкие орехи

дичь

душистый перец

ежевика

**заварной крем (например, крем-брюле)**

изюм

**имбирь**

йогурт

кайенский перец

карамель

**кардамон**

кедровые орехи

кленовый сироп

клубника

**клюква**

кокос

коньяк

кориандр

**корица**

кофе и эспрессо

курица

ликер: абрикосовый, ореховый

**ЛИМОН:** сок, цедра

лук (особенно желтый)

малина

марокканская кухня

маскарпоне

мед

**МИНДАЛЬ**

мороженое (особенно ванильное)

мускатный орех

мята (украшение)

нектарины

овсяные хлопья и овсянка

орехи

**перец, черный**

персики

пранлине

птица

рисовый пудинг

Вкус абрикосов полнее раскрывается, когда они приготовлены! Такое встречается крайне редко среди фруктов, и абрикос один из них. Стоит лишь ненадолго бросить абрикосы в медленно кипящую воду, и через несколько минут вы будете вкушать нечто невыразимо вкусное. Абрикосы превосходно сочетаются с ромашкой или корицей.

*ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BABBO» (НЬЮ-ЙОРК)*

Для того чтобы раскрыть все оттенки вкуса абрикоса, его нужно приготовить. Вкус сырого абрикоса не так выразителен, но если вы засунете этот же абрикос в печь и немного его подогреете, то он превратится в абсолютно иной фрукт. Ваниль и абрикос – божественное сочетание!

*ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (НЬЮ-ЙОРК)*

розмарин  
ром  
салаты (особенно фруктовые, из зелени)  
**САХАР:** коричневый, белый  
свинина  
**СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ**  
сливочное масло, несоленое  
сливы  
сметана  
сотерн  
средиземноморская кухня  
сыр (например, бри, реблошон, рикотта)  
уксус, красный винный  
утка  
**ФИСТАШКИ**  
фуа-гра  
фундук  
чай: яблочный, абрикосовый  
черника  
чернослив  
чеснок  
чизкейк  
шафран  
шоколад, белый  
**ЯБЛОКИ**

### **Вкусовая совместимость**

абрикосы + апельсины + ваниль + грецкие орехи + сахар  
абрикосы + бeze + вино + миндаль + Москато д'Асти  
абрикосы + белый шоколад + клюква  
абрикосы + кедровые орехи + розмарин + яблоки  
абрикосы + миндаль + сахар + сливки

## **АВОКАДО**

**Сезон:** весна – лето

**Родственные виды:** душистый перец, лавровый лист

**Вес:** умеренно тяжелый

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** употреблять в сыром виде

**Совет:** используйте для придания сочности блюдам

апельсин  
базилик и тайский базилик  
бекон  
бобы, гиацинтовые  
болгарский перец (особенно красный)  
бульоны: куриный, овощной  
бутерброды  
**ГРЕЙПФРУТ**  
грецкие орехи, масло  
**ГУАКАМОЛЕ** (основной компонент)  
даси  
зеленый лук  
йогурт  
кervель  
**КИНЗА**  
копченая рыба (например, форель)  
краб  
креветки  
крем фреш  
кукуруза и тесто из кукурузной муки  
курица  
**ЛАЙМ, СОК**  
лимон: сок, цедра  
**ЛУК (ОСОБЕННО КРАСНЫЙ, зеленый, белый)**  
майонез

манго  
**МАСЛО, КАНОЛА**  
мексиканская кухня  
мексиканские томаты  
огурцы  
оливковое масло  
**ОМАР**  
**ПЕРЕЦ: ЧЕРНЫЙ, БЕЛЫЙ**  
**ПЕРЕЦ ЧИЛИ: ЧИПОТЛЕ, ХАЛАПЕНЬО, СЕРРАНО**  
петрушка, плосколистная  
**ПРОВАНСКАЯ ЗАПРАВКА**  
ракообразные (например, креветки)  
редис  
руккола  
рыба  
сакэ  
салаты (особенно из зелени, морепродуктов)  
сливки, жирные  
сливочное масло, несоленое  
**СМЕТАНА**  
соевый соус  
**СОЛЬ: КОШЕРНАЯ, МОРСКАЯ**  
соус сальса  
соус табаско  
супы  
текила  
тмин  
**ТОМАТЫ**  
**УКСУС:** бальзамический, яблочный, эстрагоновый, белый винный  
фенхель  
**ФРИЗЕ**  
фрукты (особенно тропические)  
хикама  
центральноамериканская кухня  
чайот  
чеснок  
шнитт-лук  
шпинат  
**ЭНДИВИЙ (особенно бельгийский)**  
эстрагон  
юго-западная кухня  
**Вкусовая совместимость**  
авокадо + бекон + лук-шалот + томаты

У авокадо очень насыщенный вкус, поэтому я всегдаправляю его большим количеством *флер де сель* и лимонного сока и перемешиваю с фризе и эндивием. Для сбалансированного вкуса к авокадо нужно подбирать ингредиенты с горьковатым вкусом.

### ШЭРОН ХЕЙДЖ, «YORK STREET» (ДАЛЛАС)

авокадо + базилик + бальзамический уксус + красный лук + томаты

авокадо + чили + куантро + лайм + черный перец + соль + лук-шалот

авокадо + чили халапеньо + кинза + тмин + чеснок + лайм + лук

авокадо + кинза + сок лайма

авокадо + краб + грейпфрут + томат

авокадо + крем фреш + грейпфрут

авокадо + эндивий + фризе + сок лимона + морская соль

авокадо + лимон + копченая форель

## Блюда

**Авокадо и грейпфрут с заправкой из мака**

Энн Кашон, «Cashion's Eat Place»  
(Вашингтон)

**Сливочный пудинг из авокадо с соусом из розового грейпфрута и засахаренной цедрой**

Доминик и Сунди Дюби, «Wild sweets» (Ванкувер)

## АВОКАДО МАСЛО

(см. Масло, авокадо)

## АВСТРАЛИЙСКАЯ КУХНЯ

австралийские пресноводные

раки

баранина

блюда, приготовленные на барбекю

говядина

моллюски (особенно креветки)

морепродукты

овощи, свежие

орехи макадамия

различные сорта вин

рыба

сыр

фрукты, свежие

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Как и «новая американская» кухня, которая объединяет в себе ингредиенты и техники приготовления со всего мира, современная австралийская кухня сочетает в себе элементы британского наследия, а также влияние других европейских и азиатских стран.

## АВСТРИЙСКАЯ КУХНЯ

вино

выпечка

гуляш

десерты

картофель

корица

кофе

майоран

мясо (особенно говядина или свинина)

паприка

пельмени

петрушка

пиво

сливки

супы (особенно с клецками или лапшой)

тушеное мясо

шницель

штрудель

## АЗИАТСКАЯ КУХНЯ

(см. Китайская, Японская, Вьетнамская и другие кухни)

## АЙВА

**Сезон:** осень

**Вкус:** кислый

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, варить в кипятке, тушить, предварительно обжарив

апельсин

арманык

бадьян

баранина

бренди

ваниль

**вино, белое** (например, рислинг)

вино: красное, сладкое

виски

вишни

гвоздика

говядина

грецкие орехи

**\*ГРУШИ**

джемы и желе

заварной крем

изюм

имбирь

инжир (особенно сушеный)

испанская кухня (айвовая паста)

йогурт

кальвадос

карамель

кардамон

кленовый сироп

клюква

корица

кумкват

курица

лавровый лист

ликеры, ореховые

лимон, сок

малина

маскарпоне

мед

миндаль

мускатный орех

Из-за своего своеобразного вкуса айва никогда не сможет стать доминирующим ингредиентом. Однако, если ее очистить и приготовить с любовью, она может превзойти по вкусу яблоко или грушу.

ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ,  
«FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)

## Блюда

Жареная айва, фуа-гра и засахаренный фенхель со сладкими специями

Грант Ашати, «Alinea» (Чикаго)

Чипсы с айвой и миндалем сорта маркона, сорбет из маскарпоне и карамель из хереса Педро Хименес

Элизабет Даль, шеф-кондитер, «Naha» (Чикаго)

Пирог с начинкой из айвы, кленового сиропа и виски с мороженым из козьего сыра

Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)

Сорбет из яблок сорта грени смит, айва, квиноа, орехи пекан

Джонни Юззини, шеф-кондитер, «Jean Georges» (Нью-Йорк)

орехи пекан  
перец, черный  
пироги (например, яблочный)  
птица  
различные виды мяса  
сахар: коричневый, белый  
сливки и мороженое  
сливочное масло, несоленое  
**СЫР** (особенно **КОЗИЙ, МАНЧЕГО, РИКОТТА** с айвовой пастой)  
финики  
фисташки  
фрукты, сушеные (особенно абрикосы, вишни, сливы)  
фундук  
**\*ЯБЛОКИ** и яблочный сок

## АМАРЕТТО

(сладкий миндальный ликер)

абрикосы  
вишни  
итальянская кухня  
кофе  
миндаль  
персики  
сахар  
свинина  
сливки  
сливочное масло  
фундук  
шоколад

## АНАНАСЫ

**Сезон:** зима – лето

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, жарить на открытом огне, запекать на гриле, варить в кипятке, употреблять в сыром виде, жарить, обжаривать

абрикосы  
авокадо  
апельсины: фрукты, мармелад  
бадьян  
базилик  
**БАНАНЫ**  
бренди  
**ВАНИЛЬ**  
ветчина

Ананас на 80—90% состоит из воды. Кладем замороженный ананас в дуршлаг и получаем сок с ананасовым вкусом. Мякоть выкидываем и используем только сок. То же самое можно проделать и с клубникой или любым другим фруктом. В результате получаем чистый сок, который можно использовать для приготовления напитков или как фруктовые кристаллы в десертах.

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

Мне нравится сочетание розмарина с ананасом.

МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)

Ананас только выигрывает, если к нему добавить немного ванили.

ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BABBIO» (НЬЮ-ЙОРК)

вино, сладкое (например, вин санто)  
**вишневая водка**  
гвоздика  
гранат  
**гранд марнье**  
грейпфрут  
грецкие орехи  
душистый перец  
**имбирь**  
йогурт  
кайенский перец  
карамель  
кардамон  
карри  
кешью  
киви, фрукт  
**кинза**  
кленовый сироп  
**клубника**  
**КОКОС:** мякоть, молоко  
**коньяк**  
корица  
кресс водный  
**куантро**  
кумкват  
курица  
**ЛАЙМ:** сок, цедра  
**лимон:** сок, цедра  
лук, красный  
лук-шалот  
**малина**  
**МАНГО**  
маракуйя  
маринады  
мед  
морепродукты (например, креветки)  
мясо



## Блюда

Сыр вачерин с ананасом и ванилью с коксовым желе  
*Дэниэл Булуд, «Restaurant Daniel» (Нью-Йорк)*

Теплый ананасовый пирог "Sottosopra" с ромовым сабайоном  
*Джина Депальма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Салат из экзотических фруктов и мяты с петифуrom из бадьяна  
*Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

Суп с ананасом и ромом, желе из маракуйи и манго, коксовая тапиока и сорбет из розового перца горошком и ананаса  
*Гейл Гэнд, шеф-кондитер, «Tru» (Чикаго)*

Ананасовый сорбет, пирог с засахаренными кедровыми орехами и кусочками ананаса  
*Томас Келлер, «The French Laundry» (Йонтвилль, штат Калифорния)*

Освежающий напиток из кожуры ананаса  
*Марисель Пресилла, «Zafrá» (Хобокен, штат Нью-Джерси)*

Запеченный на гриле ананас, авокадо, водный кресс  
*Марисель Пресилла, «Zafrá» (Хобокен, штат Нью-Джерси)*

мята  
оливковое масло  
орехи макадамии  
папайя  
перец, сычуаньский  
**перец, черный**  
**перец чили:** свежий, сушеный, красный, зеленый (например, халапеньо)  
птица  
рис / рисовый пудинг  
розмарин  
**РОМ**  
салаты, фруктовые  
**САХАР:** коричневый, белый  
семена фенхеля  
сладкий картофель  
сливки, баварский стиль  
**сливки и мороженое**  
**сливочное масло,** несоленое  
соль (особенно *флер де сель*, кошерная)  
сорго лимонное  
сыр, голубые сорта



тамаринд  
тапиока  
уксус, рисовый  
фисташки  
фрукты, тропические  
хлебобулочные изделия  
шафран  
шоколад  
шпинат

### **Вкусовая совместимость**

ананас + авокадо + кресс водный  
ананас + банан + имбирь + ром + сахар + ваниль  
ананас + ягоды + цитрусовые + манго + бадьян  
ананас + кокос + мед + апельсины  
ананас + мороженое + коричневый сахар + ваниль  
ананас + лайм + сахар  
ананас + мадера + коричневый сахар + ваниль  
ананас + ром + сахар  
ананас + ром + ваниль + грецкие орехи

### **АНГЕЛИКА**

**Вкус:** горький, сладкий

**Выраженность вкуса:** высокая

**Совет:** добавить в конце приготовления блюда; использовать при запекании.

Использовать в сочетании с кислыми фруктами, чтобы уменьшить количество подсластителей

**абрикосы**

**анис**

**апельсины**

**грибы**

**десерты**

**заварной крем**

**имбирь:** свежий, засахаренный

**клубника**

**кондитерские изделия**

**лаванда**

**ликеры**

Ангелика хорошо сочетается со свежим или засахаренным имбирем. Сочетание с ревенем усиливает его вкус.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)**

мелисса лимонная  
**миндаль**  
мускатный орех  
перец, черный  
ракообразные  
**\*РЕВЕНЬ**  
рыба  
салаты  
**сливки и мороженое**  
**сливы**  
фрукты  
фундук  
ягоды можжевельника

### **Вкусовая совместимость**

ангелика + сливки + ревень

### **АНГЛИЙСКАЯ КУХНЯ**

баранина  
булочки  
вурчестерский соус  
горох  
джемы и варенье  
дичь  
овсянка  
пудинги (например, йоркширский)  
ростбиф  
рыба (и чипсы)  
сливки  
сыр: чеддер, стилтон  
чай  
чайные сэндвичи

### **АНИС**

(см. также *Бадьян и Фенхель*)

**Функция:** согревающая

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Совет:** добавлять в начале приготовления блюда

**айва**

**ананас**

**апельсин**

Семена **аниса** и фенхеля хорошо использовать при приготовлении жаркого из грудинной свинины. Сочетание фенхеля и свинины естественно, как и в итальянской колбасе.

**КЭРРИ НАХАБЕДИАН,  
«НАНА» (ЧИКАГО)**

бадьян  
**ближневосточная кухня**  
ваниль  
вьетнамская кухня  
гвоздика  
грецкие орехи  
груши  
десерты  
душистый перец  
дыня  
изюм  
имбирь  
инжир  
капуста  
кардамон  
каштаны  
квашеная капуста  
китайская кухня  
клубника  
корица  
кофе  
краб  
лимон  
майонез  
маринованные огурцы  
марокканская кухня  
мидии  
миндаль  
морковь  
мускатный орех  
мучные изделия (особенно пироги, печенье)  
овощи, корнеплоды  
орехи  
пастернак  
перец  
персики  
**печенье**  
**пирог**  
португальская кухня  
прованская кухня (французская)  
**различные сорта хлеба (особенно ржаной)**  
ракообразные  
ревень

## РЫБА

салуми  
сахар  
свекла  
свинина  
семена фенхеля  
скандинавская кухня  
сладкий картофель  
сливки  
сливы  
соус моле  
средиземноморская кухня  
супы (особенно рыбные)  
сыр (особенно из козьего молока и рикотта)

тмин

## ТУШЕННЫЕ БЛЮДА (ОСОБЕННО РЫБА)

тыква  
утка  
финики  
фрукты  
фундук  
цветная капуста  
чай  
черносливы  
чеснок  
чечевица  
яблоки

## АНЧОУСЫ

**Вкус:** соленый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** высокая

апельсин, цедра  
базилик  
болгарский перец (особенно жареный)  
горчица (например, дижонская)  
итальянский соус для макарон  
путанеска (основной ингредиент)  
**каперсы**  
картофель  
лимон, сок  
лосось  
лук  
лук-шалот  
майонез  
макаронные изделия  
маслины (например, черные, зеленые, нисуаз)



Ни в одной стране мира нет таких анчоусов, как в Испании. Они отличаются изысканным вкусом и большим размером. Испанские анчоусы совершенно не соленые. После того как вы попробуете их, ваша жизнь изменится навсегда. Анчоусы стоят недешево – до семидесяти пяти центов за филе и 9 долларов за порцию. Мои покупатели жалуются, что это слишком дорого, и я согласен с ними, но, как говорится, любишь кататься, учи и саночки возить. В последнее время я комбинирую анчоусы с нектаринами, которые обожаю. Я также готовлю заправку с добавлением хереса Педро Хименеса, хересного уксуса и оливкового масла. В итоге получается прекрасная и оригинальная приправа.

**ХОСЕ АНДРЕС, «CAFÉ ATLÁNTICO» (ВАШИНГТОН)**

миндаль  
морковь  
нектарины  
**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**  
омар  
перец, пикильо  
**перец: черный, белый**  
**петрушка, плосколистная**  
пицца  
римский салат  
розмарин  
салаты (особенно Цезарь – основной ингредиент)  
сельдерей  
**соль: кошерная, морская**  
средиземноморская кухня  
**сыр: манчего, моцарелла, пармезан**

тапенад (основной ингредиент)  
тимьян  
томаты  
тунец  
**уксус: шампанский, красный винный, хересный**  
фасоль, зеленая  
фенхель  
херес Педро Хименес  
хлопья красного перца  
цветная капуста  
**ЧЕСНОК**  
шнитт-лук  
**яйца, сваренные вкрутую**

## Вкусовая совместимость

анчоусы + лимон + оливковое масло + розмарин



## АПЕЛЬСИНЫ

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** кислый, сладкий

**Функция:** согревающая

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** варить в кипятке, употреблять в сыром виде

**Совет:** лимон улучшает вкусовые качества апельсина

абрикосы

авокадо

айва

ананас

апельсин, цедра

апельсиновые ликеры: куантро, гранд марнье

арманьяк

бадьян

базилик

бананы

бренди

ваниль

вино: красное сладкое, белое

вишневая водка

вишни

гвоздика

гранатовый сироп

гранаты

грейпфрут

грецкие орехи

груши

гуайява

десерты

дичь

дыня

ежевика

заварной крем

зелень

изюм

имбирь

инжир: сушеный, свежий

итальянская кухня

йогурт

карамель

кардамон

каштаны

кедровые орехи

кинза

кленовый сироп



## Блюда

Шоколадный мусс с мандаринами и слойка с семенами аниса  
*Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

Суп из апельсинов и базилика, компот из альпийской клубники и мусс из маскарпоне  
*Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

Бисквит с засахаренными апельсинами, вареным ревенем и муссом из сливочного сыра  
*Франко Пайярд, «Payard Patisserie and Bistro» (Нью-Йорк)*

Апельсиновая ватрушка с морковным пирогом и мандаринами  
*Франко Пайярд, «Payard Patisserie and Bistro» (Нью-Йорк)*

Ванильно-апельсиновое мороженое  
*Эмили Лучетти, шеф-кондитер ресторана «Farallon» (Сан-Франциско)*



Мне нравится **апельсиновая** цедра с крабами и креветками. Она придает им яркий летний аромат. У лимона и лайма слишком сильный вкус. Апельсин – король цитрусовых, а лимон с лаймом – его гвардия.

**МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)**

Я использую **ликеры**, например гранд марнье, чтобы выявить аромат других ингредиентов. Если все сделано правильно, его присутствие совершенно не чувствуется.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)**

Осенью наступает сезон **апельсинов** и гранатов. Они составляют прекрасное сочетание.

**ХОСЕ АНДРЕС, «CAFÉ ATLÁNTICO» (ВАШИНГТОН)**

клубника  
клюква  
кокос  
коньяк  
корж: выпечка, пирог  
корица  
кофе  
крабы  
креветки  
кресс водный  
кумкват  
курица  
лайм  
лед  
ликеры, миндальный  
**ЛИМОН: сок, цедра**  
листья лайма, кафрского  
**ЛУК (особенно зеленый, красный)**  
мак  
малина  
манго  
маракуйя  
маскарпоне  
мед  
меренга  
миндаль  
морковь  
морские гребешки  
**МЯТА**  
нектарины  
овсянка  
оливки, черные  
оливковое масло  
орехи макадамия  
орехи пекан  
папайя

паприка  
пахта  
перец, черный  
перец чили (особенно серрано)  
персики  
петрушка, плосколистная  
портвейн  
различные виды мяса  
ревень  
рис  
**розмарин**  
ром  
руккола  
рыба  
салат, ромэн  
салаты: фруктовые, овощные  
**САХАР: коричневый, белый**  
свекла  
свинина, жареная  
севиче  
**семена аниса**  
сладкий картофель  
**сливки и мороженое**  
сливы  
соль  
сорго лимонное  
соусы  
сыр: козий, рикотта  
телятина  
тимьян  
тмин  
томаты  
тыква  
**уксус (особенно рисовый винный или хересный)**  
фенхель  
финики

фисташки  
фундук  
хурма  
чай  
черника  
черносслив  
чеснок  
шафран  
шнитт-лук  
**ШОКОЛАД: темный, белый**  
яблоки  
ягоды можжевельника

### **Вкусовая совместимость**

апельсин + анис + сушеный инжир + грецкие орехи  
апельсин + анис + шоколад  
апельсин + базилик + сахар  
апельсин + шоколад + фисташки  
апельсин + корица + мед + шафран  
апельсин + морепродукты + эстрагон

---

### **АПЕЛЬСИНЫ, КЛЕМЕНТИНЫ** (см. Мандарины)

---

#### **АПЕЛЬСИНЫ, КОРОЛЕК**

**Сезон:** зима – поздняя весна

**Вкус:** кисло-сладкий

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

ваниль  
гвоздика  
гранаты  
грейпфрут  
карамель  
корица  
кумкват  
лимон  
мед  
мята  
салаты  
сахар, коричневый  
сливки  
фруктовые пирожные  
шампанское  
шоколад, белый

Любое блюдо с арахисом пользуется успехом. Арахис обычно ассоциируется с югом, то есть действует принцип региональных предпочтений. Приготовим куриную грудку с сахарным горохом, белым редисом, жареным арахисом, рисом басмати и пряным арахисовым соусом.

**МАРСЕЛЬ ДЕСОЛЬНЬЕ, «THE TRELLIS» (ВИЛЬЯМСБУРГ, ШТАТ ВИРДЖИНИЯ)**

Арахис не столь универсален, как другие орехи. Он отличается прекрасным ароматом и характерным вкусом. Превосходно сочетается с другими ингредиентами, поэтому его можно использовать для приготовления различных блюд. Арахис прекрасно сочетается с молочным шоколадом, а также с бананами, особенно если их полить шоколадом, обвалить в арахисе и заморозить.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)**

## АРАХИС И ОРЕХОВАЯ ПАСТА

(см. также *Орехи*)

**Вкус:** сладкий, вязущий

**Функция:** согревающая

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

африканская кухня

базилик

**БАНАНЫ**

бирманская кухня

болгарский перец

ваниль

виноградное желе

**вьетнамская кухня**

говядина

груши

**десерты**

жареные блюда

изюм

индонезийская кухня

кайенский перец

карамель

**карри**

кинза

китайская кухня

клубника

кокос и кокосовое молоко

кофе

креветки

курица

куркума

лайм, сок

лапша

лимон, сок

лук

малина

**масло:** арахисовое, растительное  
мед

овсянка

**оливковое масло**

паста карри, тайская красная

перец чили (например, халапеньо)

петрушка

порошок карри

рисовые хлопья

рыбный соус, тайский

салаты

**сахар:** коричневый, белый

свинина

сливочное масло

соевый соус

**соль**

соус моле

**соусы**

**тайская кухня**

томаты

уксус, красный винный

чеснок

**ШОКОЛАД (ОСОБЕННО  
ТЕМНЫЙ ИЛИ МОЛОЧ-  
НЫЙ)**

эстрагон

южная кухня (американская)

яблоки

## АРАХИСОВОЕ МАСЛО

(см. *Масло, арахисовое*)

## АРБУЗ

**Сезон:** лето

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** употребляют в сыром виде

анисовый иссоп

апельсины

базилик

ваниль

гранат

дыня (особенно канталупа)

ежевика

кинза

корица

лайм, кафрский

лайм, сок

**лимон:** сок, цедра

малина

мед

**мята**

напитки

огурец

оливковое масло

перец: черный, белый

петрушка, плосколистная

порошок чили

салаты, фруктовые

сахар: коричневый, белый

сливки

**соль:** кошерная, морская

супы (особенно охлажденные)

**СЫР: ФЕТА, козий**

текила

**томаты**

Когда я впервые услышал о сочетании арбуза с сыром фета, то подумал, что это ужасно. Однако, попробовав, я изменил свое мнение.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Лимонные травы, например базилик или анисовый иссоп, прекрасно сочетаются с арбузом.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД,**

**«THE HERBFARM» (ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)**

уксус: бальзамический, рисовый,  
хересный  
фенхель  
фисташки  
хикама  
черника  
шербет

### **Вкусовая совместимость**

арбуз + кинза + сливки + текила  
арбуз + фенхель + сок лимона + петрушка +  
соль  
арбуз + сыр фета + красный лук  
арбуз + кафрский лайм + ваниль



Я создавал **арбузный** салат несколько лет назад, работая в ресторане «Jean Georges». Все начиналось с летнего салата – освежающего блюда из козьего сыра и сладкого свежего арбуза. Было ощущение, что это блюдо подают в саду. Затем у меня получилось сочетание арбуза со свежими томатами, которым я, однако, остался недоволен. Текстура томатов не подходила к текстуре арбуза. После этого из томатов я сделал конфи, запекая их в духовке в течение более двух часов с оливковым маслом для концентрации аромата. Получилось блюдо из арбуза с томатным конфи, увенчанное поджаренными в духовке фисташками, оливковым маслом, солью и перцем, которое подогреваем в течение нескольких минут в духовке. Перед подачей на стол добавляем немного бальзамического уксуса. Это блюдо прекрасно не только по вкусовой, но и по цветовой гамме.

**ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

## АРГЕНТИНСКАЯ КУХНЯ

(см. также *Латиноамериканская кухня*)

говядина  
кукуруза  
персики  
сладкий картофель  
тыква

## АРОМАТ

Если вы хотите произвести впечатление ароматом, используйте:

ананас  
бадьян  
ваниль  
корицу  
*низкотемпературную* готовку  
пряные травы  
специи  
трюфели  
шоколад

Мы считаем, что 90% успеха блюда зависит от его **аромата** и лишь 10% – от вкуса.

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

## АРТИШОКИ

**Сезон:** весна – начало осени

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** запекать, варить, тушить, жарить на открытом огне, жарить во фритюре, запекать на гриле, употреблять в сыром виде, жарить, обжаривать, готовить на пару, тушить

айоли  
анчоусы  
апельсин  
базилик  
бекон  
болгарский перец (особенно жареный)  
бульон, куриный  
ветчина (например, серрано)  
**ВИНО, СУХОЕ БЕЛОЕ**

горчица, дижонская  
грейпфрут  
грецкие орехи  
грибы  
испанская кухня  
итальянская кухня  
йогурт  
каперсы  
картофель  
кервель  
кешью  
кориандр  
красный перец  
креветки  
крем фреш  
курица  
**лавровый лист**  
**ЛИМОН:** конфи, сок, цедра  
**ЛУК (ОСОБЕННО СЛАДКИЙ И ЖЕЛТЫЙ)**  
лук-порей  
лук-шалот  
**майонез**  
марокканская кухня  
масло: лесного ореха, арахисовое  
морковь  
**МЯТА**  
оливки, маслины, нисуаз  
**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**  
омар  
орехи: кешью, фундук, грецкие  
**панировочные сухари**

панчетта  
перец, пикильо  
**ПЕРЕЦ: ЧЕРНЫЙ, БЕЛЫЙ**  
песто  
**ПЕТРУШКА, ПЛОСКОЛИСТОВАЯ**  
прованская заправка  
прошутто  
радиккио  
ракообразные (например, краб)  
рис  
рисотто  
розмарин  
руккола  
салаты  
сахар (щепотка)  
свекла  
сельдерей  
сливки  
**сливочное масло**  
соевый соус  
**СОЛЬ, КОШЕРНАЯ**  
соус голландез  
средиземноморская кухня  
**сыр:** эменталь, из козьего молока, грюйер, пармезан  
тапенад  
**ТИМЬЯН, СВЕЖИЙ**  
**ТОМАТЫ**  
трюфели, черные  
тунец

## Блюда

Феттучини с домашней панчеттой, артишоками, лимоном и перцем чили

*Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Жаркое из артишоков с йогуртом, мятой и лимонным айоли  
*Эндрю Кармеллини, «A Voce» (Нью-Йорк)*

Моя мама всегда перед приготовлением **артишоков** сначала вымачивала их в майонезе. Я взял эту идею, немного видоизменил и теперь использую данную технику для приготовления начиненных артишоков. Сначала смешиваем панировочные сухари «Панко» с нарезанной мятой, затем солим и наполняем артишоки. Для приготовления майонеза я использую яйца и небольшое количество оливкового масла, но в основном топленое сливочное масло, которое придает более насыщенный и выраженный вкус. Рецепт приготовления схож с тем, который используют при приготовлении блюда китайской кухни из креветок и орехов. В конце в майонез добавляют анчоусы, немного перца чили и луковый конфитюр.

*ТОНИ ЛИУ, «AUGUST» (НЬЮ-ЙОРК)*



уксус: бальзамический, рисовый,  
хересный, белый винный  
фасоль, стручковая  
французская кухня  
фундук  
херес, сухой  
чабер  
**ЧЕСНОК**  
шалфей  
шафран  
шнитт-лук  
шпинат  
эстрагон, свежий  
яйца: желток, сваренный вкрутую

### **Вкусовая совместимость**

артишоки + сливочное масло +  
чеснок + лимон + петрушка  
артишоки + сливки + сыр парме-  
зан + тимьян  
артишоки + чеснок + лимон  
артишоки + чеснок + лимон +  
мята  
артишоки + чеснок + лимон +  
оливковое масло  
артишоки + чеснок + сыр парме-  
зан + тимьян  
артишоки + чеснок + мята  
артишоки + чеснок + шалфей  
артишоки + чеснок + лимон +  
оливковое масло + тимьян  
артишоки + лимон + лук  
артишоки + лимон + мята + йо-  
гурт  
артишоки + грибы + лук + колбаса  
артишоки + оливковое масло +  
сыр пармезан + белые трюфели

### **АФГАНСКАЯ КУХНЯ**

баранина  
виноград  
гвоздика  
грибы  
имбирь  
**Йогурт**  
кардамон  
кебаб  
кориандр  
корица  
кунжут  
куркума  
макаронные изделия

миндаль  
мята  
огурец  
орехи (например, миндаль)  
острый перец  
**различные сорта хлеба**  
**рис**, басмати  
тмин  
томаты и томатные соусы  
укроп  
фенхель  
фрукты (особенно сушеные)  
ячмень

### **Вкусовая совместимость**

йогурт + мята + огурец  
кардамон + миндаль + сахар

### **АФРИКАНСКАЯ КУХНЯ**

(см. также *Эфиопская кухня*  
и *Марокканская кухня*)

**арахис**  
**арбузы**  
**бананы**  
болгарский перец  
горох (особенно спаржевая фа-  
соль)  
дыни  
зелень (особенно вареная или ту-  
шеная)  
козлятина  
кокосовые орехи  
кукуруза  
**курица**  
лук  
манго  
**окра**  
папайя  
перец чили (особенно западноаф-  
риканский)  
плантайны  
рыба (особенно в прибрежных  
зонах)  
сладкий картофель  
супы  
томаты  
**тушеные блюда (особенно мяс-  
ные или овощные)**  
фрукты (особенно тропические)  
чеснок  
**ямс (особенно западноафрикан-  
ский)**

### **АФРИКАНСКАЯ КУХНЯ (ЗАПАДНАЯ)**

арахис  
бадьян  
бананы  
болгарский перец  
козлятина  
кукуруза  
курица  
манго  
окра  
папайя  
перец чили  
плантайны  
пшеница  
рис  
сладкий картофель  
супы  
томаты  
тушеные блюда

### **Вкусовая совместимость**

арахис + перец чили + томат

### **АФРИКАНСКАЯ КУХНЯ (СЕВЕРНАЯ)**

(см. также *Марокканская кухня*)

баклажан  
баранина  
болгарский перец  
курица  
кускус  
мята  
нут  
огурцы  
петрушка  
пшеница  
рис  
рыба  
тмин  
томаты  
тушеные блюда  
чеснок

### **Вкусовая совместимость**

тмин + чеснок + мята (особенно в  
Северо-Восточной Африке)

## АФРИКАНСКАЯ КУХНЯ (ЮЖНАЯ)

баранина  
бобы  
гвоздика  
горох  
имбирь  
корица  
куркума  
лук  
морковь  
пажитник  
перец чили  
томаты  
тушеные блюда  
тыква  
чеснок

### Вкусовая совместимость

баранина + лук + перец чили +  
чеснок

## БАДЬЯН

**Вкус:** сладкий, горький

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Совет:** добавить в начале приготовления блюда. Жарить в раскаленном масле, постоянно помешивая

ананас  
апельсин, цедра  
**бульоны:** говяжий, куриный  
бычьи хвосты  
ваниль

вино, рисовое  
**вьетнамская кухня** (например,  
суп-лапша)

гвоздика  
говядина  
**груши** (особенно пашот)  
душистый перец  
**имбирь**  
индийская кухня  
инжир  
кардамон  
каштаны

## КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

кленовый сироп  
кориандр  
**корица**  
корнеплоды  
креветки  
кумкват  
курица  
куркума  
лайм, цедра  
ликеры  
лосось  
лук-порей  
лук-шалот  
малайзийская кухня  
малина  
манго  
мацис  
морские гребешки  
мускатный орех  
напитки  
овощи (особенно корнеплоды)  
перец: черный, сычуаньский  
перец чили  
порошок карри (ингредиент)  
порошок чили  
птица

различные сорта мяса (особенно  
жирные)  
ракообразные  
**рыба**

**свинина**  
семена фенхеля  
сладкий картофель  
сливы (особенно моченые)  
соевый соус  
сорго лимонное  
соусы  
**супы**

тамаринд  
тмин  
тунец  
тушеные блюда  
тыква

**УСЯНМЯНЬ** (порошок из пяти  
специй)

**утка**  
фрукты (особенно тропические)  
хлебобулочные изделия (например,  
различные сорта хлеба, выпечка)  
цедра цитрусовых  
чай  
чеснок  
**шоколад** (особенно молочный)  
яйца

### Вкусовая совместимость

бадьян + молоко + молочный  
шоколад + апельсиновая цедра +  
сахар  
бадьян + свинина + соевый соус +  
сахар  
бадьян + сливки + кленовый  
сироп

## БАЗИЛИК

(см. также *Базилик лимонный*;  
*Базилик, тайский*)

**Сезон:** лето

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий, мягколистовой

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** добавит перед тем, как подавать к столу

**Совет:** используйте базилик для того, чтобы придать блюду ноту свежести

В детстве я терпеть не мог черные железные бобы. Повзрослев, я полюбил анис во всех его проявлениях, а бадьян стал моим любимым ингредиентом. Больше всего мне нравится его вкус в молочном шоколаде. Бадьян придает шоколаду солодово-карамельный оттенок и неумовимые нотки, которые человеку сложно идентифицировать. Мне нравится анис в сочетании с грушами, особенно вареными или жареными.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Я люблю использовать бадьян при приготовлении различных блюд, в том числе мясных и десертов. Мне нравится его мясной вкус в тушеных блюдах и его сладковатый вкус с яркими теплыми нотками в тыквенном десерте.

**ТОНИ ЛИУ, «AUGUST» (НЬЮ-ЙОРК)**

абрикосы  
 азиатская кухня  
 ананас  
 апельсин  
 арбуз  
 баклажан  
 баранина  
**БЛЮДА ИЗ МАКАРОН И СО-**  
**УСЫ**  
 болгарский перец (особенно  
 красный, жареный)  
 брокколи  
 ваниль  
 вербена лимонная  
 вьетнамская кухня  
 горох  
 горчица: порошок, семена  
 заварной крем  
 имбирь, свежий  
**ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ**  
 камбоджийская кухня  
 каперсы  
 картофель  
 кедровые орехи  
 кинза  
 кокосовое молоко  
 корица  
 краб  
 креветки  
 крольчатина  
 кукуруза  
 курица  
 лайм, сок  
 летние овощи  
 лимон, сок  
 лосось  
 лук  
 майоран  
 малина  
 мед  
 мидии  
 морковь  
 морские гребешки  
 морской окунь  
 мята  
 нектарины  
 овощи (особенно летние)  
 огурец  
 оливки  
**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**  
 орегано  
 перец: черный, белый  
 перец чили  
 персики

Я использую много **базилика**. Добавляю базилик в самом конце приготовления блюда, что совершенно меняет его вкус. Добавленный в последний момент, базилик придает блюду свежий мятный вкус. Он ассоциируется у меня с чем-то свежим и живым, а также с летом, хотя доступен он круглый год.

С базиликом хорошо сочетаются рыба и моллюски. Приготовим омара в соусе из сладкого муската и сотерна, карри и лайма. Здесь есть место для фантазии. Необходимо растолочь раковину омара, добавить зелень, вина – и получится соус. Базилик придаст ему совершенно новый, более легкий вкус.

В тайской кухне есть рецепт карри на основе кокосового молока с добавлением листьев базилика. В этом случае базилик выполняет функцию овоща.

**ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)**

Мне нравится базилик в сиропе. Он превосходно сочетается с клубникой и цитрусовыми. Три ингредиента, которые я чаще всего использую в сочетании с летними фруктами, – базилик, лимон и ваниль. К этой комбинации можно добавить измельченные томаты черри и фруктовые чипсы.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Я люблю базилик. Он более привычен для нас, чем кинза, и многим нравится. Использую его при приготовлении севиче вместо кинзы, потому что он не такой острый. Я смешиваю тунец с томатом, арбузом, юзу и семенами кунжута со свежим базиликом и маслом из базилика.

**КАЦУЯ ФУКУШИМА, «MINIBAR» (ВАШИНГТОН)**

петрушка, плосколистовая  
 печень  
 пицца  
 прованская заправка  
 птица  
 различные виды мяса  
 различные сорта хлеба  
 ракообразные  
 рис  
 розмарин  
 рыба (особенно запеченная или  
 вареная)  
 салаты и заправки к салатам  
 свинина  
 сливки и мороженое  
 соевый соус  
 соль: кошерная, морская  
 СОУС ПЕСТО (основной ингре-  
 диент)  
 соусы  
 средиземноморская кухня  
 супы (особенно азиатский,  
 фасолевый, густой рыбный,  
 овощной)  
 сыр, пармезан

**СЫР: фета, из козьего молока,**  
**МОЦАРЕЛЛА, ПАРМЕЗАН,**  
**ПЕКОРИНО, РИКОТТА**  
 тайская кухня (например, зеле-  
 ный карри)

телятина  
 тимьян  
 \*ТОМАТЫ и томатные соусы  
 тунец  
 тыква, крупноплодная  
 уксус: бальзамический,  
 хересный  
 утка  
 фасоль: зеленая, белая  
 фенхель  
 французская кухня  
**ЦУКИНИ**  
 черника  
 \*ЧЕСНОК  
 шнитт-лук  
 шоколад, белый  
 шпинат  
 ягоды  
**ЯЙЦА И БЛЮДА ИЗ ЯИЦ**  
 (например, омлеты)

## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

эстрагон

## Вкусовая совместимость

базилик + кокос + карри

базилик + чеснок + оливковое  
масло + соль

базилик + лимон + ваниль

базилик + сыр моцарелла +  
томаты

базилик + оливковое масло + сыр  
пармезан

базилик + чеснок + оливковое  
масло + сыр пармезан +  
кедровые орехи

базилик + тунец хамачи +  
томаты + арбуз

## БАЗИЛИК ЛИМОННЫЙ

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная

абрикосы

десерты

корица

моллюски

морепродукты

овощи

персики

рыба

супы

ягоды

## БАЗИЛИК, ТАЙСКИЙ

**Вкус:** напоминает вкус аниса или  
лакрицы

азиатская кухня

вегетарианские блюда

говядина

имбирь

карри

кокосовое молоко

лапша и блюда из лапши

масло (особенно из семян тыквы)

морепродукты

оленина

салаты

сорго лимонное

супы (особенно азиатские)

тайская кухня

## Вкусовая совместимость

тайский базилик + говядина +

масло из семян тыквы

тайский базилик + кокосовое мо-  
локо + имбирь

## БАКЛАЖАНЫ

**Сезон:** лето

**Вкус:** горький

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная

**Способ приготовления:** за-  
пекать, варить, тушить, жарить  
на открытом огне, жарить во  
фритюре, запекать на гриле, жа-  
рить, обжаривать, варить на пару,  
жарить, непрерывно помешивая,  
фаршировать

анчоусы

артишоки

базилик

баранина

ближневосточная кухня

болгарский перец (особенно  
зеленый, красный)

букет гарни

бульон, куриный

восточно-средиземноморская  
кухня

гарам масала

горчица, дижонская

гранат

грецкие орехи

грибы (особенно культивируемые  
шампиньоны, шиитаке)

дип-соус

душистый перец

зеленый лук

имбирь

индийская кухня

итальянская кухня

йогурт

кайенский перец

каперсы

капуста, кале

карри

кедровые орехи

кешью

кинза

китайская кухня

## Блюда

Баклажановый террин, запеченный на гриле с красным болгар-  
ским перцем и итальянским соусом из петрушки

*Дэвид Боули, «Bouley» (Нью-Йорк)*

Равиоли с баклажанами и медальоны из американского омара  
с соусом из томатов и базилика

*Патрик О'Коннел, «The Inn at Little Washington» (Вашингтон,  
штат Вирджиния)*

Баба гануш, приготовленный из баклажанов, тахини, сока тома-  
та, чеснока и тмина

*Мишель Ришар, «Citronelle» (Вашингтон)*

Баклажаны, горох и панир в соусе масала с гранатом и корицей  
с райта и чапати

*Викрам Вий и Мееру Дхалвала, «Vij's» (Ванкувер)*

Я обильно использую **тайский базилик** при приготовлении вегетари-  
анских блюд – он придает им некоторый шарм. Он также хорошо соче-  
тается с мясными блюдами – говядиной, карпаччо, олениной. При при-  
готовлении тайского песто с базиликом я немного изменяю рецептуру  
и добавляю масло из семян тыквы, что помогает сохранить глубокий  
насыщенный цвет блюда.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**



кокосовое молоко  
 колбаса  
 корейская кухня  
 кориандр  
**корица**  
**кунжут: масло, семена**  
**ЛИМОН, сок**  
**ЛУК** (особенно красный, испанский, желтый)  
 лук-шалот  
 макаронные изделия  
 масло: арахисовое, кунжутное  
 мед  
**мисо**  
 мята  
 нут  
**оливки: черные, зеленые**  
**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**  
 орегано  
**панировочные сухари**  
 паприка (гарнир)  
 перец, пикильо (например, испанская кухня)  
**ПЕРЕЦ: ЧЕРНЫЙ, БЕЛЫЙ**  
**перец чили** (особенно свежий, зеленый)  
**ПЕТРУШКА, ПЛОСКО-ЛИСТОВАЯ**  
 порошок чили  
 прошутто  
 рис  
**розмарин**  
 сахар  
 семена фенхеля  
**соевый соус**  
**СОЛЬ:** кошерная, морская

**СЫР:** эмменталь, фета, из козьего молока, грюйер, моцарелла, **пармезан, рикотта**, романо, швейцарский  
 тамари  
**тахини**  
**тимьян**  
 тмин  
**ТОМАТЫ:** томатный сок, томатный соус  
 тыква, желтая или другие обыкновенные  
**УКСУС:** бальзамический, шампанский, красный винный, рисовый винный, хересный

фенхель  
 французская кухня (особенно прованская)  
 хлеб, лаваш  
 хлопья красного перца  
**цуккини**  
 чабер  
**ЧЕСНОК**  
 чечевица  
 шалфей  
 шафран  
 шнитт-лук  
 японская кухня

Мне нравятся баклажаны. Этот овощ с изысканным вкусом прекрасно сочетается с такими пряными травами, как розмарин и майоран.

***ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»**  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)*

Вкус баклажана становится более насыщенным и мясным, если к нему добавить мисо или тахини.

***БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)***

Мой баклажановый гаспачо по вкусу действительно напоминает суп «баба гануш». Начинаем приготовление супа с того, что обжариваем баклажаны и лук. Затем смешиваем их с тахини, томатной пастой, пахтой для придания кислой нотки, лимоном и чесноком. В качестве гарнира к супу готовим желе трех видов – баклажановое, лимонное и луковое. Все вкусы присутствуют в супе. Надо мной часто подшучивают и называют «Captain Crunch» (название популярных сухих завтраков), потому что на завершающем этапе приготовления я посыпаю суп хрустящим рисом.

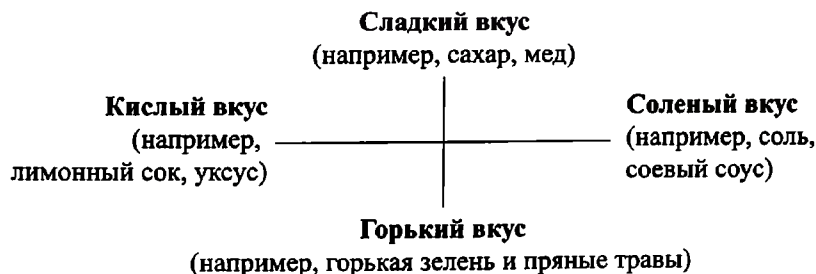
***МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)***

## БАЛАНС 55

**Совет:** старайтесь сделать каждое блюдо сбалансированным:

- вкус (например, кислый или соленый, сладкий или горький)
- насыщенный (например, у жиров) или контрастный вкус (кислота, горечь)
- температура (высокая или низкая)
- текстура (кремообразная или хрустящая)

Сохранить сбалансированный вкус блюда можно, добавив противоположный ему вкус или компонент.



## Вкусовая совместимость

баклажан + базилик + болгарский перец + чеснок + томаты  
баклажан + базилик + сыр моцарелла  
баклажан + базилик + оливковое масло + бальзамический уксус  
баклажан + базилик + сыр рикотта + томаты  
баклажан + болгарский перец + чеснок + горчица  
баклажан + чеснок + сок лимона + оливковое масло + петрушка + тахини  
баклажан + чеснок + лук + петрушка  
баклажан + чечевица + йогурт

## БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ УКСУС

(см. Уксус, бальзамический)

## БАНАНЫ

**Сезон:** зима

**Вкус / привкус:** сладкий, вязущий

**Функция:** охлаждение

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** запекать, жарить, карамелизовать, жарить во фритюре, запекать на гриле, варить на медленном огне, употреблять в сыром виде, обжаривать

**Совет:** сахар усиливает аромат бананов

абрикосы

ананас

английский крем

апельсин

арахис и арахисовое масло

арманьяк

банановый ликер

блинчики

бренди

ваниль

вишневая водка

вишни

гвоздика

гранат  
грецкие орехи  
гуайява  
десерты  
душистый перец  
ежевика  
заварной крем  
завтрак  
изюм  
имбирь  
инжир, сушеный  
ириски  
йогурт

кальвадос

КАРАМЕЛЬ

кардамон

карри

кешью

кленовый сироп

клубника

КОКОС И КОКОСОВОЕ МО-  
ЛОКО

коньяк

корица

кофе

крем фреш

## Блюда

Шоколадно-банановый пирог, желе из экзотических фруктов, пряные фриттеры, фуа-гра и желе с тмином

Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)

Вязкий ирисковый пудинг с бананами, финиками меджул, мороженым из овсянки, соусом из корнеплодов

Гейл Гэнд, кондитер, «Три» (Чикаго)

Бананово-кокосовый пирог с ванильным мороженым, засахаренным кокосом, пудингом Дульсе де Лече, помадковым кремом

Эмили Лучетти, кондитер, «Farallon» (Сан-Франциско)

Карамельно-банановый пирог с кокосовым мороженым

Патрик О'Коннелл, «The Inn at Little Washington» (Вашингтон, штат Вирджиния)

Банановая темпура с мороженым с ежевичкообразной малиной

Каз Окочи, «Kaz Sushi Bistro» (Вашингтон)

Пирог с макадамией и бананово-ромовое мороженое

Хиро Соне и Лисса Доумани, «Terra» (Св. Елена, штат Калифорния)

Бананово-ирисковый пирог

Сэнди Д'Амато, «Sanford» (Милуоки)

Банановая темпура с манговым мороженым

«Sushi-Ko» (Вашингтон)

Банановый крем-брюле, цитрусово-фисташковое печенье, мороженое бер-нуазет, арахисовая карамель

Майкл Лайсконис, кондитер, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)

Карамелизованный банан, копченое шоколадное мороженое, крепкое пиво

Сэм Мейсон, «WD-50», Нью-Йорк

Дуврская камбала с традиционными приправами и кусочками банана

Грант Ашатц, «Alinea» (Чикаго)

кунжут  
лайм, сок  
**ЛИМОН, СОК**  
макадамия  
малина: красная, черная  
**манго:** зеленые, зрелые  
маракуйя  
масло, растительное  
**мед**  
меренга  
миндаль  
молочные коктейли с кусочками  
фруктов и фруктовые коктейли  
мускатный орех  
овсяная крупа и овсянка  
орехи pekan  
**папайя**  
пахта  
перец, черный  
перец чили: хабанеро, халапеньо,  
серрано  
петрушка  
пудинги

**Банановые десерты** просто нарасхват – все любят карамелизованные бананы!

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BAVVO» (НЬЮ-ЙОРК)**

Я ненавижу перезрелые бананы. Обычно мы замораживаем в морозильной камере неочищенные бананы, где они дозревают и становятся черными. Если мы используем бананы для приготовления пюре, то предварительно даем им оттаять и только потом добавляем в пирог или мусс. Вкус получается намного лучше.

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

**Банановый крем-брюле** я готовлю не в порционных горшочках, а карамелизую на противне. Разделяю крем-брюле на две части, одну из которых поливаю цитрусовым соком, а в другую добавляю карамелизованные бананы. Крем-брюле чередую с цитрусовым бисквитом. Один корж покрываю мороженым из коричневого сливочного масла, другой – карамелизованными бананами. Получается три вкуса – банановый, цитрусовый и вкус коричневого сливочного масла, которые объединены с помощью подсолненного арахисово-карамельного соуса.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

От степени зрелости банана зависит то, какое блюдо можно из него приготовить. Мне нравятся крепкие желтые бананы. Если вы собираетесь приготовить банановый фостер и используете для этого желтые бананы, их можно готовить дольше по времени и не опасаться, что они развалятся и превратятся в кашу. Если вы используете банан коричневого цвета, при тепловой обработке он развалится на части. Меня в дрожь бросает от одной мысли о коричневых бананах!

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)**

рис  
**РОМ**  
салаты, фруктовые  
**САХАР: КОРИЧНЕВЫЙ, БЕЛЫЙ**  
сладкий картофель  
**СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ**  
сливочное масло, несоленое  
сливочный сыр  
сметана  
сорго лимонное  
соус табаско  
торты  
уксус, белый  
финики  
фисташки  
фундук  
хлебобулочные изделия (например, хлеб из теста, приготовленного с помощью разрыхлителя, кексы)  
**черника**  
**ШОКОЛАД:** темный, белый

## Вкусовая совместимость

банан + ежевика + сливки  
банан + коричневое масло + карамель + цитрусовые + арахис  
банан + карамель + шоколад  
банан + карамель + крем фреш + сорго лимонное  
банан + кокос + сливки  
банан + сливки + мед + орехи  
макадамия + ваниль  
банан + сливки + манго  
банан + финики + овсянка  
банан + мед + кунжут  
банан + орехи макадамия + ром  
банан + овсяная крупа + орехи pekan

## БАРАНИНА

**Сезон:** весна

**Вкус:** сладкий, вязущий

**Функция:** согревание

**Вес:** тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** тушить (особенно голень), запекать на гриле (особенно ножку), жарить (особенно ножку), тушить, предварительно обжарив (особенно плечо)

**Совет:** гвоздика придает сочность баранине

абрикосы, сушеные

айоли

анчоусы

**апельсин:** сок, цедра

артишоки

**базилик**

баклажан

бекон

белые грибы

ближневосточная кухня

болгарский перец

бренди

брюква

булгур

**бульоны:** говяжий, куриный, бараний, телячий

ваниль

вермут



**ВИНО:** белое сухое, красное (например, петит сира)  
 восточно-средиземноморская (например, греческая, турецкая) кухня  
 вурчестерский соус  
 гарам масала  
 гвоздика  
 горох (особенно сладкий)  
**ГОРЧИЦА, дижонская**  
 гранат и гранатовая меласса  
 греческая кухня  
 грибы  
 изюм  
**имбирь**  
 индийская кухня  
 инжир, сушеный черный  
 ирландская кухня (например, тушеные блюда)  
 итальянская кухня (особенно южная)

йогурт  
 кайенский перец  
 каперсы  
**кардамон**  
**картофель** (особенно молодой или красный)  
 кедровые орехи  
 кинза  
 кокос  
 коньяк  
**кориандр**  
**корица**  
 кресс водный  
 куркума  
 кус-кус  
 лаванда  
**лавровый лист**  
 лайм, сок  
**лимон, консервированный**  
**ЛИМОН:** сок, цедра  
 лук, зеленый

лук-порей  
 лук-шалот  
**ЛУК:** виноградный, красный, белый, желтый  
 майоран  
 мангольд  
 марокканская кухня  
**МАСЛО:** канола, арахисовое, растительное  
 мацис  
 мед  
 миндаль  
**морковь**  
 мускатный орех  
**\*МЯТА** (особенно зеленая, мятное желе)  
 нут  
 овощи, корнеплоды  
**оливки** (особенно черные, каламата, нисуаз)  
**оливковое масло**





**орегано**  
 пажитник (особенно зеленый)  
**панировочные сухари**  
 паприка  
 паста (особенно паппарделле)  
**ПЕРЕЦ: черный, белый**  
 песто  
**ПЕТРУШКА: плосколистная**  
 пиво  
 полента  
**порошок карри**  
 порошок чили  
 прованская заправка  
 пряные травы  
 репа  
**рис:** басмати, белый, дикий  
 рисотто  
**\*РОЗМАРИН**  
**сахар:** коричневый, белый  
 сельдерей и корень сельдерея  
 семена фенхеля  
 сливки  
**сливочное масло:** очищенное,  
 несоленое  
**СОЛЬ:** флер де сель, кошерная,  
 морская  
 спаржа  
 суповая зелень  
**сыр:** голубой, фета, пармезан,  
 рикотта  
 табуле  
 тамаринд  
**ТИМЬЯН, СВЕЖИЙ**  
 тмин  
**ТОМАТЫ и томатные соусы**  
 трюфели, черные, трюфельное  
 масло  
 укроп  
**уксус:** бальзамический, красный  
 винный, рисовый винный, хе-  
 ресный, белый винный  
 усянмянь (порошок из пяти спе-  
 ций)  
**фасоль:** кранберри, стручковая,  
**ФЛАЖОЛЕТ**, зеленая, **БЕЛАЯ**  
**фенхель**  
 финики  
 фисташки  
**ФЛАЖОЛЕТ**  
 херес, олоросо  
 хлопья красного перца  
 цуккини  
 чабер  
 чернослив

## Блюда

**Баранина с рагу из нута, корнеплодов и тушеного салата-ла-тука**

*Дэн Барбер, «Blue Hill at Stone Barns» (Покантинго Хиллз, штат Нью-Йорк)*

**Мятная паста с пряной колбасой из баранины**

*Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)*

**Филе ягненка, запеченное на гриле, в соусе из жареного чеснока с картофелем и корнем сельдерея, запеченными под сыром с обжаренным батавским эндивием**

*Энн Кэшион, «Cashion's Eat Place» (Вашингтон)*

**Каре колорадского ягненка с жареным фенхелем, глазированной морковью, свежим нуттом, пюре из испанских артишоков и тапенад из оливок нисуаз и кумквата**

*Трейси Дес Жардин, «Jardinière» (Сан-Франциско)*

**Филе колорадского ягненка со сливочной полентой, сморчками, стручковой фасолью, черными французскими трюфелями**

*Трейси Дес Жардин, «Jardinière» (Сан-Франциско)*

**Жаркое из филе баранины с хрустящей полентой из козьего сыра, тушеными овощами с шафраном и мятным йогуртом**

*Брэд Фармер, «Public» (Нью-Йорк)*

**Шашлык из баранины по-армянски, салат из средиземноморского нута, панисса и мятный йогурт из овечьего молока**

*Кэрри Нахабедуан, «Naha» (Чикаго)*

**Вареная баранина с пирогом из артишоков и гремолата с кедровыми орехами и сморчками**

*Брэдли Оджен, праздничный прием в 2003 году по поводу вручения премии «James Beard Awards»*

**Каре ягненка с марокканскими специями, салат с кус-кусом, жареные баклажаны, лимонный сок с черным перцем**

*Альфред Портейл, «Gotham Bar and Grill» (Нью-Йорк)*

**Жареное каре ягненка и тушенная в течение 18 часов баранья ножка; картофельное пюре с козьим сыром; соус из грибов и красного вина**

*Эрик Руперт, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)*

**Тальятелле с ягненком и черными трюфелями, консервированным лимоном и выдержанным сыром пармезан**

*Эрик Руперт, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)*

**Каре ягненка в миндальной корочке с трюфелями**

*Брэд Томпсон, «Mary Elaine's» (Финикс)*

**Маринованная в вине баранина с фруктовым мороженым, суп-крем с карри и картофельно-шпинатным пюре**

*Викрам Вий и Мееру Дхалвала, «Vij's» (Ванкувер)*

Наше фирменное блюдо – фруктовое мороженое со вкусом маринованной в вине **баранины** в сливочном карри из пажитника со шпинатом и картофелем – приготовить очень просто. Нам понадобится приготовленная баранина (корейка) и простой сливочно-чесночный соус.

Добавим немного зеленого пажитника, который придаст блюду совершенно новый насыщенный вкус. Секрет приготовления этого блюда очень прост – все дело в технике. Если готовить чеснок слишком долго, он становится горьким, а если добавить слишком много пажитника, блюдо приобретает горьковатый оттенок и подавляет вкус сливок. Если же правильно рассчитать пропорции, получается идеальное блюдо.

**МЕЕРУ ДХАЛВАЛА, «VIJ'S» (БАНКУБЕР)**

Я сотрудничаю с местным фермером, который выращивает **ягнят** в долине Вилламетт. Каждую пятницу мы запекаем на вертеле целого ягненка. Я большой поклонник лопаток ягненка с их неповторимым вкусом. Существует старинная техника приготовления окорока в сене. Эту же технику мы применяем для приготовления ягненка. Фермер заготавливает траву на поле, где пасутся ягнята. Мы высушиваем ее, разложив на ночь на подносе, и получаем светло-коричневое сено. Подойдет любое сено, но я пурист и в этом вопросе.

На 24 часа помещаем лопатку без кости в соляной раствор в следующей пропорции: 1 стакан соли и ¼ стакана сахара на 3,8 литра воды. Добавляем черный перец горошком, лавровый лист, стручки кардамона, палочку корицы и тмин. Доводим рассол до кипения, охлаждаем и помещаем в него мясо ягненка. После посола натираем его чесноком и чабером, скручиваем и связываем, затем выкладываем на подушку из сена, сбрызгиваем белым вином, накрываем крышкой и отправляем в духовку. Природа берет все в свои руки – ягнята питаются сеном, поэтому оно улучшает вкус мяса ягненка. Готовое блюдо отличается приятным насыщенным ароматом. Если есть возможность, в сено можно добавить немного лаванды – аромат получается восхитительный. К ягненку мне нравится подавать фаршированные прованские томаты (как правило, в качестве начинки я использую базилик, панировочные сухари, чеснок и оливковое масло). Если вы предпочитаете что-нибудь попроще, приготовьте толченный картофель с чабером и оливковым маслом или овощную смесь.

**ВИТАЛИЙ ПАЛЕЙ, «PALEY'S PLACE» (ПОРТЛЕНД, ШТАТ ОРЕГОН)**

#### **\*ЧЕСНОК и чесночная паста**

чечевица

чили: халапеньо, красный

**шалфей, свежий**

шафран

шнитт-лук

шоколад, темный

шпинат

эндивий

эндивий батавский

**эстрагон**

яблоки

#### **Вкусовая совместимость**

баранина + ботва брокколи + сыр пармезан

баранина + кардамон + йогурт

баранина + морковь + имбирь + фисташки

баранина + морковь + чечевица + петрушка

баранина + нут + чеснок

баранина + шоколад + корица + гвоздика

баранина + кинза + укроп + чеснок + мята

баранина + корица + чеснок + лимон + мята + лук + орегано

баранина + корица + курага + консервированные лимоны + грецкие орехи

баранина + корица + чернослив

баранина + гвоздика + красное вино

баранина + сливки + пажитник + чеснок

баранина + огурцы + мята + томаты

баранина + эндивий батавский + лимон

баранина + стручковая фасоль + тимьян

баранина + фенхель + лук + репа

баранина + фасоль флажолет + тимьян

баранина + чеснок + фасоль флажолет

баранина + чеснок + оливки

баранина + чеснок + розмарин

баранина + мята + горчица

баранина + мята + оливки

баранина + мята + петрушка

баранина + мята + горох + рисотто

баранина + мята + сыр рикотта

баранина + мята + томаты

---

## **БАРАНИНА, ОТБИВНЫЕ**

**Способ приготовления:** жарить на открытом огне, запекать на гриле, обжаривать

анчоусы

болгарский перец, красный

брокколи, ботва

**бульон, куриный**

вино, красное сухое

гарам масала

горчица, дижонская

гранаты

грибы

имбирь

йогурт

кайенский перец

каперсы

карри

картофель

кинза

лайм

**лимон**

лук (особенно виноградный)

лук-порей

лук-шалот

мангольд

масло: канола, арахисовое  
 мацис  
 мед  
 мисо  
 морковь  
 мускатный орех  
 мята  
 оливки, черные  
 оливковое масло  
 орегано  
 паприка  
 перец: черный, белый  
 петрушка, плосколистовая  
 розмарин  
 салат  
 сахар  
 сливочное масло, несоленое  
 соль: кошерная, морская  
 сыр, фета  
 тимьян  
 тмин  
 томаты  
 трюфели  
 уксус: бальзамический, солодо-  
 вый  
 фасоль (например, стручковая)  
 фенхель  
 чабер  
 чеснок  
 эстрагон

### Вкусовая совместимость

отбивная из баранины + лимон + мята

### БАТАТ

(см. Картофель, сладкий)

### БЕКОН

**Вкус:** соленый

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** жарить, запекать, обжаривать

авокадо  
 айоли  
 бульон, куриный  
 горох  
 грибы (особенно лисички)

### Блюда

Тушеный бекон с весенними овощами и белым бульоном с хреном

Дэн Барбер, «Blue Hill at Stone Barns»  
 (Покантико Хиллз, Нью-Йорк)

Копченый бекон с мороженым и французским тостом, чайное желе

Хестон Блюменталь, «The Fat Duck» (Англия)

Беркширская свиная отбивная с красной репой, жареный ремень и копченый бекон с вишнево-миндальным соусом

Трейси Дес Жардин, «Jardinière» (Сан-Франциско)

В зависимости от вашего выбора бекон может быть соленым, жирным и/или копченым. Можно поэкспериментировать с его текстурой – это зависит от того, используете вы грудинную свинину или хрустящий бекон. Бекон прекрасно подходит к овощам. Жир имеет приятный вкус, поэтому, если поджариваете лук на жире бекона, используйте его в небольшом количестве, добавьте немного уксуса – и у вас получится замечательный соус. Бекон придает овощам дополнительный аромат. Мои отбивные из беркширской свинины – образец сочетания красной репы, жареного ревеня и копченого бекона с вишнево-миндальным соусом сальса, а также взаимодействия с жиром, солью, сахаром и кислотой – все перечисленные ингредиенты здесь присутствуют. Бекон делает блюдо из свинины более сложным, вишни регулируют кислотный баланс, а благодаря миндалю выделяется много жира. Мы используем миндаль сорта маркона, в котором каждый десятый орех чрезвычайно горький, что делает блюдо еще более сложным.

ТРЕЙСИ ДЕС ЖАРДИН, «JARDINIÈRE» (САН-ФРАНЦИСКО)

завтрак  
 зелень (например, руккола)  
 итальянская кухня  
 картофель  
 кервель  
 кленовый сироп  
 курица  
 лосось  
 лук  
 лук-шалот  
 майонез  
 морские гребешки  
 оливковое масло  
 пастернак  
 перец, черный  
 рисотто  
 салат-латук  
 салаты  
 сельдерей  
 сливочное масло, несоленое  
 соль  
 томаты

тушеное мясо  
 тыква, крупноплодная  
 уксус  
 фасоль (например, гиацинтовая, стручковая, зеленая)  
 французская кухня  
 фризе  
 чечевица  
 шпинат  
 яйца

### Вкусовая совместимость

бекон + руккола + яйцо + грудинная свинина

бекон + лисички + курица + картофель

бекон + лисички + лосось + лук-шалот

бекон + яйца, сваренные вкрутую + шпинат + бальзамический уксус

бекон + салат-латук + томаты  
бекон + лук + уксус  
бекон + лук-шалот + уксус  
бекон + шпинат + тыква крупно-  
плодная

---

## БЕЛЬГИЙСКАЯ КУХНЯ

брюссельская капуста  
вафли  
говядина  
горчица  
дичь  
**КАРТОФЕЛЬ: ЖАРЕНый,**  
пюре  
лук-шалот  
мидии, приготовленные на пару  
миндаль  
мясная закуска  
пиво  
различные виды мяса  
супы  
тушеные блюда  
уксус  
шоколад  
эндивий, бельгийский

### Вкусовая совместимость

говядина + лавровый лист +  
пиво + тимьян + уксус  
мидии + сливочное масло +  
чеснок + петрушка + лук-шалот  
эндивий + соус бешамель +  
мускатный орех  
эндивий + сыр из козьего  
молока + пряные травы

---

## БЛИЖНЕВОСТОЧНАЯ КУХНЯ

баклажан  
баранина  
гвоздика  
гранаты  
грецкие орехи  
жареные блюда  
изюм  
имбирь  
**йогурт**  
кедровые орехи  
козлятина  
кориандр  
корица  
кунжут: масло, семена  
курица

лимоны  
**лимоны, консервированные**  
лук  
мак  
мед  
миндаль  
мускатный орех  
мясо (особенно жареное)  
мята  
нут  
оливки  
оливковое масло  
орегано  
орехи  
перец, черный  
петрушка  
*рас-эль-ханут* (смесь специй)  
рис  
рыба  
**сумах**  
сыр, фета  
тахини  
тмин  
томаты  
укроп  
фасоль, стручковая  
фисташки  
фрукты, сушеные  
чеснок  
чечевица

### Вкусовая совместимость

баклажан + лук + томаты  
йогурт + мята  
йогурт + петрушка  
йогурт + чеснок + мята  
кинза + тмин + имбирь + красный  
перец  
кориандр + тмин + чеснок  
кориандр + тмин + чеснок + лук +  
петрушка  
кориандр + тмин + чеснок + перец  
корица + гвоздика + имбирь +  
мускатный орех  
корица + лимон + томаты  
корица + томаты  
лимон + петрушка  
мясо + корица  
салаты + сыр из козьего молока +  
зерна граната  
чеснок + кориандр  
чеснок + лимон + мята  
чеснок + лимон + орегано  
чеснок + лимон + петрушка

---

## БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ГРИЛЕ

ананас  
артишоки  
баклажан  
баранина: обжаренная в масле,  
отбивные  
болгарский перец  
гамбургеры  
грибы  
индейка, грудинка  
креветки (особенно жаренные на  
шампуре)  
кукуруза (особенно в початках)  
курица  
лосось  
лук  
меч-рыба  
омар  
рыба, цельная  
свинина: отбивные, филе  
сосиски  
спаржа  
стейки  
телятина: отбивные, стейки  
томаты  
тунец  
тыква, обыкновенная  
фенхель  
хот-доги  
цукини  
чеснок  
эндивий

---

## БОБОВЫЕ

(см. *Фасоль, Чечевица, Горох и др.*)

---

## БОЙЗЕНОВА ЯГОДА

**Сезон:** лето

**Вкус:** кисло-сладкий

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая –  
умеренная

ваниль  
вино (особенно красное сухое)  
вишневая водка  
лимон, сок  
нектарины  
персики  
сахар  
сливки



## БРАЗИЛЬСКАЯ КУХНЯ

(см. также *Латиноамериканская кухня*)

апельсины  
блюда, приготовленные на гриле  
гвоздика  
зелень: кудрявая капуста, листовая капуста  
имбирь  
кардамон  
кинза  
кокосовое молоко  
лук  
мускатный орех  
перец  
перец, черный  
перец чили  
петрушка  
различные виды мяса  
рис  
свинина  
сосиски  
тимьян  
тыква  
фасоль, черная  
чеснок  
шафран

### Вкусовая совместимость

сливки + яичные желтки + сахар  
свинина + фасоль + зелень + лук + апельсины

## БРАНЧ

Посетители всегда требовательно относятся к бранчу. Они хотят, чтобы все было приготовлено быстро и согласно их предпочтениям, и убеждены, что сами сделали бы все немного лучше нас. В качестве основы для бранча возьмем классические оладьи. В зависимости от времени года они будут претерпевать некоторые изменения. Зимой приготовим оладьи из гречневой муки с корицей и глазированные апельсинами. В межсезонье можем предложить кукурузные оладьи с шафраном, пряной грушей-пашот и свежей рикоттой. Шафран и кукуруза

прекрасно сочетаются друг с другом благодаря растительной природе шафрана и сладкому вкусу кукурузы. Груши-пашот будем подавать с оладьями до тех пор, пока летом их не сменит черника. Оладьи с черникой пользуются особой популярностью. Груши вымачиваем в красном винном сиропе с чили алеппо – высушенным на солнце перцем чили со сладкими пряными специями. Вкус чили почти не ощутим, но он смягчает кислотность, снижает уровень содержания сахара и делает вкус оладьев менее насыщенным. Многие предпочитают оладьи со сливочным маслом. Я же не подаю масло к оладьям, а использую свежую рикотту вместо него. Мы предпочитаем рикотту, которуюставляет нам Энн Сэкселбай. Она всегда свежая, мягкая, а ее вкус делает блюдо более насыщенным.

**БРЭД ФАРМЕРИ,**  
«PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)

## БРОККОЛИ

**Сезон:** осень – зима

**Родственные виды:** брюссельская капуста, кочанная капуста, цветная капуста, зелень, кудрявая капуста, кольраби

**Функция:** охлаждение

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** варить, жарить во фритюре, обжаривать, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая

Зимой главным компонентом песто является брокколи, и мы можем сделать ее вкус более интенсивным. Помимо бульона из брокколи мы используем ее соцветия и делаем из нее пюре. Таким образом, нам удастся получить чистый и легкий вкус без добавления сливочного масла или сливок.

**ДЭН БАРБЕР,** «BLUE HILL AT STONE BARN»  
(ПОКАНТИКО ХИЛЛЗ, ШТАТ НЬЮ-ЙОРК)

анчоусы  
базилик  
вино  
горчица и семена горчицы  
зеленый лук  
имбирь (особенно свежий)  
карри и лист карри  
кинза  
кориандр  
курица  
лимон, сок  
лук (особенно зеленый)  
лук-шалот  
макаронные изделия  
масло: арахисовое, кунжутное  
мелисса лимонная  
миндаль  
морковь  
мята  
оливки  
оливковое масло  
орегано  
панировочные сухари  
перец, молотый  
перец чили (особенно зеленый)  
петрушка  
прованская заправка  
рис, басмати  
сливки  
сливочное масло, несоленое  
соль  
соус голландез  
СЫР: чеддер, фета, из козьего молока, моцарелла, пармезан, швейцарский  
тимьян  
тмин  
уксус: бальзамический, из красного вина  
хлопья красного перца  
цветная капуста  
чеснок  
эстрагон  
яйца

## Вкусовая совместимость

брокколи + анчоусы + каперсы +  
хлопья красного перца + чеснок + оливки  
брокколи + анчоусы + лимон  
брокколи + чеснок + сок лимона +  
оливковое масло  
брокколи + чеснок + эстрагон

## БРОККОЛИ, БОТВА

**Вкус:** горький

**Сезон:** поздняя осень – весна

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** варить, обжаривать, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая

анчоусы  
базилик  
бульон, куриный  
итальянская кухня  
колбаса  
курица  
лимон, сок  
макаронные изделия (особенно ореккьетте)

миндаль

нут

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**

орегано

перец, пикильо

перец: белый, черный

петрушка, плосколистная

прошутто

птица

различные виды мяса

рыба

сливки

сливочное масло, несоленое

соль

сыр, пармезан

томаты

уксус: бальзамический, красный винный

фасоль, белая

хлопья красного перца

**ЧЕСНОК**

чили

шнитт-лук

## Вкусовая совместимость

ботва брокколи + анчоусы +

хлопья красного перца +

чеснок + оливковое масло

ботва брокколи + чеснок +

орегано

ботва брокколи + хлопья красного перца + орегано

## БРОККОЛИНИ

**Сезон:** круглый год

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** бланшировать, употреблять в сыром виде, обжаривать, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая

базилик

кунжутное масло

лимон, сок

макаронные изделия

миндаль

оливковое масло

петрушка, плосколистная

салаты

супы

сыр: фета, пармезан

томаты

хлопья красного перца

чеснок

## БРЮКВА

**Сезон:** осень – весна

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** варить, тушить, жарить во фритюре, готовить пюре, жарить, варить на пару

апельсин, цедра

бадьян

базилик

баранина

брокколи

бульон, куриный

ваниль

горчица

груши

душистый перец

зелень, горькая

изюм

имбирь

кайенский перец

кардамон

картофель

кленовый сироп

корица

кресс водный

крольчатина

лавровый лист

лимон, сок

лук

лук, зеленый

лук-порей

майоран

мед

морковь

мускатный орех

оливковое масло

пастернак

перец: черный, белый

петрушка

прованская заправка / уксус

репа

розмарин

свекла

свинина

сельдерей и корень сельдерея

сладкий картофель

сливки

сливочное масло, осветленное

## Блюда

Ореккьетте с рапини и колбасой в сладком соусе

Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)

Ботва брокколи с чесноком и орегано

Эндрю Кармеллини, «A Voce» (Нью-Йорк)

## Блюдо

Суп из яблок и брюквы

Патрик О'Коннел, «The Inn at Little Washington»  
(Вашингтон, штат Вирджиния)

Мне нравится салат из **булгура** (пшеничной крупы). Летом я подаю к нему зелень и томаты, а осенью – мандарины и гранаты. Он одинаково хорошо сочетается как с сибасом, так и со щукой или полосатым окунем и всегда к месту.

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

сливочный сыр  
соль  
супы  
сыр: голубой, грийер, пармезан  
**тимьян**  
тмин  
томаты  
тунец  
тыква, мускатная  
укроп  
утка  
чабер  
чеснок (особенно жареный)  
шалфей  
шафран  
шнитт-лук  
эстрагон  
**яблоки**

### Вкусовая совместимость

брюква + яблоки + кленовый  
сироп  
брюква + сыр + картофель  
брюква + картофель + розмарин

## БУКЕТ ГАРНИ

**Совет:** пучок трав убирается после приготовления блюда

бульоны  
супы  
тушеные блюда  
**французская кухня**

### Вкусовая совместимость

лавровый лист + петрушка +  
тимьян

## БУЛГУР (ВАРЕНАЯ И ВЫСУШЕННАЯ ПШЕНИЧНАЯ КРУПА)

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** варить на пару

апельсин  
баранина  
ближневосточная кухня  
гранат  
гречкие орехи  
зелень  
кедровые орехи  
курица  
масло, ореховое  
масло сливочное  
нут  
овощи  
оливковое масло  
петрушка  
плов (основной компонент)  
различные виды мяса  
рис  
рыба (например, морской волк, щука, полосатый окунь)  
салаты  
супы  
табуле (основной компонент)  
томаты  
укроп  
чечевица  
эстрагон, острый

### БУРБОН (см. также Виски)

**Вес:** тяжелый

**Выраженность вкуса:** высокая

абрикосовый бренди  
ананасовый сок  
апельсиновый сок  
барбекю  
**вермут:** сухой, сладкий  
**горькое пиво**  
грейпфрутовый сок  
гренадины  
десерты  
имбирь  
ириски  
**ЛИМОННЫЙ СОК**

мед  
мороженое  
мята  
орехи пекан  
персики  
**САХАР: КОРИЧНЕВЫЙ,  
БЕЛЫЙ**  
сливки  
сливочное масло  
южная кухня (американская)  
яблочный сок

### Вкусовая совместимость

бурбон + грейпфрут + мед  
бурбон + лимон + персики  
бурбон + лимон + сахар  
бурбон + ананас + сахар

## БЫЧЬИ ХВОСТЫ (см. Говядина)

## ВАНИЛЬ

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая

абрикосы  
апельсин  
баранина  
бульоны  
вино, шампанское  
виски  
**гвоздика**  
говядина  
груши  
**ДЕСЕРТЫ**  
душистый перец  
дыня  
заварной крем  
имбирь  
инжир

## Блюда

Ванильный баварезе с коричневым сливочным маслом и лавровым листом

*Джина Депаляма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Ванильные гренки с кремом из маскарпоне, бальзамическим сиропом и клубникой

*Эмили Лучетти, шеф-кондитер, «Farallon» (Сан-Франциско)*

Раньше я всегда забывал добавлять **ваниль**. Когда я приготовил свое первое ванильное мороженое, оно было не просто белым. Мне нравятся различные оттенки ванили. Работая в «Le Bernardin», где количество имеет первостепенное значение, для приготовления мороженого я использую тантянскую ваниль. Если ваниль является основным ингредиентом, я предпочитаю ванильные бобы. У них интересный древесный, вишневый аромат, который я обожаю. Бурбонская ваниль превосходно подойдет в качестве второстепенного ингредиента.

*МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)*

При приготовлении груши-пашот я всегда использую **ваниль**. Ваниль также прекрасно сочетается со сладкими пряными травами, особенно с эстрагоном и лавровым листом.

*ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BABBO» (НЬЮ-ЙОРК)*

В состав многих десертов входит **ваниль**, она как соль для десерта. Однако иногда ей нет места, и она может все только испортить. Ваниль может быть только звездой блюда. Мне нравятся молочные десерты с ванилью. Приготовим баварезе с ванильными бобами (итальянское название баварского крема), который я подаю с коричневым сливочным маслом и лавровым листом. Ваниль и свежий лавровый лист возвращают друг друга к жизни – это фантастическое сочетание. Лавровый лист такой же сладкий, как и трюфель, однако здесь речь идет больше о его аромате, нежели о вкусе.

*ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BABBO» (НЬЮ-ЙОРК)*

ириски  
йогурт  
карамель  
кардамон  
кинза  
клубника  
кокос  
конфеты  
корица  
коричневое масло  
**КОФЕ**  
курица  
лаванда  
лавровый лист  
лимон: сок, цедра  
маскарпоне  
мед

мексиканская кухня  
мидии  
миндаль  
молоко  
морепродукты  
**\*МОРОЖЕНОЕ**  
морские гребешки  
мускатный орех  
мята  
напитки (например, эг-ног, прохладительные напитки)  
овощи (например, корнеплоды)  
омар  
орехи  
персики  
печенье  
пудинги

различные виды мяса  
ракообразные  
ревень  
рис  
розмарин  
рыба  
салаты, фруктовые  
**САХАР**

свинина  
семена: мака, кунжута  
**СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ**  
сливочное масло  
сливочный сыр  
сливы  
сорго лимонное  
супы  
сыр, рикотта  
тамаринд  
томаты  
торты  
уксус, бальзамический  
фасоль, черная  
фрукты (особенно пашот)  
**ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ**  
(например, торты, печенье)

чай  
чили  
шафран  
**ШОКОЛАД**  
яблоки  
ягоды  
яйца

## Вкусовая совместимость

ваниль + миндаль + сливки +  
виски  
ваниль + лавровый лист +  
коричневое масло  
ваниль + курица + сливки

## ВАСАБИ

**Вкус:** острый  
**Вес:** средний  
**Выраженность вкуса:** очень высокая  
авокадо  
говядина  
имбирь (например, с морепродуктами)  
краб  
креветки  
кунжут: масло, семена



лосось  
лук, зеленый  
мирин  
мисо  
морепродукты  
оливковое масло  
рис  
**рыба**  
сливки  
**соевый соус**  
соусы  
**суши и сашими**  
тофу  
тунец  
уксус, рисовый винный  
**ЯПОНСКАЯ КУХНЯ**

## ВЕГЕТАРИАНСКИЕ БЛЮДА

**Совет:** чтобы придать вегетарианским блюдам глубокий, мясистый вкус – без добавления мяса – попробуйте использовать:

грибы  
жидкий дым  
лук, жареный  
лук-шалот, жареный  
мисо  
перец, копченый  
перец чили, чипотле, соус адобо  
из консервированного чили  
соевый соус

На протяжении всего года я готовлю **овощной суп**, приправленный базиликом, чесноком и оливковым маслом. Однако его состав может меняться не то что в течение сезона, но и в течение недели. Весной я добавляю горох, летом – цукини и базилик, осенью – сальсифи, зеленый лук и лук-порей, а зимой приходит очередь брокколи, соевых бобов и петрушки.

***ДЭН БАРБЕР, «BLUE HILL AT STONE BARNS»**  
(ПОКАНТИКО ХИЛЛЗ, ШТАТ НЬЮ-ЙОРК)*

Осенью **корнеплоды** отличаются сладким вкусом и высоким содержанием сахара. Осенние и зимние овощи расцветают на холоде и морозе. Вода, которая в них содержится, превращается в сахар, в результате чего овощи получаются очень сладкими. Корнеплоды, такие как морковь или петрушка, по своим сладким вкусовым качествам напоминают фрукты, поэтому прекрасно сочетаются в салатах.

***ДЭН БАРБЕР, «BLUE HILL AT STONE BARNS»**  
(ПОКАНТИКО ХИЛЛЗ, ШТАТ НЬЮ-ЙОРК)*

## ВЕНГЕРСКАЯ КУХНЯ

бекон  
болгарский перец, зеленый  
ветчина  
вино (особенно токай асу)  
говядина  
грибы  
картофель  
колбаса  
**ЛУК**  
**ПАПРИКА**  
перец чили  
пшеница

**сало**  
свинина  
свиной жир  
**СМЕТАНА**  
тмин  
томаты  
чеснок

## Вкусовая совместимость

лук + паприка  
лук + паприка + свиной жир  
лук + паприка + сметана



В восточноевропейской и венгерской кухне в тушеные блюда, приправленные паприкой, кладут сметану или поливают ей блюдо. Я подаю жареную оленину с кровью в бульоне из оленины, приправленном сладкой и острой паприкой, — получается своего рода гуляш. Также я подаю квашеную капусту со сливками, которые смешиваются с соусом и производят тот же эффект, что и гуляш. Несмотря на то что квашеная капуста отличается насыщенным ароматом, она остается нежной, так как была приготовлена в сливках. Это не блюдо венгерской кухни, а, скорее, его интерпретация в контексте более тонких ароматов, которые меня так привлекают.

**ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)**

Лимонная вербена восхитительна. Я готовлю из нее сироп и вымачиваю в нем абрикосы. Это так освежающе! Лимонная вербена также замечательно подходит для приготовления содовой.

**ДЖОННИ ЮЗЗИНИ, «JEAN GEORGES» (НЬЮ-ЙОРК)**

## ВЕРБЕНА ЛИМОННАЯ

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** высокая

**абрикосы**

анисовый иссоп

базилик

баранина

виноград

вишни

горох

грибы

десерты

дыня

заварной крем

имбирь

кинза

клубника

корица

крем фреш

курица

лаванда

лайм, сок

лимон, сок

лимонад

малина

мед

молоко

морковь

мята

напитки

нектарины

перец чили

персики

рис

рыба

салаты: фруктовые, овощные

сахар

свекла

сливки и мороженое

сливочное масло, несоленое

сливы

сметана

смородина, красная

соль

сорго лимонное

тамаринд

тимьян лимонный

фрукты

хлебобулочные изделия (например, торты, песочное печенье)

цукини

чай, зеленый

черника

чеснок

шнитт-лук

ягоды

## Вкусовая совместимость

вербена лимонная + абрикос + сахар

## ВЕРЖУС

**Вкус:** кисло-сладкий

**Совет:** используйте вместо уксуса и лимонного сока или в качестве приправы.

Вержус, а не уксус часто лучше сочетается с вином

абрикосы

айва

баранина

горчица, дижонская

гранат

груши

дыня

имбирь

клубника

клюква

крольчатина

курица

лук

маринады

мясо

овощи

огурцы

оливковое масло

перепел

пряные травы (например, укроп, мята, тимьян)

птица

**ракообразные** (например, краб, морской гребешок, креветки)

**рыба** (например, палтус, лосось, тунец)

салаты

**САЛАТЫ: ФРУКТОВЫЙ, ИЗ ЗЕЛЕНИ**

сахар: коричневый, белый

свинина

соевый соус

соусы

спаржа

супы

сыр, козий

тунец

уксус, рисовый винный

фенхель

**ФРУКТЫ**

фуа-гра

чеснок

шпинат

яблоки

ягоды

## ВЕСНА

**Погода:** обычно теплая

**Способ приготовления:** жарить на сковороде и выпекать другими способами

апельсины, нагель (пик: март)

артишоки (пик: март – апрель)

Весной нам так хочется свежих салатов, по которым мы истосковались за долгую зиму. Я с нетерпением жду появления спаржи, чтобы подать ее с майонезом или муслином.

**ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР,**  
«THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)

Весной настроение у всех улучшается. Погода может быть холодной, но мы все равно стремимся к более легкой пище. Это сезон ревеня и клубники. Цитрусовые играют более значимую роль; зимой альтернативой является шоколад, а вот весной хочется чего-то более ароматного.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ,**  
«FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)

Весенний ягненок – типично весеннее блюдо.

**МИШЕЛЬ РИШАР,**  
«CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)

горох (пик: май)  
грибы, сморчки (пик: апрель)  
зелень: салат, ранняя зелень  
капуста, цветная (пик: март)  
клубника  
крабы в мягком панцире  
кресс водный  
лайм  
легкие блюда  
лимоны, мейерские  
листья молодого одуванчика (пик: май – июнь)  
лук-порей  
лук: зеленый, видалия (пик: май)  
папоротники  
ревень (пик: апрель)  
речной рак  
салаты  
спаржа: зеленая, фиолетовая, белая (пик: апрель)  
специи, охлаждающие (например, белый перец горошком)  
суфле  
томаты, фезалис  
фасоль, стручковая (пик: апрель – июнь)  
цветы цуккини

черемша (пик: май)  
чеснок, зеленый (пик: март)  
щавель (пик: май)  
ягненок, весенний  
японская мумшула

## ВЕТЧИНА

**Вкус:** соленый  
**Вес:** средний  
**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая (в зависимости от степени прокопченности)  
**Способ приготовления:** запекать, обжаривать

апельсин, сок  
бекон  
бульон, куриный  
вино: сухой херес, мадера красная, белая  
гвоздика  
горох  
горчица, дижонская  
грибы  
груши  
душистый перец  
завтрак / бранч  
зелень

Практически все овощи – начиная со спаржи и заканчивая зеленой фасолью – прекрасно сочетаются с ветчиной благодаря ее натуральному соленоватому вкусу.

**ХОСЕ АНДРЕС,** «CAFÉ ATLÁNTICO» (ВАШИНГТОН)

Лучшее трио в мире вкусов – иберийская ветчина, сыр манчего и херес манзанзилла.

**АДРИАН МУРСИЯ,** «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)

Если вы новичок, не стоит ничего добавлять к иберийской ветчине. Единственное, что вы можете сделать, – растопить на сковороде жир от ветчины и приготовить удивительно вкусную и ароматную яичницу или тортилью.

**ХОСЕ АНДРЕС,** «CAFÉ ATLÁNTICO» (ВАШИНГТОН)

## Блюда

Равиоли из ветчины с сыром фонтина

Патрик О'Коннел, «The Inn at Little Washington» (Вирджиния)

Ветчина серрано с жареным луком, сыром манчего и кресс-салатом

Чарли Троммер, «Trotter's to Go» (Чикаго)

итальянская кухня (особенно с прошутто ди парма)  
кайенский перец  
картофель  
каштаны  
кедровые орехи  
кленовый сироп  
корица  
кукуруза  
кукурузная мука  
лавровый лист  
лук, зеленый  
лук, красный  
макароны  
мед  
мускатный орех  
оливковое масло  
пахта  
перец, черный  
петрушка  
руккола  
сахар: коричневый, белый  
сладкий картофель  
сливочное масло, несоленое  
соевый соус  
соус, морнэ  
СЫР: чеддер, эмменталь, фонтина, грюйер, джек, манчего, моцарелла, пармезан, швейцарский

## ТИМЬЯН

уксус, бальзамический  
французская кухня  
чеснок  
шалфей  
шнитт-лук  
шпинат  
эстрагон  
южная кухня (американская)  
яблоки и яблочный соус  
яйца

## Вкусовая совместимость

ветчина + сыр джек + зелень +  
грибы  
ветчина + сыр + горчица  
ветчина + мед + соевый соус  
ветчина + сыр моцарелла +  
красный лук

## ВЕТЧИНА, ИБЕРИЙСКАЯ

сыр, прессованный из овечьего  
молока (например, манчего)

## ВЕТЧИНА, СЕРРАНО

испанская кухня  
оливковое масло  
перец, пикильо  
спаржа  
сыр, манчего  
томаты  
фасоль, зеленая

## ВИНОГРАД

**Сезон:** лето – осень

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая –  
умеренная

бренди

вино: красное, белое

грецкие орехи

Я использую виноград сорта конкорд для приготовления сорбета. Когда созрел первый виноград, мне так захотелось приготовить сорбет, что я порвал одну из своих футболок, которую использовал в качестве фильтра, и с помощью ручки от метлы выжал из винограда весь сок до последней капли. Сорбет получился потрясающий.

ДЖОННИ ЮЗЗИНИ, «JEAN GEORGES» (НЬЮ-ЙОРК)

груши

дичь (особенно жареная)

йогурт

кайенский перец

карри

клубника

коньяк

курица

лимон

лист карри

малина

мед

миндаль

мята

оливковое масло

орехи пекан

паприка

птица (особенно жареная)

рис

розмарин

ром

руккола

рыба

салаты (особенно куриный, фрук-  
товый, из тунца или уолдорф-  
ский салат)

сахар

свинина (особенно жареная)

семена горчицы

семена фенхеля

сливки

сметана

соль

**СЫР** (особенно голубой, из  
коровьего молока, козьего  
молока)

тмин

уксус, хересный

утка

фисташки

фундук

чеснок

шоколад, белый

эндивий

яблоки

## ВИСКИ

(см. также *Бурбон*)

**Вес:** тяжелый

**Выраженность вкуса:** высокая

апельсиновый кюрасо

ваниль

груши

душистый перец

имбирь или имбирный эль

инжир

корица

лимонный сок

мед

сахар: коричневый, белый

сладкий картофель

сливки и мороженое

специи: корица, бадьян

сухофрукты

шоколад

## Вкусовая совместимость

виски + корица + сухофрукты +  
имбирь + лимон + бадьян  
виски + лимон + апельсиновый  
кюрасо

## ВИШНИ

**Сезон:** конец весны – конец лета

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная

**Способ приготовления:** флам-  
бе, варить в кипятке, употреблять  
в сыром виде, тушить, предвари-  
тельно обжарив

абрикосы

айва

амаретто

апельсин: сок, цедра

арманьяк

безе

бренди

бульоны: куриный, утиный,  
телячий

бурбон

ВАНИЛЬ

вермут, сладкий

**ВИНО:** красное сухое (напри-  
мер, бордо, мерло), игристое  
вино / шампанское



### **\*ВИШНЕВАЯ ВОДКА**

вишни, сушеные

водка

гвоздика

гусь

душистый перец

дыня

заварной крем (например, крем-  
карамель, пирог и т. д.)

имбирь

инжир

йогурт

карамель

кокос

коньяк

корж: печенье, пироги

кориандр

корица

Вкус вишни выделяется среди других вкусов. Вишни очень сочные и сложные по своей структуре. Миндаль сочетается с вишней. Вишни лучше подойдут к темному шоколаду, чем малина. Белый шоколад также превосходно сочетается с вишней.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)**

Если в летнее время у вас есть идеальные ингредиенты, с ними практически ничего не придется делать. Вишню (когда я работал в Мичигане в ресторане «Tribute») мы разделяли напололам, посыпали сахаром и немного подогревали. Благодаря карамелизованному сахару вкус совершенно изменялся. Я использовал сыр из козьего молока, который по своей структуре напоминает сыр маскарпоне, и лепил из него кнели. Блюдо подавалось с соусом из ледяного винного уксуса и карамели и хрустящими блинчиками. Перед тем как подавать блюдо на стол, я добавлял листья тимьяна и щепотку черного перца. На самом деле получалось классическое сочетание вкусов, особенно комбинация сыра с черным перцем и вишнями.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**



кофе / эспрессо  
**крем фреш**  
лайм, сок  
ликер: миндальный, апельсиновый  
**ликер гранд марнье**  
**ЛИМОН:** сок, цедра  
малина  
маскарпоне  
мед  
**МИНДАЛЬ**  
мороженое, ванильное  
мясо, жирное (особенно жареное)  
нектарины

овсяные хлопья  
орехи  
орехи pekan  
пахта  
паштет  
перец: черный, зеленый  
пернатая дичь  
персики  
пирог  
плоды шиповника  
портвейн (особенно рубиновый)  
птица, жирная (особенно жареная)  
рисовый пудинг

ром  
салаты  
**САХАР**  
свинина  
**СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ**  
сливочное масло, несоленое  
сливочный сыр  
сливы  
сметана  
смородина, красная  
соль  
**сыр: бри, из козьего молока, рикотта**  
**уксус:** бальзамический, ледяной  
винный, красный винный  
**утка**  
фенхель  
фисташки  
фундук  
черная смородина  
чеснок  
шалфей (особенно с терпкими вишнями)  
**ШОКОЛАД (ОСОБЕННО ТЕМНЫЙ, БЕЛЫЙ)**

Как-то я читал старую кулинарную книгу Фанни Фармер 1800 года издания о приготовлении вишневого джема. Согласно рецепту, необходимо растолочь вишневые косточки. Я подумал, что это дурацкая идея, но последовал рекомендациям. В результате получился миндальный аромат. Я приготовил соленые маринованные вишни с толчеными косточками в сыре с маринадом, и вишни пропитались этим восхитительным миндальным ароматом.

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

Мне нравятся вишни в чистом виде, но в сочетании с граппой они превосходны. У Марио (Батали) есть дом в Мичигане, откуда он привез мне ящик вишен. Они были настолько совершенны, что я всего лишь вымочила их в граппе и добавила измельченные листья мяты. К столу подавала их в чаше вместе с солидной порцией маскарпоне. Вишни также прекрасно сочетаются с мятой.

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BAVVO» (НЬЮ-ЙОРК)**

В детстве я так любил вишни, что забирался на дерево и съедал их столько, сколько в меня влезало. Только потом понимал, что не знаю, как слезть на землю, и плакал до тех пор, пока соседи не приходили мне на помощь. Я до сих пор люблю вишни, особенно в вишневом пироге и клафути. Они прекрасно сочетаются с ванилью и красным вином, но я предпочитаю особо не мудрить в их приготовлении.

**ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

## Блюда

Вишнево-миндальный бланманже с миндальным кремом, суп с кремом фреш

*Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

Теплый вишневый пирог с ревенем и мороженое с миндальной корочкой

*Эмили Лучетти, кондитер ресторана «Farallon» (Сан-Франциско)*

Черно-гранатовые вишни, клубника, фисташки, мед, йогурт из органического цельного молока

*Эмили Лучетти, кондитер ресторана «Farallon» (Сан-Франциско)*

## Вкусовая совместимость

вишни + миндаль + сливки + вишневая водка + ваниль  
вишни + шоколад + грецкие орехи  
вишни + кокос + заварной крем  
вишни + кофе + сливки  
вишни + сыр из козьего молока + уксус ледяной винный + перец черный + тимьян  
вишни + мед + фисташки + йогурт  
вишни + мята + ваниль  
вишни + апельсин + сахар + сухое красное вино  
вишни + сладкий вермут + ваниль

## ВОДКА

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая

амаретто  
ананасовый сок  
апельсин, сок  
бадьян  
ваниль  
вербена лимонная  
гвоздика



гранатовый сок  
 грейпфрутовый сок  
 дыня  
 ежевика  
 икра  
 имбирь  
 калуа  
 кинза  
 клюквенный сок  
 кокос  
 консоме из говядины  
 копченая рыба  
 корица  
 кофе  
 лайм, сок  
 ликер мараскин  
**ЛИМОН, СОК**  
 листья кафрского лайма  
 малина  
 манго  
 маслины, зеленые  
 мед  
 морковь, сок  
 овсяные хлопья  
 огурец  
 перец, черный  
 польская кухня  
 роза  
**РУССКАЯ КУХНЯ**  
 сахар (обыкновенный сироп)  
 свекольный сок  
 сельдерей: листья и корень  
 сливки  
 смородина, черная  
 солодка

**Водка** в качестве основного алкогольного напитка в коктейле делает его более сухим, служит связующим звеном между различными вкусами и делает их более насыщенными... Мне нравится сочетание водки шопен, морковного сока и лимонного тимьяна. Если у меня есть фари-гуль, прованский ликер из дикого тимьяна и лайма, я обязательно использую его.

**ДЖЕРРИ БЭНКС,**  
 КОНСУЛЬТАНТ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ КОКТЕЙЛЕЙ (НЬЮ-ЙОРК)

Мне нравится возвращаться к истокам алкогольного напитка и сочетать коктейль с продуктами, к которым его подавали в стране происхождения. Я подаю водку (из Восточной Европы) с закусками (к которым исторически относятся блюда из свеклы, капусты, баклажанов и грибов) из свеклы, тмина и хрена.

**ДЖЕРРИ БЭНКС,**  
 КОНСУЛЬТАНТ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ КОКТЕЙЛЕЙ (НЬЮ-ЙОРК)

сорго лимонное  
 тимьян лимонный  
 тмин  
 томатный сок  
 трипл сек (ликер тройной сухой)  
 хрен  
 яблоки и яблочный сок  
 ягоды

### **Вкусовая совместимость**

водка + амаретто + сливки + калуа  
 водка + яблоко + свекла + тмин + хрен  
 водка + яблоко + корица + гвоздика + клюква  
 водка + консоме из говядины + листья сельдерея + хрен  
 водка + ежевика + перец черный + роза  
 водка + морковный сок + лимонный тимьян + лайм  
 водка + сельдерей + сок лайма  
 водка + кинза + кокос + лайм + сахар  
 водка + кинза + лайм  
 водка + кофе + сливки  
 водка + клюква + апельсин  
 водка + клюква + бадьян  
 водка + грейпфрут + ликер мараскин  
 водка + мед + овсяные хлопья  
 водка + лимон + вербена  
 лимонная  
 водка + лайм + ананас

## **ВОСТОЧНОЕВРОПЕЙСКАЯ КУХНЯ**

баранина  
 бекон  
 болгарский перец, зеленый  
 гвоздика (особенно в десертах)  
 говядина  
 горчица  
 грибы  
 дичь  
 душистый перец (особенно в десертах)  
 имбирь (особенно в десертах)  
 капуста  
 картофель  
 корица (особенно в десертах)  
 курица  
 лапша  
 лук  
 майоран  
 морковь  
 овощи, корнеплоды  
 отруби  
**паприка**  
 перец, черный  
 различные виды мяса  
 рис  
 сахар  
 свекла  
 сельдерей и корень сельдерея  
 сливки  
**сметана**  
 телятина  
 тмин  
 томаты  
 укроп  
 уксус  
 чеснок  
 ягоды можжевельника

### **Вкусовая совместимость**

говядина + капуста + рис  
 свекла + укроп + сметана  
 капуста + тмин + уксус  
 курица + сливки + паприка  
 лапша + тмин + сметана

## **ВЬЕТНАМСКАЯ КУХНЯ**

бадьян  
 базилик, тайский  
 говядина, в супе (фо)

имбирь  
кинза  
креветки  
курица  
лайм  
лапша  
лимон  
лук, зеленый  
лук-шалот  
молоко, сгущенное (например, в кофе)  
мята  
огурцы  
перец чили  
ракообразные  
**рис**  
ростки фасоли  
рыба  
**рыбный соус**  
салат-латук  
сахар  
свинина  
**сорго лимонное**  
сырые продукты  
чеснок

### Вкусовая совместимость

перец чили + рыбный соус + лимон  
рыбный соус + лимон  
рыбный соус + пряные травы

### ВЯЖУЩЕЕ СВОЙСТВО

**Вкус:** вяжущий

**Функция:** охлаждение

артишоки  
базилик  
бананы, незрелые (вяжуще-сладкие)  
бобовые  
брокколи  
виноград (вяжуще-кисло-сладкий)  
гранаты (вяжуще-кисло-сладкие)  
грецкие орехи  
гречка  
груши (вяжуще-сладкие)  
инжир (вяжуще-сладкий)  
квиноа  
кешью  
клюква  
кофе  
куркума

майоран  
мацис  
мед  
овощи, сырые  
okra  
персики (вяжуще-сладкие)  
петрушка  
пряные травы  
ревень  
репа  
ржаное виски  
ростки фасоли  
салат-латук  
сливы (вяжуще-сладкие)  
спаржа  
фасоль  
фрукты: сушеные, свежие, незрелые  
фундук  
хурма  
цветная капуста  
чай  
чечевица  
шафран  
яблоки (вяжуще-сладкие)  
ягоды

### ГАРАМ МАСАЛА

**Функция:** согревание

**Совет:** добавить в конце приготовления блюда или перед тем, как подавать на стол

индийская кухня

### Вкусовая совместимость

кардамон + чили (сушеный) + корица + гвоздика + кориандр + тмин + фенхель + мацис + мускатный орех + перец черный

### ГВОЗДИКА

**Вкус:** острый

**Функция:** согревание

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** высокая

**Способ приготовления:** добавив в начале приготовления блюда

английская кухня  
апельсин

бадьян  
баранина  
*бириани*  
**буженина**  
бульон (особенно говяжий)  
**вино:** красное, горячее (например, глинтвейн)  
вурчестерский соус  
**гарам масала** (основной компонент)  
говядина  
грецкие орехи  
десерты  
дичь  
душистый перец  
заправка для салатов  
**имбирь**  
индийская кухня (особенно северная)  
капуста (особенно краснокочанная)  
кардамон  
карри (например, азиатский, индийский)  
кетчуп  
китайская кухня  
колбаса  
кориандр  
**корица**  
кумкват  
курица  
куркума  
кухня Шри-Ланки  
лавровый лист  
**лимон**  
лук  
мацис  
мед  
мексиканская кухня  
миндаль  
морковь  
мускатный орех  
напитки  
немецкая кухня  
овощи, сладкие  
перец чили  
печенье  
пряники  
различные виды мяса  
свекла  
**свинина**  
семена фенхеля  
сидр, горячий (подогретый)  
сквош  
сладкий картофель



сычуаньский перец  
тамаринд  
тмин  
томаты  
тушеные блюда  
тыква  
утка  
фарш  
фрукты (особенно вареные)  
хлебулочные изделия (например, хлеб, торты, пирожные, пироги)  
чай  
чеснок  
шоколад  
яблоки: сидр, фрукты, сок

### **Вкусовая совместимость**

гвоздика + кардамон + корица + чай  
гвоздика + корица + имбирь + мускатный орех  
гвоздика + имбирь + мед

## **ГОВЯДИНА**

(см. также *Стейк*)

**Вкус:** сладкий

**Функция:** согревание

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:**

см. *Отдельные куски говядины*

**Совет:** гвоздика придаст говядине сочность

апельсин  
базилик  
беарнский соус  
бекон  
бренди  
букет гарни  
бульоны: говяжий, куриный, телячий  
**вино:** красное (например, каберне совиньон, мерло), мадера  
**гвоздика**  
горчица, дижонская  
**грибы** (особенно белые или шиитаке)  
душистый перец  
жир: куриный, гусиный  
имбирь

Я люблю голубой сыр с **говядиной**. Мы готовим блюдо на основе соуса из голубого сыра, который, в свою очередь, приготовлен из куриного бульона, дижонской горчицы, сока трюфеля и свежих трюфелей. Этот соус обладает множеством вкусовых оттенков. Минимального количества горчицы, в отличие от уксуса или лимона, достаточно для того, чтобы придать соусу особый вкус. Как правило, этим соусом поливают филе говядины, сваренное на медленном огне в приправленном специями красном вине. Винный маринад готовят из вина марки каберне совиньон, доводят до кипения и варят на протяжении 25 минут, не более. Это делается для того, чтобы усилить вкусовой букет из ягод можжевельника, перца, китайского аниса, семян фенхеля и гвоздики. Приготовленный в вине танин помогает раскрыть вкус говядины.

**ГАБРИЕЛЬ КРОУТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Говядина бывает нескольких сортов и каждый из них имеет свои кулинарные особенности: ароматный стрип-стейк, изысканная нежность филе миньон и сочный жирный антрекот. Скирт-стейк – это сочный кусок говядины, подаваемый как часть открытого сэндвича. Хэнгер-стейк имеет специфический вкус и тем самым отличается от остальных видов стейка. Тушеные ребрышки вбирают весь аромат продуктов, с которыми они готовились, что и придает блюду такой спектр насыщенных вкусов.

**МАЙКЛ ЛОМОНАКО, «PORTER HOUSE NEW YORK» (НЬЮ-ЙОРК)**

Обжарим на решетке **говяжий** антрекот с макаронами и сыром из козьего молока, глазированным луком-шалот, соусом из бычьих хвостов и красного вина и *флер де сель*. Это ну очень мясное блюдо! У нас есть стейк, соус из бычьих хвостов и лук-шалот, тушеный в телячьем бульоне. Блюдо очень ароматное. Антрекот имеет насыщенный вкус и сам по себе достаточно жирный. Обжариваем его на решетке, поливаем оливковым маслом, посыпаем молотым перцем, *флер де сель* и только потом добавляем густой соус из бычьих хвостов. Блюдо получается настолько вкусным, что аж дух захватывает.

**КЭРРИ НАХАБЕДИАН, «НАНА» (ЧИКАГО)**

## **Блюда**

**Бразато аль бароло** – тушеная говядина с белыми грибами

*Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)*

**Хрустящая нарезанная свинина с кольцами хрустящего репчатого лука, острый соус перца и горячая тортилья для приготовления тако**

*Рик Бэйлисс, «ToroLobampo» (Чикаго)*

**Кусочки свинины в карамели и бальзамическом уксусе с клейким рисом и поджаренным кокосовым орехом**

*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

**Шатобриан, дикорастущие грибы, картофель, нарезанный кубиками, соус шираз**

*Мишель Ришар, «Citronelle» (Вашингтон, штат Колумбия)*

**Говяжий фарш со сливками и пажитник с тапиокой**

*Викрам Вий и Мееру Дхалвала, «Vij's» (Ванкувер)*

иссон  
кайенский перец  
каперсы  
карри  
**картофель**  
кинза  
коньяк  
**кориандр**  
корица  
корнишоны  
костный мозг, говяжий  
кофе и эспрессо  
кукуруза  
лавровый лист  
лук-порей  
лук-шалот  
**ЛУК: зеленый, красный, испан-  
ский, желтый**  
**масло: канола, кунжутное**  
мисо, красное  
морковь  
мята  
оливковое масло  
орегано  
**ПЕРЕЦ: ЧЕРНЫЙ, белый**  
петрушка, плосколистная  
пиво  
прованская заправка  
пряные травы  
репа  
розмарин  
сахар (щепотка)  
сельдерей  
сливки  
сливочное масло, несоленое  
соевый соус  
**соль: флер де сель, кошерная**  
**сыр, голубой (например,**  
**кабралес)**  
тимьян  
тмин  
**томаты и томатная паста**  
трюфели  
уксус: яблочный, красный вин-  
ный, рисовый винный, херес-  
ный, эстрагоновый  
фасоль, зеленая  
фуа-гра  
хлопья красного перца  
хрен  
цукини  
**ЧЕСНОК**  
чили (особенно сушеный и  
пасилла)  
шафран

шнитт-лук  
шоколад и какао-порошок  
шпинат (гарнир)  
эстрагон

## Вкусовая совместимость

говядина + лук + пиво  
говядина + чеснок + имбирь  
говядина + чеснок + томаты  
говядина + грибы + картофель  
говядина + грибы + красное вино  
говядина + белые грибы + красное  
вино

## ГОВЯДИНА, БЕДРЕННАЯ ЧАСТЬ

**Способ приготовления:** запе-  
кать, обжаривать, жарить, посто-  
янно помешивая

болгарский перец: красный, зеле-  
ный  
кинза  
лайм, сок  
лук, красный  
оливковое масло  
петрушка  
порошок чили  
редис  
соус табаско  
тмин  
чеснок

## ГОВЯДИНА, БЫЧЬИ ХВОСТЫ

**Способ приготовления:** ту-  
шить, варить на слабом огне

анис  
апельсин  
базилик  
болгарский перец  
бульоны: говяжий, куриный  
**вино, белое**  
**ВИНО, КРАСНОЕ**  
горчица  
грибы

## Блюдо

Сливки со сладким луком, говяжьими хвостами, выдержанным  
пармезаном

душистый перец  
имбирь  
картофель (особенно пюре)  
лавровый лист  
**ЛУК**  
лук-порей  
лук-шалот  
мадера  
макаронные изделия (например,  
равиоли, тортеллини)  
морские гребешки  
нюокки  
оливковое масло  
пастернак  
перец, черный  
петрушка, плосколистная  
пиво  
рисотто  
соль  
супы  
сыр: азиаго, пекорино  
**ТИМЬЯН**  
**томаты и томатный соус**  
тушеные блюда  
фасоль (особенно белая)  
чеснок

## Вкусовая совместимость

бычьи хвосты + пастернак + крас-  
ное вино  
бычьи хвосты + красное вино +  
тимьян + томаты

## ГОВЯДИНА, ГОЛЕНЬ

**Способ приготовления:** ту-  
шить

имбирь  
кунжутное масло  
лимон  
лук, зеленый  
паприка  
перец, черный  
сахар  
соевый соус  
чеснок

Жан Джохо, «Everest» (Чикаго)

## ГОВЯДИНА, ГРУДИНКА

**Способ приготовления:** жарить на открытом огне, тушить, солить, жарить, варить на медленном огне, коптить

бадьян

бульон, говяжий

вино, красное

горчица

капуста, с соленой говяжьей грудинкой

картофель

кленовый сироп

корица

лавровый лист

лук

оливковое масло

перец, пасилла

перец, черный

пиво

порошок чили

приправа для барбекю

розмарин

сахар, коричневый

семена фенхеля

соль

соус для барбекю

суповая зелень

супы

Грудинку можно тушить часами, и она не потеряет свой вкус – это идеально, когда готовишь для большой вечеринки. Нет ничего лучше, чем барбекю из грудинки, как это делают техасцы. Я также заметил, что грудинка у них очень жирная – жир растворяется, и она готовится в собственном соку. Больше всего мне нравится грудинка у Мюллера, что недалеко от Остина. Он готовит ее около двадцати часов, заворачивает в оберточную бумагу и дает передышку – в этом, по моему мнению, и кроется его секрет приготовления барбекю.

**МАЙКЛ ЛОМОНАКО, «PORTER HOUSE NEW YORK» (НЬЮ-ЙОРК)**

Это действительно ароматный и жирный кусок жесткого мяса.

Лопатку можно запечь на гриле или стушить, предварительно обжарив, – получается очень вкусно. Лопатка хороша для тушения потому, что она достаточно жирная. В моей молодости ее хорошо обжаривали, а затем тушили с томатами, луком и свежим орегано. Лопатку не всегда можно увидеть в меню, но это мясо используется для приготовления бургеров. На самом деле я предпочитаю использовать именно это мясо для бургеров. Мне нравится, когда соотношение мяса и жира составляет 75–80 % к 20–25 %.

**МАЙКЛ ЛОМОНАКО, «PORTER HOUSE NEW YORK» (НЬЮ-ЙОРК)**

тимьян

тмин

томаты и томатная паста

тушеные блюда

уксус: хересный, винный

хрен

чеснок

## ГОВЯДИНА, ЖАРЕНАЯ

**Способ приготовления:** жарить

бренди

вино, красное

грибы, дикорастущие

кофе

розмарин

соевый соус

соусы: бернез, из красного вина (особенно мадеры или портвейна)

тимьян

хрен

чеснок

шоколад

## ГОВЯДИНА, ЛОПАТКА

**Способ приготовления:** тушить, запекать, варить на слабом огне

## ГОВЯДИНА, РЕБЕРНЫЙ КРАЙ

**Способ приготовления:** жарить на открытом огне, тушить, варить на слабом огне

апельсин: сок, цедра

бадьян

базилик

бекон

**БУЛЬОН: ГОВЯЖИЙ, КУРИНЫЙ, ТЕЛЯЧИЙ**

вино, белое (особенно фруктовое)

**ВИНО, СУХОЕ КРАСНОЕ** (например, бароло, каберне совиньон, мерло, зинфандель)

вурчестерский соус

гарам масала (индийская кухня)

горох

горчица: дижонская, мо

греболата

**грибы: белые, дикорастущие**

имбирь

**Викрам Вий, «Vij's»,  
Ванкувер, о говяжьих  
ребрышках с корицей и  
карри из красного вина**

Для тушения я предпочитаю использовать кору коричневого дерева. Палочки корицы обработаны паром и скручены. В данном блюде коры коричневого дерева достаточно много, она имеет интенсивный вкус и не нуждается в презентации. В конце приготовления блюда просто достанем ее и выкинем. Блюдо готовится на протяжении четырех часов, а аромат корицы сохраняется и приобретает тонкий сладкий оттенок, что создает контраст с острым вкусом чили. Если вдруг вы добавили слишком много корицы, можно добавить немного риса или йогурта, в которых содержится немного соли и перца.



## Блюда

Ребрышки с тушеным бостонским салатом латуком, перченый конфи из лука-шалота

*Дэниэл Булуд, «Daniel» (Нью-Йорк)*

Тушеные ребрышки с пюре из пастернака, белых грибов и ба-  
роло

*Скотт Брайан, «Veritas» (Нью-Йорк)*

Тушеные ребрышки с чесноком, с пюре из пастернака, моркови  
в морковном масле с зеленой французской фасолью и соусом  
каберне

*Боб Кинкейд, «Colvin Run» (Вьенна, Ванкувер)*

Тушеные ребрышки с крупой и соусом из горчицы мо

*Грэй Кани, «Café Gray» (Нью-Йорк)*

Тушеные ребрышки, мясо кабана и пюре из цветной капусты с  
зимними овощами-корнеплодами и луком чиполлини, копченая  
морская соль «манука» и салат из пряных трав

*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*

Тушеные ребрышки, карамелизованные на гриле с имбирем и  
соей

*Каз Окочи, «Kaz Sushi Bistro» (Вашингтон)*

Тушеные ребрышки в красном винном соусе, коричневом саха-  
ре-рафинаде и горчичной корочке, жареная квиноа и мангольд

*Марисель Пресипла, «Sucharamata»  
(Хобокен, штат Нью-Джерси)*

Тушеные ребрышки с корицей в красном винном карри

*Викрам Вий и Мееру Дхалвала, «Vij's» (Ванкувер)*

**картофель** (особенно пюре)

кервель

кинза

корень сельдерея

кориандр

корица

**лавровый лист**

лайм

лимон: сок, цедра

**ЛУК** (особенно зеленый, вино-  
градный, белый или желтый)

лук-порей

лук-шалот

**МАСЛО:** канولا, кукурузное, из  
виноградных косточек, лесного  
ореха, арахисовое, кунжутное,  
растительное, ореховое

меласса

**морковь**

овсяная крупа

оливковое масло

орегано

пастернак

**ПЕРЕЦ:** черный, сычуаньский,  
белый

перец чили (особенно черри)

**петрушка, плосколистная**

пиво или эль

прошутто

репа (гарнир)

розмарин

сахар: коричневый, белый  
(щепотка)

**сельдерей:** стебель, листья

сливочное масло, несоленое

соевый соус

**соль, кошерная**

суповая зелень

тамаринд

**ТИМЬЯН, СВЕЖИЙ**

томаты, томатная паста и томат-  
ный соус

**уксус:** бальзамический,  
хересный

херес, сухой

хрен

чабер

**ЧЕСНОК**

шалфей

шнитт-лук

эстрагон





**Ребрышки** – роскошный кусок мяса, который тушился в течение трех – трех с половиной часов. Мы тушим ребрышки не в красном вине, а в Yuengling Porter, в аромате которого присутствуют неуловимые нотки шоколада. В пивной соус добавляем зелень, букет пряных трав, большое количество черного перца горошком и чили. Однажды я был на благотворительном приеме, где на 600 гостей подавали ребрышки – все были в восторге. Тушить их нужно до полного приготовления – мясо должно практически сваливаться с косточки, что больше всего и привлекает в тушеных блюдах. Ведь это так душевно – налить себе бокал хорошегопряного Сира с тушеными ребрышками и подумать о возвышенном.

**МАЙКЛ ЛОМОНАКО, «PORTER HOUSE NEW YORK» (НЬЮ-ЙОРК)**

### **Вкусовая совместимость**

реберный край + лавровый лист + пиво + грибы + горчица  
реберный край + пиво + чеснок + хрен + лук + картофель + томаты  
реберный край + морковь + грибы + пастернак  
реберный край + корень сельдерея + хрен  
реберный край + корица + томаты + красное вино  
реберный край + хрен + лимон + петрушка  
реберный край + лук + картофель + красное вино  
реберный край + картофель + корнеплоды

### **ГОВЯДИНА, СПИННАЯ ЧАСТЬ**

**Способ приготовления:** жарить на открытом огне, тушить, жарить без масла

пряная приправа  
соус для барбекю

### **ГОВЯДИНА, СТЕЙК**

**Способ приготовления:** жарить, запекать, обжаривать

*алиго* (французское чесночно-сырное картофельное пюре)  
базилик  
беарнский соус  
брэнди

бульоны: говяжий, телячий

**ВИНО, КРАСНОЕ СУХОЕ** (например, божоле, кьянти)

гвоздика  
**горчица, дижонская**  
**грибы** (например, шиитаке, лисички, шампиньоны кремини)  
душистый перец  
зеленый лук  
**имбирь, свежий**  
кабачок  
кайенский перец  
каперсы  
**картофель**, картофель фри  
кинза  
коньяк  
корень сельдерея  
кориандр  
кресс водный  
лавровый лист  
лайм, сок  
лимон: сок, цедра  
**лук-шалот**  
лук: красный, белый  
мангольд  
**масло: канола, из виноградных косточек, кунжутное, растительное**  
мед  
оливковое масло  
**ПЕРЕЦ:** черный, зеленый, розовый, сычуаньский, белый  
перец чили  
петрушка, плосколистная  
портвейн  
пряные травы (особенно *прованские*)  
рис  
рисовый винный, хересный, белый винный  
розмарин  
руккола  
рыбный соус, тайский  
сахар (щепотка)

сливки  
**сливочное масло, несоленое**  
соевый соус  
соль, кошерная  
сорго лимонное  
сыр, пармезан  
тамаринд  
тимьян  
тмин  
**уксус:** бальзамический, шампанский, китайский черный, яблочный, красный винный, усянмянь (порошок из пяти специй)  
херес, сухой  
хлопья красного перца  
хрен  
**ЧЕСНОК**  
**шнитт-лук**  
эстрагон  
ягоды можжевельника

### **Вкусовая совместимость**

стейк + руккола + сыр пармезан + бальзамический уксус  
стейк + бекон + картофель + красное вино  
стейк + кьянти + лимон + соль  
стейк + хрен + горчица + картофель  
стейк + шампиньоны кремини + кресс водный  
стейк + лук + красное вино

### **ГОВЯДИНА, СТЕЙК: БОЧОК**

**Способ приготовления:** жарить, запекать, обжаривать, жарить, непрерывно помешивая

горчица, коричневая  
кинза  
лайм, сок  
масло: арахисовое, кунжутное  
мед  
меласса  
оливковое масло  
**орегано**  
**перец чили** (особенно чипотле или халапеньо)  
сахар  
соевый соус  
соль

## Блюда

Говяжья пашина с маринованными грибами, артишоками, томатами, тыквой, зеленью, заправкой с желтыми томатами и чесночно-базиликовым соусом айоли

*Джеффри Бабен, «Vidalia» (Вашингтон)*

Стейк, маринованный в зеленом перце горошком с жареным луком, базиликом, томатами и тайским соусом для барбекю

*Чарли Троммер, «Trotter's to Go» (Чикаго)*

Я бы хотел, чтобы блюдо осталось простым, поэтому пеппер-стейк подаю с черным перцем горошком, глазированным бурбоном или хорошим американским виски, у которого более насыщенный вкус. Мне также нравится стейк с изумительным соусом маргарита, приготовленным из текилы, апельсина, лимонной цедры и завершающего компонента – перца чили.

**МАЙКЛ ЛОМОНАКО, «PORTER HOUSE NEW YORK» (НЬЮ-ЙОРК)**

Стейк, маринованный в пасте мисо и запеченный на гриле, подойдет к любому блюду и сделает его вкус более насыщенным. Используйте красную пасту мисо отдельно или в сочетании с чесноком, имбирем, мирином (сладким рисовым вином), кунжутным маслом, соевым соусом и/или сахаром.

**ХИРО СОНЕ, «TERRA» (СВ. ЕЛЕНА, ШТАТ КАЛИФОРНИЯ)**

Скирт-стейк подается в виде длинных кусков (60 см в длину и 5 см в ширину). Данный вид стейка невероятно ароматен и вкусен, более того, его стоимость вас приятно удивит. Скирт-стейк очень популярен в Латинской Америке, особенно в Аргентине. Вы часто можете увидеть, как его отбивают специальным молоточком, для того чтобы сделать мясо более нежным; скирт-стейк используется при приготовлении фахито. Скирт-стейк, как и хэнгер-стейк, – это отборные и ароматные куски говядины. Мы подаем это блюдо под соусом чимичури – классическим аргентинским соусом, приготовленным из нарезанного чеснока, лука, петрушки, белого (мы используем шампанское) уксуса, стручков кайенского перца и небольшого количества оливкового масла. Он очень хорошо подходит для запекания на открытом огне.

**МАЙКЛ ЛОМОНАКО, «PORTER HOUSE NEW YORK» (НЬЮ-ЙОРК)**

соус сальса (особенно томатный)

соус хойсин

тимьян

тмин

уксус, бальзамический

чеснок

грибы, белые (сушеные)

оливковое масло

орегано

перец, черный

розмарин

уксус: бальзамический, красный винный

хлопья красного перца

чеснок

## ГОВЯДИНА, СТЕЙК: РИБАЙ

**Способ приготовления:** жарить, запекать на гриле, обжаривать, жарить, непрерывно помешивая

## ГОВЯДИНА, СТЕЙК: СКИРТ

**Способ приготовления:** жарить, запекать, обжаривать

анчоусы

горчица

душистый перец

зеленый лук

каперсы

корица

лайм: сок, цедра

лук, красный

масло, канولا

оливковое масло

орегано

паприка

перец чили, анчо

петрушка, плосколистная

розмарин

сливочное масло

соевый соус

соль: кошерная, морская

тимьян

тмин

уксус, бальзамический

хлопья красного перца

чеснок

эндивий, бельгийский

## ГОВЯДИНА, СТЕЙК: ТАРТАР

Стейк тартар готовится порционно из филе миньон. Мне он нравится тем, что нет ощущения, будто ешь говяжий фарш. В качестве приправы к стейку я не жалею горчицы, каперсов и анчоусов. Текстура говядины должна получиться особенной.

**МАЙКЛ ЛОМОНАКО,  
«PORTER HOUSE NEW YORK»  
(НЬЮ-ЙОРК)**

На французском хэнгер-стейк известен как *онглет* – его можно найти в меню любого бистро. Однако он высоко ценится, поэтому его подают и в небольших ресторанах. У хэнгер-стейка потрясающий аромат. Он стал так популярен, потому что не похож по

**Майкл Ломонако, шеф-повар ресторана «Porter House New York», о приготовлении стейка**

**Выдержка мяса** очень важна, так как она придает стейку более мягкую консистенцию. В процессе выдержки происходит разрушение волокна и дегидратация, в результате чего усиливается вкус и аромат стейка. Стейк сухого созревания имеет более минеральный острый вкус, чем свежее мясо с его сладковатым вкусом. Процесс выдержки занимает четыре недели, однако игра стоит свеч, поскольку выдержка крайне важна для поддержания вкуса мяса.

**Приправа.** Перед приготовлением стейка мы приправляем его крупной кошерной солью и свежемолотым черным перцем, что помогает проявиться его аромату. Небольшое количество лимонного сока делает тосканский стейк еще вкуснее. Если в Италии вы пробуете блюдо под названием «bistecca Fiorentina» – это и есть итальянский бифштекс с косточкой. Стейк запекают на открытом огне из сухих виноградных лоз и добавляют немного лимонного сока и сока зеленых оливок нового урожая.

**Приготовление.** Стейк должен быть с кровью или слабой прожарки. Стейк с кровью прохладный внутри и горячий снаружи. Стейк слабой прожарки лишь доведен до состояния отсутствия крови и теплый в середине. Если он приготовлен другим способом, из него сочится жир, и он становится жестким и твердым.

**Приготовление соуса.** Смотреть в будущее невозможно, не оглядываясь назад в прошлое. Соусы являются связующим звеном исторически сложившихся французской и итальянской кухонь. В гастрономической среде соусы считались главным поваром на кухне. Приготовление соуса сводится к построению одного из сложных слов. Чаще всего это сладкий и кислый, которые идеально подходят к стейку. Красный винный соус усиливает вкус говядины за счет кислого вкуса и сладкого вкуса карамелизованного лука-шалота. По такому же принципу мы готовим домашний соус для барбекю. Он сочетает в себе сладкий вкус легкого коричневого сахара и мелассы, кислый – красного винного уксуса и придымленный вкус перца чипотле.

вкусу на обычный стейк. Мне нравится запеченный на гриле стейк, когда его подают с кровью или слабо прожаренным. Для того чтобы он получился нежным, крайне важно правильно нарезать мясо – по косой линии. Мне нравится хэнгер-стейк с классическим соусом – карамелизованным луком-шалотом и красным винным соусом или пряным соусом бурбон. Лук-шалот обязательно должен быть карамелизованным – он придает сладкий вкус и устраняет неприятный запах стейка. Вместо коньяка я использую бурбон, а также четыре вида перца горошком – белый, черный, розовый и зеленый. Два последних моделируют вкус и аромат блюда. Зеленый перец достаточно острый, чтобы уменьшить насыщенность вкуса.

**МАЙКЛ ЛОМОНАКО,  
«PORTER HOUSE NEW YORK»  
(НЬЮ-ЙОРК)**

Следом за филе миньон по своей популярности идет **риб-стейк**. Его вырезают из подлопаточной части говядины между толстым краем в более жирной ее части и тонким краем на кости. Риб-стейк у толстого края пользуется большей популярностью и является достаточно жирным. Это один из моих любимых видов стейка. Большой жирный и сочный риб-стейк я предпочитаю не запекать на гриле, а готовить на косточке, что придает ему более насыщенный мясной аромат. Для его приготовления мы предпочитаем использовать мясо с ранчо «Brandt Ranch» в Калифорнии на севере от Мексики. Для этой области характерно влияние различных вкусовых ароматов, поэтому я натираю стейк перцем чили. Это мясо голштинской породы, которое отличается сладковатым вкусом. Запекаем его таким образом, чтобы жир растворился, и поливаем

им стейк. В конце приготовления добавляем смесь из анчо чили, легкого коричневого сахара, жареных молотых семян тмина, чили чипотле, щепотки кайенского перца и немного обугливаем мясо.

**МАЙКЛ ЛОМОНАКО,  
«PORTER HOUSE NEW YORK»  
(НЬЮ-ЙОРК)**

**Сирлоин-стейк** – хорошая мясная вырезка высокого качества. Вырезается из поясничной части спины, поэтому немного жестковата. Идеально подходит для барбекю. Для того чтобы сполна насладиться вкусом сирлоин-стейка, мясо необходимо правильно нарезать и быстро запечь на гриле при высокой температуре.

**МАЙКЛ ЛОМОНАКО,  
«PORTER HOUSE NEW YORK»  
(НЬЮ-ЙОРК)**



Для приготовления ростбифа с кровью используется **вырезка**. Однако она немного жестковата, поэтому он всегда так тонко нарезан. Ничего не может быть лучше старого доброго сэндвича с ростбифом. В нем нет никаких хрящей и жира – только неподдельный мясной вкус.

**МАЙКЛ ЛОМОНАКО**, «PORTER HOUSE NEW YORK» (НЬЮ-ЙОРК)

## ГОВЯДИНА, СТЕЙК: ФИЛЕ МИНЬОН (также известный как говяжья вырезка)

**Способ приготовления:** жарить, запекать, обжаривать

бекон

**бульоны:** говяжий, грибной, телячий

вино: сухое красное, мадера

**грибы** (особенно сморчки, белые)

картофель

коньяк

Многие шеф-повара не питают особого уважения к **филе миньон**, так как у него не очень насыщенный мясной вкус. Однако оно остается самым популярным мясным блюдом в ресторане. Мне нравится обжаривать его на сковороде в оливковом масле или комбинации оливкового и сливочного масла. Филе получается очень нежным, более жесткое мясо находится в его хвостовой части. В качестве классического гарнира к филе миньон подается беарнский соус, в состав которого входит уксус, лук-шалот, яичный желток, сливочное масло и т. д.

**МАЙКЛ ЛОМОНАКО**, «PORTER HOUSE NEW YORK» (НЬЮ-ЙОРК)

## Блюда

Филе миньон, запеченное на гриле, хрустящий картофель, шпинат и соус из обжаренного чеснока

*Альфред Портейл, «Gotham Bar and Grill» (Нью-Йорк)*

Турнедо из говяжьей вырезки, достойное похвалы: двойное филе из говяжьей вырезки на булочке бриош, намазанной толстым слоем фуа-гра, которое подается с трюфельным соусом, обжаренным в портвейне, луком чиполлини, картофелем Фингерлинг, весенними грибами и пюре из лука-порей

*Дженос Уайлдер, «Janos» (Тусон)*

Хэнгер-стейк с перцем, соусом сальса верде в собственном соку

*Эндрю Кармеллини, «A Voce» (Нью-Йорк)*

лук  
лук-порей  
лук-шалот  
масло, арахисовое  
оливковое масло  
**перец: черный, зеленый**  
портвейн  
розмарин  
сливки  
сливочное масло, несоленое  
соль  
тимьян  
уксус, бальзамический  
фуа-гра  
херес  
чеснок

## ГОВЯДИНА, СТЕЙК: ХЭНГЕР

**Способ приготовления:** жарить, запекать, обжаривать

болгарский перец

бренди

вино, красное

горчица

грибы

зеленый лук

имбирь  
корень сельдерея  
лук  
пастернак  
перец, черный  
*сальса верде*  
соевый соус  
тимьян

## ГОВЯДИНА, КОРОТКИЙ ФИЛЕЙ

Это тонкий стейк на кости. Если его разрезать пополам, то есть сделать вдвое тоньше, получается ресторанный бифштекс. Говорят, что впервые он был приготовлен в Нижнем Манхэттене в 1815 году. У владельца не осталось обычного мяса, и когда клиент попросил что-нибудь к пиву, тот отрезал ему огромный кусок мяса, который впоследствии стали называть ресторанным. Это что-то среднее между филе миньон и бифштексом из короткого филея. Он идеально подходит для запекания на гриле. Получается сочетание нежного филея и мясистого бифштекса.

**МАЙКЛ ЛОМОНАКО**,  
«PORTER HOUSE NEW YORK»  
(НЬЮ-ЙОРК)

## ГОВЯДИНА, ФИЛЕЙНАЯ ЧАСТЬ (также известна как филе, вырезка, тонкий край вырезки)

**Способ приготовления:** жарить на сковороде, запекать

васаби

имбирь

масло, арахисовое

паприка

**перец: черный, белый**

розмарин, свежий

сливочное масло, несоленое

соевый соус

соль: кошерная, морская

соусы

тимьян, свежий

усянянь (порошок из пяти специй)



## ГОВЯДИНА, ЩЕКОВИНА

**Способ приготовления:** тушить

бульон, куриный

**вино, красное** (например, бургундское)

гвоздика

горчица

картофель (особенно пюре и / или молодой картофель)

**корень сельдерея**

корица

лавровый лист

лук

лук-порей

макаронные изделия (например, ньокки, равиоли)

масло, арахисовое

морковь

овощи, корнеплоды

перец, черный

рисотто

розмарин

сельдерея

сливочное масло, несоленое

соль, кошерная

**тимьян, свежий**

томаты

уксус, бальзамический

**хрен**

**чеснок**

шнитт-лук

эстрагон

яблоки

## ГОВЯДИНА, ЯПОНСКАЯ МРАМОРНАЯ

грибы

имбирь

кунжут

лук

мадера

масло, кунжутное

оливковое масло

перец, черный

руккола

соевый соус

сок юзу

соль, морская

сыр, пармезан

трюфели, черные

хрен

чеснок

шнитт-лук

японская кухня

## Блюда

Обжаренный антрекот, карамелизованный картофель и лисички

*Дэниэль Булуд, «Daniel» (Нью-Йорк)*

Филейный край, обжаренный в сливочном масле с добавлением морской соли, реберный край говяжьей грудинки, фаршированный лисичками, картофелем Буланжер, пюре из шпината и фуа-гра с соусом голландез

*Джефффри Бабен, «Vidalia» (Вашингтон)*

Стейк Нью-Йорк, выдержанный в сухом холодильнике, с брокколи медленного приготовления, чесноком, лимоном, картофелем Фингерлинг и оливковым соком

*Трейси Дес Жардин, «Jardinière» (Сан-Франциско)*

Скирт-стейк, маринованный в померанце и соке лайма

*Марисель Пресилла, «Zafra» (Хобокен, штат Нью-Джерси)*

Бифштекс Маунтин Нью-Йорк с клубникой, запеченный на гриле салат-латук, вареные томаты с оливковым маслом и лимонный крем

*Кори Шрайбер, «Wildwood» (Портленд, штат Орегон)*

Белые грибы, обжаренные в чугунной сковороде, хрустящий антрекот Нью-Йорк, картофельное пюре с обжаренным чесноком, рагу из черного бекаса, тушеная капуста, перечный стейк

*Ален Сассер, «Chef Allen's» (Авентура, штат Флорида)*

Японская мраморная говядина, обжаренная фуа-гра, тонко нарезанный черный трюфель, соус мадейра с луковой булочкой

*Хьюберт Келлер, «Burger Bar» (Лас-Вегас)*

Карпаччо из японской мраморной говядины, тонко нарезанный пармезан, руккола и соус из хрена

*Франк Штумм, «Highlands Bar and Grill» (Бирмингем, штат Алабама)*

## ГОРЕЧЬ

**Вкус:** горький

**Функция:** охлаждение, вызывает аппетит, способствует появлению другого вкуса

**Совет:** горечь облегчает жажду.

При добавлении горького компонента блюдо приобретает легкость.

Чем горячее еда или напиток, тем меньшим является восприятие горечи

баклажан

батавский эндивий

болгарский перец, зеленый

ботва брокколи

вино, красное (особенно дубильное)

горькое пиво

грейпфрут (горько-кислый)

грецкие орехи (особенно черные)

дыня, горькая

зелень: горькая, темнолистовая

(например, свекла, одуванчик, горчица, репа)

какао

капуста, брюссельская

капуста, листовая

капуста, савойская

клюква

Во многих западных культурах не принято добавлять в блюда **горькие** на вкус ингредиенты. В Индии и Азии, наоборот, они являются составной частью сбалансированного блюда. Большинству американцев, например, не понравился бы рис с маринованным лаймом. Для них он будет слишком кислым, горьким и острым. Попробуем все же найти применение горьковатому на вкус маринованному лайму – добавим йогурт и сделаем пюре, которое используем как маринад к креветкам. Приготовленный таким образом маринованный лайм имеет не такой подавляющий вкус.

#### БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)

Раньше мне нравились блюда с насыщенным вкусом, но чем старше я становлюсь, тем больше меня тянет на пикантные блюда с **горьковатым** вкусом, когда не можешь оторваться от последнего кусочка и бежишь за добавкой. Почти всегда на завершающем этапе приготовления блюда для поддержания баланса мы добавляем горькие травы. Именно поэтому я подаю кресс-салат или водный кресс со стейком и картофелем, рукколу с обжаренным голубым тунцом и тушеными телячьими щеками, а горькую зелень, как, например, водный кресс, фриз, рукколу или эндивий, – в качестве основы для фуа-гра.

#### ШЭРОН ХЕЙДЖ, «YORK STREET» (ДАЛЛАС)

кофе  
кофеин (например, в кофе, чае)  
кресс водный  
куркума  
мангольд (например, швейцарский)  
маслины (горько-соленые)  
пажитник  
печень, телячья  
пиво (особенно хмелевое, например горький эль)  
пищевая сода  
пряные травы (большинство)  
радиккио  
разрыхлитель  
ревень  
руккола  
салат, римский  
специи (большинство)  
тонизирующий напиток  
фасоль, лимская  
фризе  
хрен  
цедра: лимонная, апельсиновая и др.  
цикорий  
цуккини  
чай  
шоколад, темный  
шпинат  
эндивий

#### ГОРОХ

(см. также *Горох мангетот*)

**Сезон:** поздняя весна – лето

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** варить, тушить, обжаривать, варить на пару

#### БАЗИЛИК

бекон

букет гарни

**бульоны:** куриный, овощной

**ветчина и свиные рульки**

вино, сухое белое

гарам масала

гвоздика

горох мангетот

грибы (особенно сморчки)

имбирь

испанская кухня (особенно южная)

итальянская кухня

йогурт

кайенский перец

кардамон

картофель

кервель

кинза (например, как в индийской кухне)  
кориандр  
корица  
крабы  
креветки  
**крем фреш**  
кресс водный  
курица  
куркума  
**лавровый лист**  
лайм, сок  
**латук, бостонский**  
**лимон, сок**  
**лук, зеленый**  
**лук-порей**  
**лук-шалот**  
**лук: виноградный, красный, зеленый, белый**  
майоран  
**макаронные изделия**  
маскарпоне  
масло, арахисовое  
мед  
**МОРКОВЬ** и морковный сок  
морские гребешки  
**МЯТА**  
оливковое масло  
омар  
панчетта  
**перец:** черный, белый  
перец чили: сушеный красный, свежий зеленый  
**петрушка, плосколистная**  
порошок карри  
прованская заправка  
**прошутто**  
птица  
рисотто  
розмарин  
руккола  
рыба  
сахар  
свинина  
**сельдерей**  
**СЛИВКИ, ЖИРНЫЕ**  
**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО**, несоленое  
**соль:** кошерная, морская  
спаржа  
сыр (особенно пармезан, рикотта)  
**тимьян**  
тмин

томаты  
укроп  
уксус, шампанский  
фасоль, стручковая  
французская кухня  
чабер, зимний  
**чеснок**  
шалфей  
**шнитт-лук**  
шпинат  
щавель  
**эстрагон**

### **Вкусовая совместимость**

горох + бекон + сливки + лук-шалот  
горох + базилик + картофель  
горох + сельдерей + оливковое масло + лук + куриный бульон + сахар  
горох + сливки + сыр пармезан  
горох + омар + паста  
горох + майоран + маскарпоне + сыр пармезан  
горох + мята + грибы сморчки  
горох + грибы + сыр рикотта  
горох + лук + панчетта + шалфей

---

### **ГОРОХ МАНГЕТОТ** (он же сахарный горох)

**Сезон:** весна

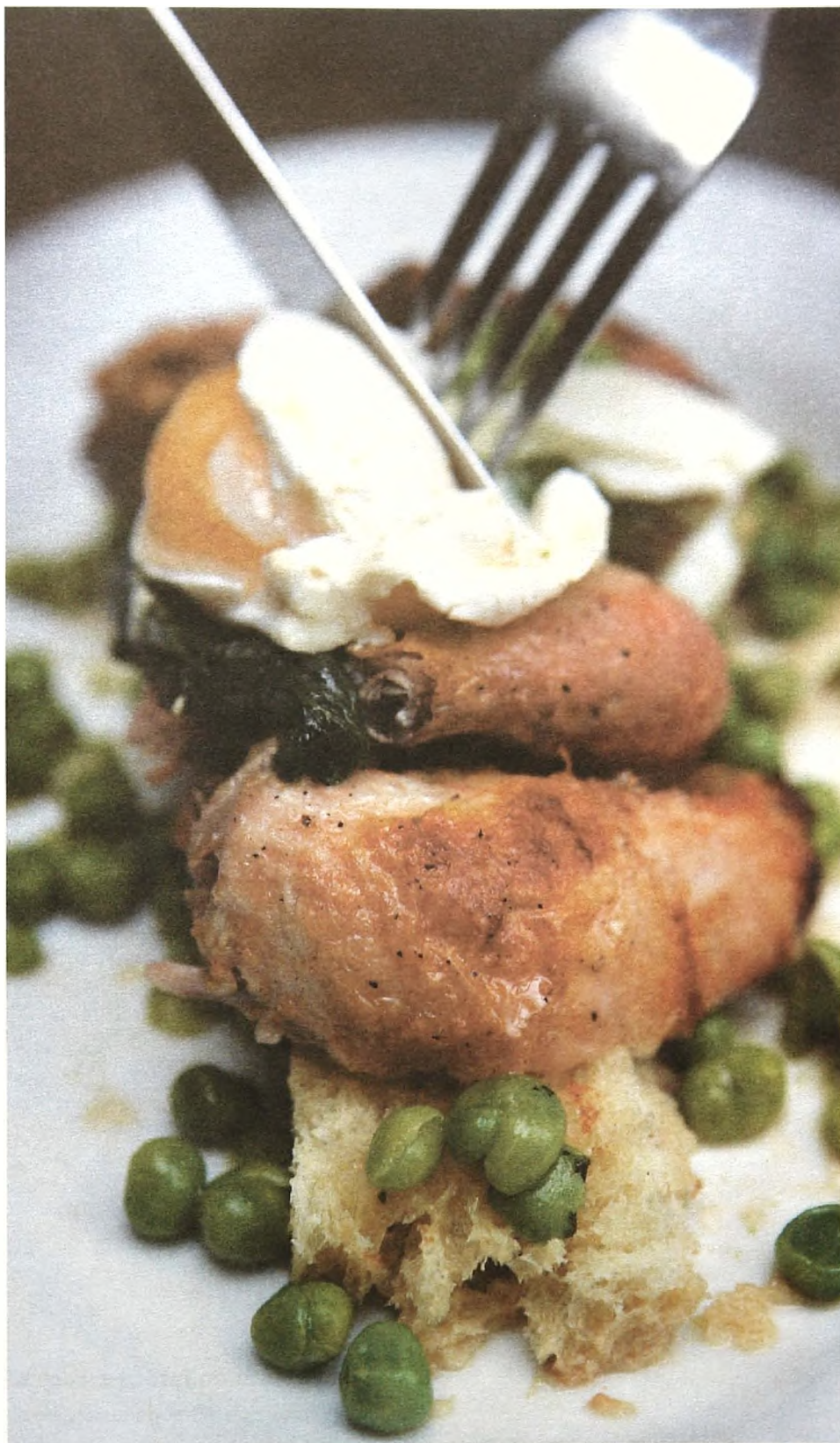
**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** бланшировать, употреблять в сыром виде, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая

базилик  
бульон, овощной  
грибы  
имбирь  
йогурт  
карри  
картофель  
**кервель**  
кинза  
креветки  
**кунжут:** масло, семена  
лимон, сок





## Блюда

Фрикасе из гороха со сморчками и кочанным салатом

*Дэниэл Булуд, в 2003 году на праздничном приеме в честь вручения премии «James Beard Awards».*

Охлажденный суп из сладкого горошка "à la Française", салат из миниатюрной моркови с кинзой и омаром

*Дэниэл Булуд, «Daniel» (Нью-Йорк)*

Гороховый велюте с беконом, запеченным с яблоками, луизианскими раками и острым крем-соусом

*Дэниэл Булуд, «Daniel» (Нью-Йорк)*

Суп из садового гороха с крем-супом со сморчками

*Дэниэл Хамм, «Eleven Madison Park» (Нью-Йорк)*

Суп из сладкого горошка с карамелизованным луком видалия, беконом, запеченным с яблоками, и мятой

*Альфред Портейл, «Gotham Bar and Grill» (Нью-Йорк)*

Сорбет из сладкого горошка с консервированным зеленым миндалем, миндальным молоком и яблоком сорта фуджи с ирисом, ржаным виски и тимьяном

*Чарли Троттер, «Charlie Trotter's» (Чикаго)*

Равиоли из свежего гороха с соусом из сладкого лука и копченой свининой в соусе

*Дэвид Уолтак, «Chanterelle» (Нью-Йорк)*

Аляскинский королевский лосось с сахарным горохом

*Дэвид Пастернак, «Esca» (Нью-Йорк)*

Бронзовый фенхель растет в Сиэтле везде. Однажды, выйдя в магазин за мятой для горохового салата, я сорвала и попробовала фенхель. И тут же поняла: «Черт возьми, я придумала новое блюдо!» Бронзовый фенхель сочетается в себе вкус обыкновенного фенхеля и насыщенный аромат.

**ХОЛЛИ СМИТ, «CAFÉ JUANITA» (СИЭТЛ)**

лосось  
лук  
лук, зеленый  
лук-порей  
майоран  
миндаль  
морковь  
мускатный орех  
мята  
оливковое масло  
орегано  
палтус  
перец, белый  
петрушка  
рис  
розмарин

сельдерей  
сливки  
сливочное масло  
соус из коричневого масла  
тимьян  
укроп  
чеснок  
шалфей  
шафран  
шнитт-лук  
эстрагон

### Вкусовая совместимость

горох мангетот + коричневое масло + шалфей

## ГОРЧИЦА

**Вкус:** горький

**Функция:** согревающая

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – очень высокая

**Способ приготовления:** добавить в конце приготовления блюда

**Совет:** для нейтрализации вкуса горчицы используйте огурцы

авокадо

баранина

блюда из яиц

ветчина

говядина (особенно соленая, запеченная на гриле или жареная)

горчица фруктовая

грецкие орехи: орехи, масло

зеленая фасоль

имбирный пряник

индийская кухня (например, семена горчицы)

ирландская кухня

итальянская кухня (особенно южная)

каперсы

капуста

капуста, квашеная

карри

картофель

копченая рыба

кориандр

краб

крольчатина

курица

куркума

лавровый лист

лимон, сок

листья карри

лосось

лук

лук-порей

майонез

масло, канола

мед

мидии

морепродукты

мясная нарезка

мясо, холодные и горячие мясные блюда

мята (особенно перечная)



немецкая кухня  
 овощные блюда  
**огурцы**  
 оливковое масло  
 орегано  
 пажитник  
 паприка  
 пастроми  
**перец:** черный, зеленый, белый  
 перец чили  
 петрушка  
 прованская заправка  
 пряные травы  
 птица  
**различные сорта сыра**  
 (например, голубой, чеддер, грюйер и другие твердые)  
 и блюда из сыра (например, макароны с сыром, суфле)  
 рыба  
**салаты и заправки для салатов**  
 свекла  
**свинина**  
 скандинавская кухня  
**сливки и сметана**  
 соевый соус  
**солонина**  
 соль: кошерная  
**сосиски**  
 соусы  
 средиземноморская кухня  
 стейки  
 сумак  
**тмин**  
 томаты  
 укроп  
**уксус:** бальзамический, красный  
 винный, белый винный  
 фенхель  
 французская кухня (особенно южная)  
**фрукты**  
 чеснок  
 эстрагон  
 яблоки: фрукты, сок

### **Вкусовая совместимость**

горчица + листья карри + тмин  
 горчица + чеснок + масло + лук-шалот + уксус  
 горчица + чеснок + масло + уксус  
 горчица + масло + лук-шалот + уксус



Кулинарное искусство выходит за пределы одной культуры. Весь мир — источник вдохновения, которым мы пользуемся для создания новых блюд, однако это не смешение кулинарных традиций, так называемый фьюжн. В некоторых случаях даже из классического блюда можно сделать что-то необычное и очень даже вкусное. Я работал с Флойдом Кардозой (шеф-поваром ресторана «Tabla» в Нью-Йорке) и узнал у него многое об индийских специях и технике приготовления блюд. Например, специи обжаривают в подсолнечном масле или ги (индийское топленое масло), и это действительно более полно раскрывает их вкус. Я использую эту межкультурную технику при приготовлении телятины в **горчичном** соусе — классического французского блюда, однако это не фьюжн. Обжариваем черные, желтые и красные семена горчицы в сливочном или оливковом масле, пока они не лопнут. Затем добавляем лук-шалот, вермут и телячий бульон со сливками и дижонской горчицей. В итоге у нас получается сложный соус с глубоким вкусом, а не просто сочетание сливок и горчицы.

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

Эстрагон приводит меня к **горчице**, горчица — к ракообразным, которые, в свою очередь, приводят к мидиям. Сочетание же этих трех ингредиентов просто восхитительно.

**МАЙКЛ ЭНТОНИ, «GRAMERCY TAVERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

### **ГОРЧИЦА, ЛИСТОВАЯ**

**Сезон:** зима — весна

**Вкус:** горький

**Вес:** средний — тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная — высокая

**Способ приготовления:** варить, тушить, запекать на гриле, тушить, предварительно обжарив, сушить

азиатская кухня

бекон

китайская кухня

лук

масло, кунжутное

оливковое масло

салаты

свинные рульки

соевый соус

фасоль, спаржевая

южная кухня (американская)

## Вкусовая совместимость

листовая горчица + бекон + лук  
листовая горчица + чеснок +  
оливковое масло + прошутто  
листовая горчица + кунжутное  
масло + соевый соус

## ГОРЬКИЕ БЛЮДА

**Совет:** соль устраняет горечь

## ГРАНАТ

**Сезон:** осень

**Вкус:** кислый, сладкий

**Функция:** охлаждение

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** употреблять в сыром виде, лед/сорбет

авокадо

апельсин, сок

бананы

баранина

ближневосточная кухня

бобовые

вино: портвейн, красный, белый

гвоздика

гранатовая меласса (основной ингредиент)

грейпфрут

грецкие орехи

десерты

душистый перец

имбирь (особенно свежий)

кардамон

карри

кедровые орехи

кокос

кориандр

корица

кумкват

кунжут

курица

куркума

кус-кус

лайм, сок

лимон, сок

лук

мед

## Блюда

Корнуэльские дикие куры в гранатовом соусе с жареным миндалем

*Рафи Бенджеллун, «Imperial Fez» (Амманта)*

Фирменная грудинка в гранатовой глазури с кокосово-луковым карри

*Викрам Вий и Мееру Дхалвала, «Vij's» (Ванкувер)*

Гранаты хороши тем, что, будучи очень ароматными, не содержат много сахара. Они также отличаются неповторимым вкусом. Одной из причин их популярности является простота их использования (в виде сока, мелассы). Так как нам нужны только зерна граната, очищать его бывает немного утомительно. Я использую гранатовый сок, потому что из него получается превосходный сорбет.

*ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)*

миндаль

мускатный орех

мясо, жареное

огурцы

оливковое масло

перец чили

петрушка

птица (например, индейка)

руккола

рыба

**САЛАТЫ** (особенно с огурцом, фруктовый, из зелени)

сахар

свекла

свинина

сливки

текила

тмин

тушеные блюда

уксус: бальзамический, красный

винный

фундук

хумус

чеснок

шербет

шоколад, белый

## Вкусовая совместимость

гранат + миндаль + корица +  
гвоздика + чеснок + имбирь +  
мед

гранат + курица + кокос + карри +  
лук

гранат + лимон + сахар

## ГРЕЙПФРУТ

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** высокая

**Способ приготовления:** запекать, жарить, употреблять в сыром виде

авокадо

ананас

апельсин

бадьян

бананы

ваниль

вино: игристое, белое

водка

гранат

гранатовый сироп

гранд марнье

грецкие орехи

джин

дыни

имбирь, свежий

йогурт

кампар

карамель

кешью

клубника

кокос

краб

креветки

крем фреш

кресс водный

курица  
 лайм  
 лимон  
 лосось  
 лук (особенно зеленый)  
 мак  
 малина  
 мед  
 меренга  
 мисо  
 морепродукты  
 морские водоросли  
 мята, свежая  
 оливковое масло  
 орехи макадамии  
 орехи пекан  
 папайя  
 портвейн  
 прованская заправка  
 ром  
 руккола  
 рыба (особенно запеченная на гриле)  
 салаты (особенно фруктовые)  
**САХАР: коричневый, белый**  
 севиче  
 сливочное масло, несоленое  
 спаржа  
 текила  
 томаты  
 уксус, шампанский  
*фромаж блан*  
 фундук  
 шампанское  
 шербет  
 эстрагон

### Вкусовая совместимость

грейпфрут + авокадо + крем фреш  
 грейпфрут + карамель + меренга  
 грейпфрут + краб + мисо + морские водоросли  
 грейпфрут + *фромаж блан* + гранат  
 грейпфрут + мята + сахар  
 грейпфрут + бадьян + йогурт

### ГРЕЧЕСКАЯ КУХНЯ

(см. также *Средиземноморская кухня*)

анис  
 базилик

### Блюда

Сливы с юзу, карамелизованный рис, грейпфрут, мороженое из зеленого чая, хрустящее безе, мороженое с ромом и молочным шоколадом

Майкл Лайсконис, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)

Греческий салат с сыром фета, оливками каламата, сливовыми томатами, огурцами, кусочками мяты и орегано и пирогом с начинкой из сыра фета

Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)

Подаем блюдо из грейпфрута, крабового салата и мяты. С грейпфрутом интересно иметь дело – он сочетает в себе сладкий и немного горьковатый вкус. Мне нравится присутствие мяты – она обладает освежающим эффектом, пробуждает вкусовые рецепторы и помогает острее воспринимать другие вкусы блюда.

ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)

Мне нравится сочетание эстрагона с грейпфрутом – это классика.

МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)

Я приготовил салат из грейпфрута, морских водорослей и крабов с соусом мисо. Мне также нравится сочетание грейпфрута и спаржи.

БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)

баклажан  
 БАРАНИНА  
 болгарский перец  
 виноградные листья  
 гвоздика  
 говядина  
 душистый перец  
 заварной крем  
 изюм  
 инжир  
 йогурт  
 кебаб  
 кедровые орехи  
 корица  
 курица  
 лаваш  
 лавровый лист  
 ЛИМОН  
 лук  
 мед  
 моллюски  
 мускатный орех  
 мясо (особенно запеченное на гриле или жареное)  
 мята

оливки  
 ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

орегано  
 орехи  
 осьминог  
 петрушка  
 рис  
 рыба (особенно запеченная на гриле)  
 салаты (особенно с мятой)  
 свинина  
 СЫР: ФЕТА, из козьего молока, овечий  
 тесто фило  
 тимьян  
 томаты  
 укроп  
 фенхель  
 цукини  
 ЧЕСНОК  
 шпинат  
 яйца

### Вкусовая совместимость

баклажан + сливки + чеснок + мясо  
 баклажан + чеснок + оливковое масло

баранина + чеснок + лимон +  
орегано  
йогурт + корица  
лимон + оливковое масло  
лимон + оливковое масло +  
орегано  
лимон + орегано  
огурец + укроп + чеснок + йогурт  
рис + виноградные листья  
рис + орехи  
тесто фило + мед + орехи  
томаты + корица  
укроп + йогурт  
укроп + лимон  
укроп + лимон + оливковое масло  
шпинат + сыр фета  
яйца + лимон

## ГРИБЫ

**Сезон:** поздняя весна – осень

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** запекать, жарить на открытом огне, жарить во фритюре, запекать на гриле, жарить на сковороде, использовать в сыром виде (например, добавлять в салаты), жарить, обжаривать, добавлять в суп, варить на пару, тушить, предварительно обжарив

### \*ЧЕСНОК

базилик

бекон

болгарский перец (особенно красный)

**бульон:** куриный, даши, грибной, говяжий

**ветчина**

**ВИНО:** сухое красное, белое, вермут

гарам масала

гвоздика

говядина

горох

горчица, дижонская

граппа

грецкие орехи

дичь

имбирь

100

## Блюда

Вегетарианское техасское чили: рагу из чили анчо, запеченных лесных грибов, белой и зеленой фасоли, калабаситас, тмина и пива, посыпанное мексиканским сыром кесо аньехо и красным луком

*Рик Бэйлуисс, «Frontera Grill» (Чикаго)*

Суп из дикорастущих грибов с черемшой и гренками

*Дэниэль Булуд / Бертран Шемель, «Café Boulud» (Нью-Йорк)*

Жареные чесночные ньокки с дикорастущими грибами, шалфеем и хрустящим сладким мясом

*Гэбриэль Кройтер, «The Modern» (Нью-Йорк)*

Теплый грибной салат: фризе, бекон, козий сыр и хересная заправка

*Альфред Портейл, «Gotham Bar & Grill» (Нью-Йорк)*

Грибной пирог с тонкой корочкой и начинкой из обжаренных дикорастущих грибов, пюре из сельдерея и выдержанного портвейна

*Эрик Руперт, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)*

Рисотто из дикого риса, тыквы и дикорастущих грибов

*Джуди Роджерс, «Zuni Café» (Сан-Франциско)*

Теплый салат из дикорастущих грибов и шпината с нутом, оливками и консервированным лимоном

*Аллен Сассер, «Chef Allen's» (Майами)*

Рисотто из грибов и спаржи с лимонным тимьяном

*Джерри Траунфелд, «The Herbfarm» (Вудинвилл, штат Вашингтон)*

йогурт  
кайенский перец

каперсы

картофель

каштаны

кедровые орехи

кервель

кинза

коньяк

кориандр

краб

крем фреш

кунжутное масло

курица

лавровый лист

**лимон:** сок, цедра

лук, зеленый

лук-порей

**ЛУК-ШАЛОТ**

**лук:** зеленый, виноградный, красный, желтый

мандарин

майоран

макаронные изделия

**МАСЛО:** канولا, из виноградных косточек, арахисовое, растительное

миндаль

молоко

морепродукты

морковь

мускатный орех

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**

орегано

панировочные сухари

паприка (особенно сладкая)

**ПЕРЕЦ:** черный, белый

перец чили: сухой красный, свежий зеленый

**ПЕТРУШКА,** плосколистная

прошутто

пряные травы



птица  
 радиккио  
 различные виды мяса  
 рис  
 рисотто  
 розмарин  
 рыба  
 сакэ  
 салат фризе  
 сахар  
 свинина  
 сельдерей  
**СЛИВКИ**  
**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО**, несоленое  
 сметана  
 соевый соус  
**СОЛЬ**: флер де сель, кошерная, морская  
 спаржа  
 суповая зелень  
 сыр, пармезан  
 сыр: комте, эмменталь, грюйер, пармезан, швейцарский  
 телятина  
 тимьян, свежий  
 тмин  
 томаты  
 трюфельное масло  
 укроп  
 уксус (особенно бальзамический, красный винный, хересный)  
 фасоль: зеленая, лимская  
 фенхель  
 французская кухня  
 херес, сухой (например, мансанилья)  
 чеснок ветвистый  
 шалфей  
 шнитт-лук  
 шпинат  
 эстрагон  
 ягоды можжевельника  
 яйца  
 ячмень

### Вкусовая совместимость

грибы + чеснок + лимон + оливковое масло  
 грибы + чеснок + петрушка  
 грибы + чеснок + лук-шалот

## ГРИБЫ, БЕЛЫЕ – ПОРТОБЕЛЛО

**Сезон:** круглый год

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** жарить на открытом огне, запекать на гриле, жарить, обжаривать, фаршировать

**Совет:** при длительной тепловой обработке становятся твердыми

крем фреш  
 лимон  
 макаронные изделия  
 мята  
 оливковое масло  
 полента  
**сыр:** манчего, пармезан, рикотта  
 тимьян  
 томаты, вяленые  
 чеснок  
 шпинат

Майоран раскрывает **грибной** аромат.

### Вкусовая совместимость

портобелло + лимон + мята + оливковое масло  
 портобелло + полента + шпинат

## ГРИБЫ, БЕЛЫЕ – ПОРЧИНИ

**Сезон:** поздняя весна – ранняя осень

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** бланшировать и запекать на гриле, жарить, обжаривать, тушить, предварительно обжарив

бекон  
 бренди  
 бульон: куриный, грибной, овощной  
 вино, сухое белое  
 грецкие орехи  
 грибы, культивируемые  
 шампиньоны или шампиньоны  
 кремيني

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД,**

«THE HERBFARM» (ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)

### Блюда

Запеченное на гриле портобелло с сыром манчего, чесноком и тимьяновым маслом

Энн Кэшион, «Cashion's Eat Place» (Вашингтон)

Вегетарианские суши: высушенные на солнце томаты с грибным роллом

Каз Окочи, «Kaz Sushi Bistro» (Вашингтон)

Стейк с портобелло, техасский коричневый рис и ореховый пирог с соусом из кокоса и чили

Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)

Паста-салат с высушенными на солнце томатами, портобелло и запеченной тыквой

Чарли Троммер, «Trotter's to Go» (Чикаго)

Портобелло с кремом карри из белых грибов

Викрам Вий и Мееру Дхалвала, «Vij's» (Ванкувер)

Карри из портобелло и красного болгарского перца с сыром панир и салатом из свеклы и дайкона

Викрам Вий и Мееру Дхалвала, «Vij's» (Ванкувер)

итальянская кухня

картофель

кервель

кофе

крем фреш

курица (особенно жареная)

лимон, сок

лук

лук-шалот

мадера

майоран

макаронные изделия

маскарпоне

**МАСЛО, БЕЛЫЕ ГРИБЫ**

миндаль

морковь

мята

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**

панировочные сухари

перец, черный

петрушка, плосколистная

полента

прошутто

радиккио

рис, арборио

руккола

рыба: запеченная на гриле, белая

сакэ

сливки или молоко

сливочное масло, несоленое

соль: кошерная, морская

стейк

сыр: фонтина, гарроча, пармезан

тамари

телятина

тимьян

томаты

трюфели (особенно белые)

уксус (особенно бальзамический)

фенхель

французская кухня

фундук

чеснок

шалфей

шнитт-лук

шпинат

эстрагон

яйца

**Вкусовая совместимость**

белые грибы + миндаль + бальзамический уксус

## Блюда

Сырые белые грибы с рукколой, пармезаном и ацето манадори  
*Марко Баттали, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Салат из белых грибов, зеленых яблок и сыра гарроча с заправкой из фундука  
*Трейси Дес Жардин, «Jardinière» (Сан-Франциско)*

Паппарделле с лисичками и тимьяном

*Марко Баттали, «Babbo» (Нью-Йорк)*

**Белые грибы, или порчини**, довольно сладкие. Мне нравится их сочетание с морковным пюре в равиоли. Соус готовим из жидкости, в которой тушились равиоли, и морковного сока. Равиоли подаем с жареным шалфеем и черной смородиной.

*ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM» (НЬЮ-ЙОРК)*

белые грибы + руккола + лимон + сыр пармезан

белые грибы + бальзамический уксус + радиккио

белые грибы + морковь + шалфей

белые грибы + кофе + телятина

белые грибы + сок лимона + оливковое масло

белые грибы + петрушка + томаты

белые грибы + ветчина + шпинат

радиккио

сладкий картофель

сливки

сливочное масло, несоленое

соль, кошерная

соусы

супы

сыр, пармезан

тимьян, свежий

уксус, хересный

чеснок

чечевица

шнитт-лук (украшение)

яйца и блюда из яиц (например, омлеты)

**Вкусовая совместимость**

лисички + сливочное масло +

сливки + чеснок + петрушка

лисички + сливки + чеснок + тимьян

## ГРИБЫ, ЛИСИЧКИ

**Сезон:** весна – осень

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** запекать, обжаривать

**БУЛЬОН: ГОВЯЖИЙ, КУРИНЫЙ**

вино, сухое белое

дичь

лавровый лист

лук (особенно зеленый)

лук-шалот

макаронные изделия

мангольд

масло, арахисовое

мидии

оливковое масло

перец: черный, белый

петрушка

птица

## ГРИБЫ, МАЦУТАКЭ

**Сезон:** осень

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** высокая

**Способ приготовления:** тушить, жарить, запекать на гриле, обжаривать, варить на медленном огне, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая

бульон, куриный

грибы, дикорастущие

даси  
 заварной крем  
 капуста, савойская  
 креветки  
 курица  
 лимон, сок  
 лук-шалот  
 мирин  
 оливковое масло  
 перец, черный  
 пряные травы: кервель, шнитт-лук, плосколистная петрушка, эстрагон  
 рис  
 рыба  
 сакэ  
 сливки  
 сливочное масло  
 соевый соус  
 соль  
 суп  
 темпура  
 тофу  
 треска, черная  
 уксус, рисовый винный  
 японская кухня

## ГРИБЫ, СМОРЧКИ

**Сезон:** весна (май – июнь)

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – высокая

**Способ приготовления:** варить, тушить; подавать к столу только в готовом виде

базилик

баранина

бекон

**бульон:** куриный, грибной, овощной

ветчина: вирджиния, серрано

вино, шампанское

горох

картофель (особенно молодой)

кервель

крем фреш

куриный мусс

лавровый лист

лимон

лук (особенно зеленый)

лук-порей

лук-шалот

## Виталий Палей, «Paley's Place», Портленд, штат Орегон, о грибах

### Грибы круглый год

**Весна** – начало сезона сморчков. Одна из причин, по которой я переехал на работу в Орегон, состоит в том, что однажды, работая во Франции, мы получили партию сморчков с биркой «Орегон».

**Лето.** Количество сморчков сокращается, и они уступают место белым грибам порчини. Позднее лето – сезон золотистых и белых лисичек.

**Осень.** Опять появляются сморчки и грибы мацутаке. У нас на побережье Тихого океана растут белые и черные трюфели, сезон которых начинается в ноябре. Они обладают достаточно насыщенным ароматом, однако отличаются от европейских трюфелей, не говоря уже о том, что они намного дешевле.

Я не большой фанат культивируемых грибов, но все же некоторые мне нравятся. Королевские вешенки, они же степные боровики – одни из моих любимых. Портобелло тоже хороши.

Мне не внушают доверия сушеные грибы из супермаркета, потому что никогда не известно, как долго они там пролежали и сохранился ли их аромат.

### Как правильно выбирать и чистить грибы

Очень важно тщательно очистить грибы – ведь нет ничего хуже, чем полный рот песка. Я промываю их и замачиваю в воде. Используйте грибы сразу, как только помыли, не следует оставлять их на следующий день или мыть заранее.

Что касается сморчков, то их надо уметь приготовить – просто нарезать и кинуть на сковородку недостаточно. Я рекомендую бланшировать сморчки после очистки. Наполните кастрюлю холодной водой, добавьте немного соли и бросайте грибы. Доведите до кипения и достаньте грибы, разложите их и слегка отожмите. После того как грибы высушены, тщательно проверьте, не осталось ли в них веточек или мусора.

Если говорить о приправах для грибов, то здесь незаменим чабер. С моего первого дня на кухне в качестве приправы я использую сочетание свежей петрушки с чесноком. Обжариваем грибы в сливочном или оливковом масле, добавляем эту смесь приправ и щепотку соли. И это все, что требуется!

Для получения дополнительного аромата белые грибы или королевские вешенки рекомендуется жарить на подушке из чабера или тимьяна.

мадера  
 майоран  
 макаронные изделия  
 масло, арахисовое

оливковое масло  
 панчетта  
 папоротник  
 паприка, сладкая

## Блюда

Рисотто из органического карнароли со сморчками, запеченной на решетке черемшой, конфи из зеленого чеснока и шпината, сыром пармиджано-реджано и умбрийским оливковым маслом  
*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*

Пицца из сморчков с сыром фонтина, ветчиной и жареной черемшой. Теплый салат из запеченной на гриле спаржи и свежих голубых креветок с хересной заправкой

*Патрик О'Коннел, «The Inn at Little Washington»  
(Вашингтон, штат Вирджиния)*

Осенние грибы мацутаке с ароматом корицы и сосны прекрасно сочетаются с савойской капустой. Мне нравится сочетание изысканных ингредиентов с капустой. Обжариваем угольную рыбу и подаем с капустой, сливками и мацутаке.

*ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)*

Тмин раскрывает вкус сморчков.

*ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM» (НЬЮ-ЙОРК)*

**ПЕРЕЦ:** черный, белый  
петрушка, плосколистная  
портвейн

прованская заправка  
пряные травы  
розмарин  
свинина

сладкое мясо

**СЛИВКИ, жирные**  
**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,**  
несоленное

соевый соус

**СОЛЬ, кошерная**  
соусы

**СПАРЖА:** зеленая, белая

суповая зелень

суфле (например, с сыром из  
козьего молока)

сыр: фонтина, козий, пармезан

**ТИМЬЯН**

**ТМИН**

трюфели, черные

уксус, хересный

фаро

фасоль, стручковая

чабер

черемша

**ЧЕСНОК:** обыкновенный,  
молодой

шнитт-лук

эстрагон  
яйца, желтки

### Вкусовая совместимость

сморчки + спаржа + черемша

сморчки + чеснок + лимон + олив-  
ковое масло + петрушка

## ГРИБЫ, ШАМПИНЬОНЫ КРЕМИНИ

**Сезон:** крутлый год

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая –  
умеренная

бульон, куриный

лук-шалот

маскарпоне

оливковое масло

перец, белый

петрушка, плосколистная

руккола

сливочное масло

соль

сыр: козий, пармезан

тимьян

трюфельное масло

чеснок

шнитт-лук

## ГРИБЫ, ШИИТАКЕ

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная

**Способ приготовления:** запе-  
кать на гриле, обжаривать, варить  
на медленном огне, жарить, не-  
прерывно помешивая

анчоусы

**базилик**

баклажан

**бекон**

болгарский перец, жареный

**бренди**

**бульон, куриный**

вино, сухое белое

грецкие орехи

грибы, устричные

капуста, савойская

картофель

корень сельдерея

кориандр

курица

лайм

лимон, сок

**ЛУК** (особенно красный, белый)

лук-порей

лук-шалот

**МАСЛО:** канولا, лесного ореха,  
растительное

**оливковое масло**

перец, черный

перец чили

петрушка, плосколистная

пицца

полента

рис, басмати

**розмарин**

рыбный соус

свинина

сливки

**сливочное масло:** осветленное,  
несоленное

сливочный сыр

соевый соус

соль, кошерная

сорго лимонное

спаржа

супы

тимьян

треска

тушеные блюда



уксус, бальзамический  
**ЧЕСНОК**  
шалфей  
шнитт-лук  
шпинат  
щавель  
эстрагон  
яйца (особенно сваренные  
вкрутую)  
японская кухня

### **Вкусовая совместимость**

шинтак + базилик + лук

## **ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ (РУССКАЯ)**

гранаты  
грецкие орехи  
маринованные огурцы  
перец, красный молотый  
различные виды мяса  
рыба  
уксус  
чеснок

### **Вкусовая совместимость**

кориандр + укроп + пажитник  
(голубой) + чеснок + красный  
перец  
чеснок + грецкие орехи

## **ГРУШИ**

**Сезон:** осень – зима

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая –  
умеренная

**Способ приготовления:** запе-  
кать, жарить во фритюре (напри-  
мер, как чипсы), запекать на гри-  
ле, варить в кипятке, употреблять  
в сыром виде, жарить, обжари-  
вать, тушить, предварительно  
обжарив

абрикосы (особенно сушеные или  
пюре)

айва

английский крем

анис

**АПЕЛЬСИН:** фрукты, сок, цедра

арахис  
бадьян  
базилик  
бекон  
бораго  
бренди (особенно грушевое)  
бурбон  
**ВАНИЛЬ**  
**ВИНО:** красное (например, бур-  
гундское), крепкое красное (на-  
пример, каберне совиньон, зин-  
фандель), сухое белое (напри-  
мер, рислинг), игристое вино  
(например, шампанское), слад-  
кое (например, ледяное вино)

виски

вишневая водка

вишни: сушеные, свежие

**ГВОЗДИКА**

горчица

гранд марнье

**ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ**

грушевое бренди

грушевый сидр

дичь

душистый перец  
ежевика  
заварной крем  
зеленый лук  
изюм  
имбирь  
инжир  
ириски  
итальянская кухня  
кальвадос  
**КАРАМЕЛЬ**  
кардамон  
каштан  
кедровые орехи  
китайская кухня (особенно где  
используются азиатские груши)  
кленовый сироп  
клубника (особенно соус)  
клюква  
**КОРИЦА**  
крем фреш  
кресс водный  
ликеры: миндальный, ореховый,  
апельсиновый  
**ЛИМОН:** СОК, ЦЕДРА

## **Блюда**

Равиоли с начинкой из груши, свежего и выдержанного сыра  
пекорино с черным перцем

*Лидия Бастианич, «Felidia» (Нью-Йорк)*

Пирог из жареных груш и сыра рокфор с карамелизованным  
луком и грецкими орехами

*Сэнди Д'Амато, «Sanford» (Милуоки)*

Стейк с запеченными грушами и жареной полентой в апельси-  
ново-эстрагоновом соусе

*Доминик и Синди Дюби, «Wild Edibles» (Ванкувер)*

Салат из пряной вареной груши, свежей рикотты, копченого  
миндаля, зеленых соевых бобов с заправкой из вержю

*Брэд Фармери, «Monday Root» (Нью-Йорк)*

Тоффи пудинг с обжаренными в корице грушами

*Гейл Гэнд, в 2005 году на приеме в честь вручения премии  
«James Beard Awards»*

Теплый манный пирог, груши-пашот, тмин

*Джонни Юззини, шеф-кондитер ресторана  
«Jean Georges» (Нью-Йорк)*

Наполеон с медом и жареными грушами

*Кейт Цукерман, шеф-кондитер ресторана  
«Chanterelle» (Нью-Йорк)*

**малина:** ягоды, пюре  
 маракуйя  
 марсала  
**МАСКАРПОНЕ**  
 масло, канола  
 мацис  
**МЕД**  
**МИНДАЛЬ** и миндальная паста  
 мороженое, ванильное  
**мускатный орех**  
 мясо (особенно жирное, запеченное на гриле и / или жареное)  
**мята** (украшение)  
 овсянка  
 оливковое масло  
**орехи**  
 орехи макадамия  
**орехи pekan**  
**перец:** черный, белый  
 петрушка, плосколистная  
**портвейн:** красный, белый  
 пралине  
 прошутто  
 птица  
**пуаре вильяме**  
 радикио  
 ревень  
 рис (например, пудинг)  
**розмарин**  
 ром  
 руккола  
 сабайон  
 салатные листья  
**салаты:** фруктовый, из зелени  
**САХАР:** коричневый, белый  
 свекла  
**свинина**  
 сельдерей  
 сидр  
 сквоб  
 сладкий картофель  
**сливки и мороженое**  
 сливочное масло, коричневое  
**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,**  
**несоленное**  
 сливочный сыр  
**сметана**  
 смородина, черная  
**соль** (щепотка)  
 средиземноморская кухня  
**СЫР:** ГОЛУБОЙ, бри, кабралес, камбозола, камамбер, канталь, чеддер, фета, козий, гор-



В салат добавляем жареную грушу, сыр рокфор, лимон и сливочное масло и украшаем его цветами огуречника. Соус готовим из карамели и перца и деглазируем его сладким Кото дю Лай он, которое, однако, имеет больше кислых оттенков, чем Сотрен. Карамельный соус очень эффектный.

*Сыр с фруктами.* Голубой сыр отличается острым вкусом, который раздражает небо. Груша смягчает производимый сыром эффект.

*Зелень для салата.* Для приготовления салатов мы используем зелень. В этот салат добавляем фенхель, тимьян, эстрагон, петрушку и анисовый иссоп.

*Цветы огуречника.* По вкусу они напоминают устрицы, особенно летом в разгар сезона. Они очень соленые.

**ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Яблоки пользуются большей популярностью, чем груши, потому что груши всегда твердые. Выбираешь их, покупаешь, приносишь домой и ждешь целую вечность, пока они созреют. Их следует использовать с умом.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)**

Мне нравятся груши-пашот, потому что я не в восторге от текстуры обычных груш. Я также предпочитаю готовить грушевый пирог с грушами, вымоченными в лимонной цедре и ванили, в сочетании с заварным кремом, медом, лимоном и ванилью. Добавляем немного медового граппа сабайон и посыпаем тертым сыром пекорино таскано, как будто это паста. Безумное сочетание, однако все вкусы — классические итальянские комбинации. В Северной Италии груши часто используют в сочетании с граппой. Груши, мед и пекорино — классическое сочетание в Тоскане. Пекорино сочетается со всеми вкусами, а мед еще больше способствует этому.

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BAVBO» (НЬЮ-ЙОРК)**

гонзола, монтерей джек, пармезан, пекорино, рикотта, романо, РОКФОР, стилтон

тыква: мускатная, крупноплодная  
укроп

**УКСУС:** бальзамический, шампанский, хересный, белый, белый винный

утка и утка конфи

фенхель

финики

фисташки

французская кухня

фундук

черника

чернослив

шампанское

**ШОКОЛАД** (особенно темный или белый)

эндивий

яблоки и яблочный сок

### **Вкусовая совместимость**

груши + амаретто + фундук

груши + сыр рокфор + грецкие орехи

груши + руккола + сыр пармезан + прованская заправка + грецкие орехи

груши + бекон + горькая зелень + сыр из козьего молока

груши + карамель + шоколад

груши + карамель + бальзамический уксус

груши + карамель + каштаны + крем фреш

груши + голубой сыр + оливковое масло + уксус красный винный + кресс-салат

груши + сыр горгонзола + прованская заправка + грецкие орехи

груши + сыр пекорино + бальзамический уксус

груши + сыр рокфор + сахар + ваниль + красное вино

груши + сыр стилтон + фундук + бальзамический уксус

груши + корица + имбирь + мед

груши + имбирь + мед + ваниль

груши + кленовый сироп + грецкие орехи

груши + маскарпоне + фисташки + красное вино

груши + мед + лайм + ваниль

груши + мед + розмарин

груши + фенхель + сыр пармезан + бальзамический уксус + грецкие орехи

---

## **ГУАЙАВА**

**Сезон:** лето – осень

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, делать сок, варить в кипятке

ананас

апельсин

**БАНАНЫ**

ваниль

ветчина

изюм

имбирь

кешью

клубника

кокос

лайм, сок

лимон

лук, желтый

маракуйя

маскарпоне

масло, растительное

мед

порошок карри

птица

ром

салаты, фруктовые

**сахар: коричневый, белый**

свинина

сливки

**сливочный сыр**

соусы

сыр

уксус, белый

шоколад, белый

---

## **ДАЙКОН**

**Сезон:** осень – зима

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** тушить, мариновать, употреблять в сыром виде (например, нарезать соломкой), тушить, предварительно обжарив, жарить, непрерывно помешивая

апельсин, сок

базилик

говядина

зеленый лук

имбирь

капуста

корень сельдерея

лимон, сок

лосось

**лук (особенно зеленый)**

любисток

масло, кунжутное

мед

мисо

**морковь**

мята

огурцы

орегано

петрушка

порошок карри

рыба

сахар

сахарный горох

свекла

свинина

сливки

сливочное масло

сливочный сыр

сметана

соевый соус

супы

сыр, фета

тимьян

тунец

укроп

уксус

утка

шнитт-лук

Дайкон отличается более мягким и сладким вкусом, чем репа или редис. Утка с репой – это классика, я же предпочитаю утку с дайконом. Он также превосходно сочетается со свиной или говяжьей.

**ТОНИ ЛИУ,**  
«AUGUST» (НЬЮ-ЙОРК)

## ДЕСЕРТЫ

**Совет:** сладкое удовлетворяет аппетит, поэтому прием пищи принято заканчивать на сладкой ноте. Даже в сладких десертах необходимо соблюдать баланс (количество кислоты, соли и т.д.). Десертное вино всегда должно быть слаще, чем десерт, к которому его подают

## ДЖИН

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – высокая

абрикосовое бренди  
апельсин, сок  
базилик  
гранат  
гранатовая меласса  
ежевика  
имбирь  
кинза  
клюквенный сок  
кола  
куантро  
кюрасао  
лайм, сок  
лимон, сок  
мед  
мята  
огурец

## ПРЯНЫЕ ТРАВЫ

розмарин  
розовая герань  
сахар

сельдерей

## ТОНИК

устрицы  
чай Earl Grey  
шалфей  
шампанское  
яблочное бренди

## Вкусовая совместимость

джин + яблочное бренди + сок  
лимона + апельсиновый сок  
джин + базилик + лимон  
джин + ежевика + шалфей

Эмили Лучетти, «Farallon», Сан-Франциско, о том, как правильно подавать десерты

Чем старше я становлюсь, тем больше мне нравится подавать десерт к трем часам дня. Мне он нравится сам по себе, он вне конкуренции, к тому же к этому времени уже успеваешь проголодаться. Вкусовые рецепторы восприимчивы, и его можно оценить по достоинству. Конечно, если во время обеда у нас есть посетители, без десерта не обойтись.

Сразу после обеда, то есть после первого и основного блюда, наши вкусовые рецепторы насыщены, и мы чувствуем себя сытыми. Поэтому у себя дома я предпочитаю делать перерыв между обедом и десертом и давать гостям передохнуть. Они могут помочь мне с посудой или, если это официальный прием, полчаса побеседовать за бокалом красного вина. Это хорошо не только для желудка, но и для вкусовых рецепторов.

Меня раздражает, если, начиная резать десерт, я слышу: «Нет, этот кусок слишком большой». Раньше я боролась с этим и воспринимала близко к сердцу. Теперь же узнаю заранее, кто что предпочитает. Гости ценят это. Этим я признаю право каждого сделать свой выбор. В слоеный пирог я добавляю совсем немного фруктов и сливок. Их я подаю отдельно, чтобы каждый мог взять себе столько, сколько пожелает.

Огурец и мята – модное сочетание в коктейлях, особенно с джином хендрикс со вкусом огурца. Вкус огурца четко выражен и в то же время неуловим. Он придает освежающий эффект и прекрасно сочетается с различными продуктами, начиная с блюд азиатской кухни и заканчивая копченым лососем.

**ДЖЕРРИ БЭНС,**  
КОНСУЛЬТАНТ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ КОКТЕЙЛЕЙ (НЬЮ-ЙОРК)

С джином или даже мартини мне нравится сочетание ежевики и шалфея. Ежевика имеет непередаваемый аромат, а шалфей придает загадочную ноту.

**ДЖЕРРИ БЭНС,**  
КОНСУЛЬТАНТ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ КОКТЕЙЛЕЙ (НЬЮ-ЙОРК)

джин + кинза + лайм  
джин + куантро + лайм +  
розмарин  
джин + огурец + мята  
джин + чай Earl Grey + лимон +  
сахар  
джин + лайм + мята  
джин + лайм + мята + гранат  
джин + лайм + апельсин

## Разновидности джина

Бифитер: груша

Хендрикс: огурцы, лепестки роз

Old Raj: шафран

Зуиндам сухой: апельсиновая корка



---

## ДИКИЙ РИС

(см. *Рис, дикий*)

---

### ДИЧЬ

(см. также *Крольчатина, Оленина*)

**Сезон:** осень

**Вес:** тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** тушить, жарить

**Совет:** аромат гвоздики придает сочность блюдам из дичи

бульон, говяжий

вино, красное

вишни

гвоздика

горчица, дижонская

грибы, дикорастущие

джин

душистый перец

зелень

итальянская кухня

кайенский перец

капуста, краснокочанная

каштаны

кленовый сироп

клюква, сушеная

лук

мадера

перец, черный

петрушка, плосколистная

сахар, коричневый

соль, морская

уксус

чеснок

чечевица

ягоды можжевельника

---

## ДЫНЯ / МУСКУСНАЯ ДЫНЯ

(см. также *Канталупа, Мускатная дыня*)

**Сезон:** лето

**Вкус:** сладкий

**Функция:** охлаждение

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

Эстрагон прекрасно сочетается с мускусной дыней.

ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД,

«THE HERBFARM» (БУДИНВИЛЛ, ШТАТ ВАШИНГТОН)

### Способ приготовления:

употреблять в сыром виде

абрикосы

апельсин

базилик

ваниль

вино, сладкое (особенно гевюрц-траминер, вина позднего сбора, мускат, рислинг, сотерн)

виноград

вишневая водка

вишни

гранд марнье (особенно в коктейлях)

грейпфрут

груши

ежевика

имбирь

итальянская кухня

йогурт

карри

киви, фрукт

кинза

клубника: плоды, пюре

коньяк (особенно в коктейлях)

крем фреш

куантро

кюрасо (особенно в коктейлях)

ЛАЙМ, сок

лед и мороженое

ликер мидори

ЛИМОН, сок

личи

мадера

малина

манго

мед

мелисса лимонная

миндаль

мясные соленья (например, прошутто, сопрессата)

МЯТА (особенно зеленая)

напитки (особенно фруктовые коктейли)

огурцы

оливковое масло

орехи макадамия

орехи pekan

перец: черный, белый

перец чили (особенно серрано)

порошок чили

портвейн

ПРОШУТТО

ром

сакэ

салаты (особенно фруктовый)

сальса, фруктовая

самбука

семена аниса и анисовый иссоп

сливки / молоко

сок юзу

соль, кошерная

соус чили

супы (особенно охлажденный)

текила (особенно в коктейлях)

уксус, рисовый

фенхель

флердоранжевая эссенция

фундук

черника

шампанское

эстрагон

---

## ЕВРОПЕЙСКАЯ, ВОСТОЧНАЯ КУХНЯ

(см. *Восточноевропейская кухня*)

---

### ЕЖЕВИКА

**Сезон:** лето

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** варить, употреблять в сыром виде

абрикосы

апельсины

арбуз

бананы

бренди

ваниль

вино (например, мерло)

вишневая водка

## Блюда

Ежевично-миндальный пирог с ананасовым карпаччо, азиатской грушей, имбирно-лаймовой карамелью и мороженым  
*Майкл Лайсконис, кондитер ресторана «Le Bernardin» (Нью-Йорк)*

Печенье с засахаренным имбирем и персиково-ежевичный компот  
*Эмили Лучетти, кондитер ресторана «Farallon» (Сан-Франциско)*

Ежевичный сорбет с персиковым наполнителем  
*Эмили Лучетти, кондитер ресторана «Farallon» (Сан-Франциско)*

Ежевика хороша не только в сыром виде, приготовленная, она просто превосходна.

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «ВАВВО» (НЬЮ-ЙОРК)**

гвоздика  
дыни  
заварной крем  
имбирь  
йогурт  
карамель  
клубника  
кобблер  
корица  
крем де кассис  
крем фреш  
куантро  
кукурузная мука  
лайм: сок, цедра  
ликер гранд марнье  
ликеры, ягодные  
**ЛИМОН, СОК**  
**малина**  
манго  
маскарпоне  
мед  
миндаль  
**мята**  
нектарины  
овсяные хлопья  
пахта  
**персики**  
пироги  
салаты, фруктовые  
**САХАР: КОРИЧНЕВЫЙ, БЕ-  
ЛЫЙ**  
свинина  
**СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ**  
сливочное масло, несоленое  
сливочный сыр

сметана  
соль (щепотка)  
сыр, из козьего молока  
фундук  
черника  
шоколад: темный, белый  
яблоки

### Вкусовая совместимость

ежевика + крем де кассис + сахар  
ежевика + мед + ваниль + йогурт  
ежевика + имбирь + персики

## ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА

баранина  
батат  
брюква  
ветчина  
говядина  
индейка  
картофель  
корень сельдерея  
курица  
лук  
лук-шалот  
морковь  
овощи, корнеплоды  
оленина  
пастернак  
репа  
свекла  
свинина  
телятина: филе, грудинка  
топинамбур

тыква, крупноплодная (например, мускатная)  
фенхель

## ЗАКУСКА

**Совет:** соленая пища способствует повышению аппетита

Подавайте маленькими порциями, чтобы не насытиться в начале приема пищи.

К закуске подавайте легкое вино.

## ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ

(см. *Фасоль, зеленая*)

## ЗЕЛЕНЬ

**Сезон:** круглый год

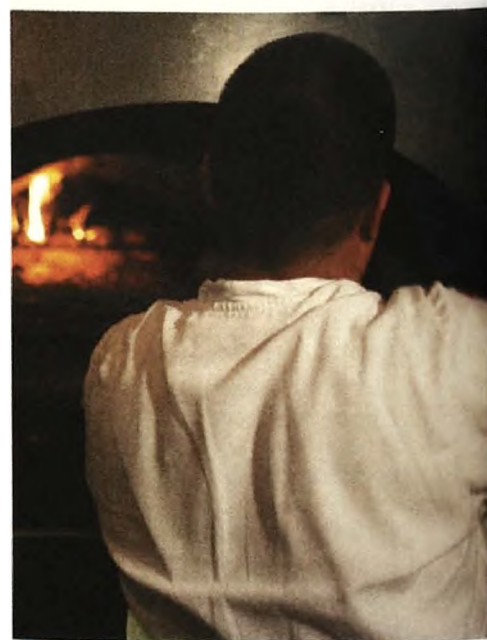
**Вкус:** горький

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** бланшировать, употреблять в сыром виде, обжаривать, варить на пару

базилик  
бекон



бобовые  
ветчина  
горчица, дижонская  
гранаты  
грибы  
груши  
душистый перец  
имбирь  
карри  
**картофель (особенно молодой и / или красный)**  
кориандр  
кукуруза  
кунжут  
лимон, сок  
**лук, зеленый**  
лук-порей  
макаронные изделия  
масло: **ОЛИВКОВОЕ**, горчичное, ореховое, арахисовое, кунжутное  
мускатный орех  
орегано  
орехи, поджаренные  
паприка  
персики  
петрушка  
ракообразные: устрицы (особенно жареные), креветки  
рис  
руккола  
салаты  
сельдерей или семена сельдерея  
сладкий картофель  
сливочное масло  
соль, кошерная  
соус табаско  
**соус чили**  
**СЫР** (особенно тертый, например, азиаго, джек, пармезан)  
тимьян  
тмин  
томаты  
укроп  
**УКСУС: бальзамический, красный винный**  
фенхель  
хлопья красного перца  
хрен  
цикорий  
чабер  
**ЧЕСНОК**

шалфей  
эстрагон  
яйца (особенно сваренные вкрутую)

## ЗЕЛЕНЬ, СУПОВАЯ

**Способ приготовления:** используется в качестве основы для бульонов и супов

**французская кухня**

**Вкусовая совместимость**

морковь + сельдерей + лук

**Горькую зелень** сложно представить без поджаренных орехов. Прекрасным вкусом отличаются как сами орехи, так и ореховое масло, которое гармонично сочетается с фруктовыми нотками яблочного уксуса.

**МАЙКЛ ЭНТОНИ, «GRAMERCY TAVERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

**Зимние** овощи сочетаются с зимними пряными травами. Шалфей и розмарин сочетаются с картофелем и корнеплодами.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM» (ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)**

Я считаю, что говядина и свинина являются **зимними** видами мяса.

**МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE» (НЬЮ-ЙОРК)**

В своих десертах я всегда использую шоколад, но большее его количество приходится на зиму. В Калифорнии летом в центре внимания оказываются фрукты. Они настолько хороши, что в меню я могу попросту забыть указать шоколад. Зимой же все наоборот. Так как нет ничего более уникального, в игру вступает шоколад с его привычным согревающим вкусом. Зима с ее холодными вечерами считается сезоном суфле. Зима — это время цитрусов. И слава Богу, что мы можем работать с апельсинами кара кара, лимоном и тропическими фруктами, как, например, маракуйя. Манго доступно круглый год, но я предпочитаю использовать его зимой, потому что в это время нет ягод и других летних фруктов. Тропические фрукты хороши еще и тем, что они привносят разнообразие в меню. Пироги и торты актуальны круглый год, потому что в качестве начинки можно использовать все, что угодно, начиная с шоколада и заканчивая фруктами.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)**

## Блюда

**Салат из зелени, груши сорта форель и граната с соусом саба с бальзамическим уксусом**

*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*

## ЗИМА

**Погода:** обычно холодная

**Способ приготовления:** запекать, тушить, глазировать, жарить, варить на медленном огне, готовить на медленном огне

**апельсины, мандарины** (пик: январь)

бананы

батат (пик: декабрь)

брокколи (пик: февраль)

водяной орех (пик: февраль)

говядина

**грейпфрут** (пик: февраль)

грибы, дикорастущие (пик: декабрь)  
 груши (пик: декабрь)  
 дичь  
 жареные блюда  
 зелень, зимняя  
 зерно, выполненное  
 кальмар  
 капуста  
 капуста, брюссельская (пик: декабрь)  
 карамель  
 картофель  
 кленовый сироп  
 корнеплоды  
 лаймы  
 лимоны (пик: январь)  
 мандарины (пик: январь)  
 маракуйя  
 мидии  
 оленина  
 омар  
 плантайны  
 репа (пик: декабрь)  
 розмарин  
 свинина  
 сладкий картофель (пик: декабрь)  
 специи, согревающие  
 супы  
 топинамбур  
 тушеные блюда  
 тушеные блюда  
 тыква, крупноплодная  
 фасоль  
 финики (пик: декабрь)  
 цитрусовые  
 чечевица  
 шалфей  
 шоколад

## ИЗЫСКАННЫЕ БЛЮДА

ваниль  
 ветчина иберико  
 вино  
 икра (особенно белужья)  
 копченая рыба  
 трюфели: черные, белые  
 фуа-гра  
 шампанское  
 шафран  
 японская мраморная говядина

## ИЗЮМ

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, употреблять в сыром виде, тушить, предварительно обжарив

абрикосы, сушеные

айва

анис

**апельсин:** сок, цедра

арахис

бананы

бренди

**ваниль**

**вино:** красное, сладкое, белое

виски

гвоздика

**грецкие орехи**

груши

**десерты**

душистый перец

заварной крем

**завтрак (например, зерновые продукты, овсяные хлопья)**

изюм

**имбирь**

индийская кухня

инжир, сушеный

итальянская кухня (особенно венецианская)

йогурт

карамель

каштаны

кедровые орехи

кленовый сироп

коктейль южный комфорт

коньяк

**корица**

крем фреш

ликеры, ореховые

**лимон:** сок, цедра

марокканская кухня

маскарпоне

мед

**миндаль**

морковь

мороженое

мускатный орех

овсянка

**орехи**

орехи pekan

пахта

рис (например, пудинг)

**РОМ**

салаты

**сахар:** коричневый, белый

сладкий картофель

сливочное масло, несоленое

сметана





смородина  
соус моле  
сыр: козий, рикотта  
тыква  
фарш  
финики  
фисташки  
фундук  
хлебобулочные изделия (например, печенье)  
чернослив  
шоколад: темный, белый  
яблоки

### **Вкусовая совместимость**

изюм + апельсин + ром

### **ИКРА**

**Сезон:** зима  
**Вкус:** соленый  
**Вес:** очень легкий  
**Выраженность вкуса:** низкая – высокая

**блины** (особенно из цельной пшеницы)

**вино, шампанское**

**водка**

зеленый лук

картофель

крем фреш  
лимон  
лук (особенно сырой)  
лук-шалот  
перец: черный, белый  
русская кухня  
сметана  
соль  
французская кухня  
**хлеб (особенно тостовый)**  
шоколад, белый  
яйца

### **ИМБИРЬ**

**Сезон:** круглый год  
**Вкус:** кислый, острый  
**Вес:** легкий – средний  
**Выраженность вкуса:** высокая  
**Способ приготовления:** запекать, жарить, непрерывно помешивая

абрикосы

### **АЗИАТСКАЯ КУХНЯ**

айва

ананас

анис

апельсин

арабская кухня

арахис

бадьян  
**базилик**  
баклажан  
бананы  
баранина  
ближневосточная кухня  
болгарский перец, красный  
бульоны: говяжий, куриный  
ваниль  
васаби (например, с морепродуктами)  
вербена  
вино, сладкое  
вьетнамская кухня  
гвоздика  
говядина  
грейпфрут  
грецкие орехи  
грибы  
**груши**  
гуайява  
душистый перец  
дыня  
европейская кухня  
заварной крем  
заправки для салатов  
изюм  
индийская кухня (особенно карри)  
индонезийская кухня  
инжир  
йогурт  
карамель  
кардамон  
**КАРРИ**  
кешью  
**кинза**  
**КИТАЙСКАЯ КУХНЯ**  
кленовый сироп  
клубника  
клюква  
кокос  
корейская кухня  
кориандр  
**корица**  
краб  
**креветки**  
кумкват  
**кунжутное масло**  
**курица**  
**куркума**  
лаванда  
лавровый лист  
**ЛАЙМ, СОК**

Белый шоколад и **икра** сочетаются друг с другом благодаря сочетанию жира и соли. Однако это сочетание гораздо глубже. Уровень аминокислот (органических химических соединений) в икре и белом шоколаде позволяет этим двум ингредиентам практически «растворяться» друг в друге.

**ХЕСТОН БЛЮМЕНТАЛЬ, «THE FAT DUCK» (АНГЛИЯ)**

### **Блюда**

**Желтохвостый тунец с пюре из шпината, осетровой икрой и водочным соусом**

*Дэвид Боули, «Danube» (Нью-Йорк)*

**Яичница, крем фреш с лаймом и осетровая икра**

*Терри Потеро, «Rover's» (Суэтл)*

**Королевская осетровая икра с блинами, тостами и кремом фреш**

*Эрик Руперт, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)*

**Икорная паста: икра осетровая с тальолини, перепелиное яйцо и соус карбонара с беконом**

*Эрик Руперт, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)*

## Блюда

Холодный десерт с медом и имбирем

*Джина Депаляма, шеф-кондитер, ресторан «Babbo» (Нью-Йорк)*

Имбирно-лимонный напиток: имбирь, лимон, сахар, соль и перец

*Викрам Вий и Мееру Дхалвала, «Vij's» (Ванкувер)*

Имбирь с медом – мое любимое вкусовое сочетание.

*ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «БАВВО» (НЬЮ-ЙОРК)*

Я предпочитаю имбирь за его острый, а не сладкий вкус. Немного имбирного сока я добавляю в морковное или тыквенное пюре, что делает его более острым и выразительным.

*БРЭДФОРД ТОМПСОН,  
«MARY ELAINE'S AT THE PHOENICIAN» (ФИНИКС)*

лапша и блюда из лапши

**лимон**

лимонные травы (например, лимонная мята, тимьян, вербена)

листья кафрского лайма

личи

лук (особенно красный)

**ЛУК, ЗЕЛЕНЫЙ**

лук-порей

лук-шалот

малина

манго

**маракуйя**

маринады

марокканская кухня

маскарпоне

масло: канولا, из виноградных косточек

**МЕД**

меласса

мидии

миндаль

**МОЛЛЮСКИ**

морковь

морские гребешки

мускатный орех

мясо

мята

**НАПИТКИ**

овощи

овсянка

оливковое масло

омар

папайя

перец, белый

**перец чили (особенно халапеньо)**

персики

ревень

рис

**ром (особенно темный)**

**РЫБА**

рыбный соус

салаты (особенно азиатский)

**САХАР: белый, коричневый**

свинина

североафриканская кухня

сельдерей

сладкий картофель

**СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ**

сливочное масло

сливы

**СОЕВЫЙ СОУС**

соль, кошерная

**сорго лимонное**

соус табаско

соусы

стейк

**супы**

суши и сашими

сыр, рикотта

тайская кухня

тамаринд

**тмин**

томаты

тушеные блюда

тыква

**УКСУС: шампанский, яблочный, рисовый винный**

усянмянь (порошок из пяти

специй – основной ингредиент)

утка

фенхель

фундук

хурма

цитрусовые

чай

чернослив

чеснок

шафран

**шоколад (особенно темный или белый)**

эстрагон

юзу

**яблоки**

**ЯПОНСКАЯ КУХНЯ**

**Вкусовая совместимость**

имбирь + морковь + сельдерей + чеснок

имбирь + перец чили + чеснок

имбирь + кинза + чеснок + зеленый лук

имбирь + уксус + сахар

имбирь + шоколад + сливки + ром

имбирь + сливки + мед

имбирь + лимон + мята

имбирь + лимон + перец + соль + сахар

## ИМБИРЬ, МОЛОТЫЙ

**Вкус:** острый

**Функция:** согревание

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

азиатская кухня

ананас

апельсины

бананы

ветчина

гвоздика

груши

**десерты**

дыня

кардамон

корица

курица

кус-кус

лимон

лук

марокканская кухня

## Блюда

### Лимонное мороженое-сэндвич с имбирным печеньем

Эмили Лучетти, шеф-кондитер,  
ресторан «Farallon» (Сан-Франциско)

Имбирь хорош как сам по себе, так и в сочетании с другими ингредиентами. Он обладает тем скрытым вкусом, который можно замаскировать с помощью других вкусов. Мне кажется, к нему особенно подходит цитрус. Он также прекрасно сочетается с юзу, маракуйей, кокосом, бананом и другими тропическими фруктами.

МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)

Когда я была ребенком, моя мама всегда хранила засахаренный имбирь на полке для специй. Сегодня в нашем ресторане мы используем засахаренный имбирь с любыми фруктами по сезону – нектаринами, вишней, айвой. В соус для фуа-гра добавляем Вин Санто, которое приносит ореховые нотки, а засахаренный имбирь имеет острый вкус, что делает фуа-гра не таким жирным. Мне кажется, что нектарин и засахаренный имбирь – идеальная комбинация вкусов.

ХОЛЛИ СМИТ, «CAFÉ JUANITA» (СИЭТЛ)

мед  
морковь  
мускатный орех  
мясо (особенно тушеное)  
напитки  
орехи  
паприка  
перец  
персики  
пряник (основной компонент)  
рис  
свинина  
сладкий картофель  
сливки и мороженое  
томаты  
тушеные блюда  
тыква  
фрукты  
хлебобулочные изделия (например, хлеб, торты, печенье)  
чай  
чатни  
шафран  
шоколад

## ИНДЕЙКА

**Сезон:** лето – осень

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** тушить, запекать на гриле, варить в кипятке, жарить, обжаривать, жарить, непрерывно помешивая

апельсин, сок  
бекон  
бульоны: куриный, из индейки  
вермут, сухой  
вино, сухое белое, розовое  
виноград, белый  
гарам масала  
гвоздика  
грецкие орехи  
грибы (особенно дикорастущие, например лисички)  
душистый перец  
изюм (особенно желтый)  
имбирь  
инжир, сушеный  
йогурт  
кардамон  
картофель  
каштаны  
кедровые орехи  
клюква  
колбаса (особенно итальянская)  
корица  
кукурузный хлеб  
лавровый лист

лайм, сок  
лимон, сок  
листья пажитника  
лук (особенно сладкий, белый)  
лук-порей  
лук-шалот  
масло: канولا, из виноградных косточек, арахисовое, растительное  
морковь  
мясные субпродукты: сердце, печень индейки  
оливковое масло  
панировочные сухари  
паприка  
пастернак  
перец: черный, белый  
перец чили: сушеный красный (особенно сладкий), свежий зеленый  
петрушка, плосколистная  
розмарин  
сахар  
сельдерей  
сливочное масло, несоленое  
соевый соус  
соль, кошерная  
сыр, белый из овечьего или козьего молока (как и сыр фета)  
тесто фило  
тимьян  
тмин  
томаты  
фарш  
чеснок  
шалфей  
шпинат  
эстрагон  
яблоки  
ягоды можжевельника

## ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ

анис  
баклажан  
баранина  
гвоздика  
горох  
гхи (топленое масло)  
душистый перец  
имбирь (особенно на севере)  
йогурт  
капуста, цветная  
кардамон

## КАРРИ

картофель

кинза (особенно на юге)

кокос (особенно на юге и / или в десертах)

кориандр

корица

курица

куркума

лист карри

мак

масло: канола, из виноградных косточек

миндаль (особенно в десертах)

мускатный орех

мята

**овощи** (особенно на юге)

пажитник

паприка

перец: черный, белый

**перец чили**

пряные травы

пшеница (особенно на севере)

рис, басмати (особенно на юге)

семена горчицы (особенно на юге)

**СПЕЦИИ**

тамаринд (особенно на юге)

тмин (особенно на севере)

**ТОМАТЫ**

фисташки (особенно в десертах)

хлеб (на севере)

**чеснок** (особенно на севере)

чечевица

шалфей

шафран

шпинат

## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

говядину (по религиозным соображениям)

свинину (по религиозным соображениям)

## Вкусовая совместимость

йогурт + фрукты

картофель + порошок чили + куркума

кориандр + тмин + йогурт

кориандр + тмин + куркума

корица + гвоздика + мацис + мускатный орех

тмин + чеснок + имбирь

тмин + чеснок + йогурт

чеснок + имбирь

чеснок + имбирь + лук

## ИНДОНЕЗИЙСКАЯ КУХНЯ

арахис

блюда, приготовленные на гриле

жареные блюда

**кокос**

кориандр

курица

лапша

меласса

моллюски

овощи

паста из креветок

перец

перец чили

**рис**

рыба

сахар, коричневый

соевый соус

сорго лимонное

специи (особенно гвоздика, мускатный орех, перец)

чеснок

## Вкусовая совместимость

перец чили + арахис + соевый соус

чеснок + арахис + соевый соус

чеснок + соевый соус + сахар

(коричневый)

В индийской кухне томаты играют такую же важную роль, как и в итальянской. Более того, процесс приготовления индийского карри очень напоминает процесс приготовления итальянского томатного соуса.

**МЕЕРУ ДХАЛВАЛА, «VIJ'S» (ВАНКУВЕР)**

Если мыслями я нахожусь в Индии, тамаринд обязательно попадет в блюдо. Думая об Индии, я черпаю вдохновение в ароматах гвоздики, кардамона и семян кориандра. Эти ароматные специи делают блюдо менее жирным, и наши вкусовые рецепторы воспринимают его совсем по-другому.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

Четыре года я работал официантом в индийском ресторане. Мне нравится готовить с использованием ингредиентов индийской кухни. Все, чему я научился до этого, не идет ни в какое сравнение с тем, что я узнал об индийской кухне, ее технологиях и философии. Теперь я самостоятельно обжариваю специи и готовлю из них различные смеси. Мне нравится создавать собственные ароматические комбинации. Я люблю бил гарам масалу с фенхелем, корицей, гвоздикой, тмином и кориандром. Каждая из пяти специй отличается выразительным ароматом, но я соединяю их для получения одного незабываемого аромата. Смесь специй гарам масала я добавляю в супы и соусы. Меня обычно спрашивают, откуда у блюда такой удивительный аромат.

**БОБ ЯКОВОНЕ, «CUVEE» (НОВЫЙ ОРЛЕАН)**

## ИНЖИР, СВЕЖИЙ

**Сезон:** лето – осень

**Вкус:** сладкий, вязущий

**Функция:** охлаждение

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** запекать, жарить на открытом огне, карамелизовать, жарить во фритюре, запекать на гриле, употреблять в сыром виде, жарить

английский крем

**анис (особенно зеленый)**

анчоусы

**АПЕЛЬСИН:** сок, цедра

бадьян

баранина

бекон

ближневосточная кухня



**ВАНИЛЬ**

ветчина (особенно серрано)  
вино: красное сухое, марсала,  
портвейн

виноград

вин санто

вишневая водка

вишни

гвоздика

**ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ**

груши

имбирь

итальянская кухня (особенно юж-  
ная)

карамель

кинза

коньяк

корица

кофе / эспрессо

крем фреш

курица

лаванда

**лайм, сок**

ликеры (особенно малиновый)

**лимон: сок, цедра**

лук

**МАЛИНА**

манго

марокканская кухня

маскарпоне

**масло, из виноградных косто-  
чек**

**МЕД**

**МИНДАЛЬ**

мясо, консервированное или коп-  
ченое

мята

оливковое масло

орехи пекан

панчетта

перепел

перец, черный

пернатая дичь

перно

портвейн

**прошутто**

рис

розмарин

ром (особенно темный)

руккола

рыба (например, окунь)

**САХАР:** коричневый, белый

свинина

**СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ**

сливочное масло, несоленое

сливочный сыр

средиземноморская кухня

**СЫР:** голубой, фромаж блан, из  
козьего молока, горгонзола,



## Блюда

Пирог со свежим инжиром и сыром маскарпоне

*Джина Депаляма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Желе из инжира и рикотты

*Джина Депаляма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Инжир, фаршированный грецкими орехами и запеченный с медом

*Джина Депаляма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Инжир с муссом из козьего сыра, медовым мороженым и сабайоном

*Гэри Данко, «Gary Danko» (Сан-Франциско)*

Сыр горгонзола, инжир, лавандовый мед, поджаренный фундук

*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

сухой джек, манчего, проволоне,  
рикотта, рокфор

тимьян

**УКСУС, БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ:**

красный винный, хересный  
усянмянь (порошок из пяти специй)

утка

французская кухня (особенно южная)

фундук

чеснок

шербет

шоколад: темный, белый

яблоки

**Вкусовая совместимость**

инжир + миндаль + зеленый анис

инжир + черный перец + сыр рикотта

инжир + карамель + ваниль +  
бальзамический уксус

инжир + кинза + лайм

инжир + корица + мед + апельсин

инжир + сливки + сыр из козьего  
молока + мед

инжир + сливки + мед + малина

инжир + сыр из козьего молока +  
кедровые орехи

инжир + мед + маскарпоне

инжир + лимон + розмарин

инжир + оливковое масло + роз-  
марин

инжир + перно + грецкие орехи

## ИНЖИР, СУШЕНЫЙ

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** тушить, предварительно обжарив

абрикосы, сушеные

айва

ананас

**АПЕЛЬСИН:** плоды, сок

бананы

бренди

ваниль

**ВИНО, КРАСНОЕ СЛАДКОЕ**

вишни, сушеные

выпечка

гвоздика

**ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ**

груши

дичь

**изюм, желтый**

имбирь

карамель

каштаны

кленовый сироп

кокос

коньяк

**корица**

кофе

лавровый лист

**лимон: сок, цедра**

маскарпоне

## МЕД

миндаль

мускатный орех

овсянка

орехи макадамии

орехи пекан

сахар, коричневый

**семена аниса**

сладкий картофель

сливки

**сыр: из козьего молока, манчего, пармезан, рикотта**

**финики**

**фисташки**

чернослив

шоколад (особенно темный, белый)

яблоки

**Вкусовая совместимость**

сушеный инжир + анис + апельсин + грецкие орехи

## ЙОГУРТ

**Вкус:** кислый

**Функция:** согревание

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

абрикосы

ананас

**апельсин: сок, цедра**

баклажан

бананы

баранина

ближневосточная кухня

**ваниль**

виноград

восточно-средиземноморская кухня

говядина

грецкие орехи

греческая кухня

десерты

ежевика

завтрак

изюм

индийская кухня

кайенский перец

кардамон

карри

картофель

## Блюда

Йогурт с карамелью, соусом бальзамик и грильяжем с кедровыми орехами

*Джина Депаляма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Мороженое парфе с ирисками

*Ребекка Чарльз, «Pearl Oyster Bar» (Нью-Йорк)*

Один из моих любимых десертов – греческий йогурт с карамельным соусом и бальзамическим уксусом 25-летней выдержки. Йогурт очень насыщенный и кислый на вкус. На йогурт выкладываем соленый грильяж из кедровых орехов и добавляем немного уксуса. Благодаря гармоничному сочетанию соленого, сладкого и кислого блюдо получается очень вкусным.

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BAVBO» (НЬЮ-ЙОРК)**

кинза  
кленовый сироп  
клубника  
**КОКОС**  
кориандр  
корица  
курица  
лайм  
лимон, консервированный  
**ЛИМОН: СОК, ЦЕДРА**  
лук  
лук, зеленый  
макаронные изделия  
малина  
манго  
мед  
миндаль  
мускатный орех  
мята  
нектарины  
нут  
овощи  
овсянка  
**ОГУРЕЦ**  
окра (например, индийская кухня)  
орехи  
орехи pekan  
перец, белый  
персики  
петрушка  
различные виды мяса  
ревень  
редис  
сахар: коричневый, белый  
свекла  
сквош

соль, кошерная  
тамаринд  
телятина  
тмин  
турецкая кухня  
укроп  
фисташки  
фрукты  
цукини  
черника  
**чеснок**  
шафран

### Вкусовая совместимость

йогурт + абрикосы + фисташки  
йогурт + карамель + кедровые орехи + бальзамический уксус  
йогурт + кинза + чеснок  
йогурт + чеснок + лимон + соль

### ИРАНСКАЯ КУХНЯ (также известна как персидская кухня)

абрикосы  
базилик  
баранина  
гранаты  
изюм  
кебаб  
корица  
курица  
лайм  
лук  
мята  
орехи  
петрушка

пряные травы  
различные виды мяса  
**рис**  
рыба  
сливы  
**тушеные блюда**  
укроп  
утка  
фасоль  
финики  
чернослив  
чеснок  
шафран

### Вкусовая совместимость

кардамон + корица + гвоздика + тмин + имбирь + роза  
утка + гранат + грецкие орехи

### ИРИСКИ

ваниль  
кофе  
лимон  
миндаль  
пралине  
ром  
шоколад

### ИСПАНСКАЯ КУХНЯ

анчоусы  
апельсины  
ваниль  
ветчина, серрано  
гранаты  
грецкие орехи  
жареные блюда  
заварной крем  
кедровые орехи  
лавровый лист  
лимон  
лук  
миндаль  
мясо (особенно жареное)  
овощи  
оливки  
**оливковое масло**  
паприка, сладкая  
перец (особенно гиндиля или пикильо, жареный)  
петрушка  
различные сорта хлеба



## Испания в Новом Свете: какое влияние испанская кухня оказывает на американских шеф-поваров

На приготовление тортильи со сладким картофелем, сыром фета и копченой паприкой с мятно-лимонной райтой нас вдохновила испанская тортилья. Традиционная тортилья готовится в одной сковородке, но мы немного изменили правила. Сначала обжариваем сладкий картофель с пряной копченой паприкой, которая смягчает сладкий вкус и придает блюду острый и насыщенный копченый аромат. Для того чтобы придать блюду соленый вкус, добавляем сыр фета, а в качестве еще одного вкусового слоя используем карамелизованный лук. Затем добавляем яйца, смешиваем все, добавляем большое количество оливкового масла и готовим, как тортилью в сковородке — сначала на плите, а затем в духовке. Подаем блюдо комнатной температуры, как и тортилью, нарезав на кусочки. Яйца с картофелем — достаточно тяжелое сочетание, поэтому на тарелку выкладываем также острый йогурт и хрустящий водный кресс.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

Римский салат и **радиккио** из Треви́зо с испанской ветчиной серрано, сыром манчего, белыми анчоусами, жареными на открытом огне перцами и хрустящими каперсами — это блюдо — дань уважения Гильермо, который поставляет нам испанские продукты. Его анчоусы так хороши, что, если их заказывают в качестве гарнира, официант многозначительно отвечает: «Поверьте мне...» Я добавляю радиккио в салат, потому что мне нравится изменять стереотипы людей о том или ином блюде. Если его добавить в салат, вкус получится непередаваемый. Радиккио придает салату хрустящую текстуру и гармонично соединяет ромэн с другими ингредиентами. Для придания хрустящей структуры и кислой ноты я также добавляю жареные каперсы.

**КЭРРИ НАХАБЕДИАН, «NANA» (ЧИКАГО)**

В Испании яйца принято подавать на обед, а не на завтрак. У испанцев также нет бранча, однако в нашем ресторане «Tia Pol» на бранч мы подаем различные испанские блюда из яиц, которые занимают значительное место в их рационе. Испанцы умеют готовить красивые и разнообразные блюда из яиц. В Стране басков по достоинству ценят нежную яичницу с большим количеством ингредиентов, будь то грибы, спаржа или розовые креветки. Испанцы также готовят яйца в оливковом масле. Поджариваем их в большом количестве масла, так что практически получаем яйца, жаренные во фритюре. Для того чтобы достать их из сковородки, используем не обычную лопатку, а специальную шумовку.

**АЛЕКСАНДРА РАЙДЖ,  
«TIA POL» (НЬЮ-ЙОРК)**

Мы используем оливковое масло в качестве заправки. В Испании не редкость увидеть, что в нем что-то плавает, например анчоусы. Сначала съедаем анчоусы, а затем обмакиваем в масле хлеб. Даже если блюдо приготовлено на оливковом масле, в качестве завершающей ноты обязательно добавляется немного нерафинированного масла. Затрудняюсь даже назвать блюдо испанской кухни, в котором бы не было оливкового масла. Грибы также готовят в оливковом масле и поливают им перед подачей к столу. Овощи в Испании иногда обжаривают в свином жиру и подают с кусочками ветчины. Испанцы также любят тушить овощи, в процессе приготовления добавляя что-то наподобие свиных ножек. Во все тушеные блюда, например с фасолью или гарбанзо, они добавляют ветчину. Свиные ножки придают блюдам необычный вкус, сравнимый с ароматом, который плесень придает сыру.

**АЛЕКСАНДРА РАЙДЖ,  
«TIA POL» (НЬЮ-ЙОРК)**

## Блюда

**Римский салат и редис тревизио с испанской ветчиной серрано, сыром манчего, белыми анчоусами, жареным на костре перцем и хрустящими каперсами**

*Кэрри Нахабедиан, «Nana» (Чикаго)*

**Салат красный дубовый лист с сыром манчего, коричневым миндалем и заправкой из выдержанного хереса**

*Селина Тью, «American Restaurant» (Канзас-Сити)*



ракообразные  
рис  
рыба  
**свинина**  
супы  
тимьян  
томаты  
тушеные блюда  
уксус, хересный  
фрукты  
фундук  
херес  
чеснок  
чоризо  
шафран  
яйца

### **Вкусовая совместимость**

красный перец + лук + томаты  
миндаль + оливковое масло  
миндаль + чеснок + оливковое  
масло  
томаты + миндаль + оливковое  
масло + жареный красный перец  
чеснок + лук + паприка + рис +  
шафран  
чеснок + лук + петрушка  
чеснок + оливковое масло

---

### **ИССОП**

**Вкус:** горький

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** сильная

баранина  
говядина  
индейка (особенно фарширован-  
ная и жареная)  
капуста  
клюква  
курица  
морковь  
овощи  
оленина  
петрушка  
различные виды мяса  
рис  
розмарин  
**салаты: фруктовый, овощной**  
свекла  
свинина  
**супы (особенно куриный)**  
тимьян

томаты  
тушеные блюда  
фасоль, зеленая  
фрукты  
яйца

---

### **ИССОП АНИСОВЫЙ**

**Сезон:** поздняя весна – лето

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умерен-  
но низкая

**абрикосы**  
апельсины  
арбуз  
базилик  
вишни  
груши  
десерты  
**дыни**  
заварной крем  
изюм-коринка  
кервель  
косточковые (например, персики)  
креветки  
курица  
лаванда  
лимон  
личи  
майоран  
малина  
мед  
**морковь**  
мята  
**напитки**  
нектарины  
овощи, корнеплоды  
пастернак  
**персики**  
петрушка  
**различные сорта чая**  
ракообразные (например, кревет-  
ки)  
рис  
рыба  
**салаты: фруктовые, из зелени**  
свекла  
свинина  
сладкий картофель  
сладкий фенхель  
сливки и мороженое  
сливы

томаты  
тыква  
фасоль, зеленая  
**ФРУКТЫ (ОСОБЕННО  
ЛЕТНИЕ)**  
цукини  
шпинат  
эстрагон  
**ягоды (особенно черника)**

---

### **ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ**

анчоусы  
апельсин и апельсиновая цедра  
(особенно в десертах)  
артишоки  
**базилик**  
баклажан  
болгарский перец  
вино  
говядина  
граппа  
грибы  
зелень  
каперсы  
колбаса  
курица  
лимоны (особенно в десертах)  
**макаронные изделия**  
марсала  
маскарпоне (особенно в десертах)  
мед (особенно в десертах)  
оливки  
**оливковое масло**  
**орегано**  
орехи  
панчетта  
петрушка  
прошутто  
ракообразные  
розмарин  
ром (особенно в десертах)  
рыба  
свинина  
**сыр: моцарелла, пармезан, пе-  
корино, рикотта**  
телятина  
тимьян  
**томаты и томатные соусы**  
уксус: бальзамический, красный  
винный  
фенхель  
хлопья красного перца  
цукини

чеснок  
шалфей  
шафран  
шпинат

### Вкусовая совместимость

анчоусы + каперсы + лимонный сок  
анчоусы + чеснок + винный уксус  
базилик + чеснок + оливковое масло  
базилик + чеснок + томаты  
болгарский перец + оливковое масло + томаты  
каперсы + чеснок + винный уксус  
хлопья красного перца + фенхель + колбаса  
чеснок + оливковое масло + петрушка  
чеснок + орегано + томаты  
чеснок + шафран + моллюски

### ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ (СЕВЕРНАЯ)

базилик  
вино  
картофель  
кедровые орехи  
козлятина  
лимон, сок  
макаронные изделия (особенно калорийные на основе яиц и / или лентообразной формы, часто в сочетании с другими углеводосодержащими продуктами, такими как фасоль)  
марсала  
мясные солености  
орехи  
полента  
рис и рисотто  
рыба  
сливки и соусы на основе сливок  
сливочное масло  
спаржа  
сыр: сливочный и жирный  
трюфели, белые  
уксус (особенно винный)  
фасоль  
фундук

### ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ (ЮЖНАЯ)

баклажан  
болгарский перец  
изюм  
колбаса  
корица  
майоран  
макаронные изделия (особенно трубочки и с томатным соусом)  
мускатный орех  
оливковое масло, густое  
орегано  
перец чили  
пицца  
сардины  
свинина  
томаты и томатные соусы  
фенхель  
хлопья красного перца  
чеснок

### КАДЖУНСКАЯ КУХНЯ

бамия  
джамбалайя  
кайенский перец  
лук  
морепродукты  
перец  
речной рак  
рис  
сельдерей  
томаты  
чили

### КАЛЬВАДОС

**Сезон:** зима  
**Вес:** средний – тяжелый  
**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая  
**Совет:** как правило, это послеобеденный напиток  
апельсин, сок  
вермут, сладкий  
груши  
джин  
лимон, сок  
настойка горькая, апельсиновая

ром  
сахар  
французская кухня  
яблоки

### КАЛЬМАР (кальмары приготовленные)

**Вес:** легкий – средний  
**Выраженность вкуса:** низкая  
**Способ приготовления:** жарить во фритюре, запекать на гриле, мариновать, жарить, делать салат, обжаривать, тушить, предварительно обжарив

айоли  
анчоусы  
апельсин, цедра  
базилик  
болгарский перец: зеленый, красный, желтый  
бульон, рыбный  
вино, сухое белое  
гвоздика  
грецкие орехи  
дыня (особенно канталупа, арбузная)  
имбирь  
итальянская кухня  
кайенский перец  
каперсы  
капуста: листовая, краснокочанная  
картофель, молодой  
кедровые орехи  
кетчуп  
кинза  
корнишоны  
креветки  
кукурузная мука (для панировки)  
кунжут, семена  
кус-кус (особенно израильский)  
лавровый лист  
лайм, сок  
ЛИМОН, СОК  
лук (особенно сладкий, белый)  
лук, зеленый  
лук-порей  
лук-шалот  
майонез  
майоран  
мангольд  
масло: арахисовое (для жарки), из виноградных косточек, ореховое

**Холли Смит, «Café Juanita», Сиэтл, о пяти вкусах, которые помогут вам побывать в Северной Италии**

**Белые трюфели.** Прекрасно раскрывает вкус белых трюфелей нарезанная вручную паста с большим количеством яиц. В нашей пасте 35 яичных желтков (0,91 кг) на килограмм муки. Паста напоминает солнышко. Кладем на нее сливочное масло с легким ароматом шалфея и посыпаем тонко нарезанными трюфелями.

**Неббиоло.** Говяжьи щеки тушим в вине Неббиоло. Для простоты к ним подаем жареную репу и соус с виноградными косточками. Для приготовления большинства тушеных блюд требуется несколько часов. Говяжьи щеки необходимо тушить в течение 7,5 часа, иначе мясо получится жестким.

**Анчоусы.** К хлебному салату мне нравится кислая заправка из анчоусов. В нашем ресторане анчоусы с жареным чесноком используются во многих блюдах. Мы добавляем их к баранине, блюду из картофеля с куриным бульоном для приготовления подливки. Мы их обожаем. В качестве закуски мне нравятся жаренные во фритюре анчоусы с шалфеем. Поджариваем анчоусы на оливковом масле с добавлением небольшого количества сливочного, карамелизуем в луке и подаем вместе с рыбой.

**Фундук.** Шоколад и фундук – идеальное сочетание. Делаем шоколад джандуйя, заворачиваем в блинчики, разогреваем и поливаем каштановым медом. Чаще всего фундук используется в салатах. Толченым фундуком обычно посыпают пасту. Свекольная паста похожа на обертку от конфет. Ее подают на блюде, смазанном сыром горгонзола пиканте, и посыпают толченым фундуком. Мне нравится сочетание голубого сыра с фундуком.

**Козлятина.** В ресторане «Da Cesaere» я пробовала козлятину, жаренную на вертеле. Если бы я знала, что скоро умру, моим последним желанием было бы оказаться там – в области Пьемонт, что в Италии, где я снова попробовала бы жареную козлятину с чесноком, оливковым маслом, майораном, мятой и розмарином.



Я шучу только наполовину, говоря, что, если в десерт добавить ром и цедру апельсина, он приобретет итальянский вкус. Ведь это типично итальянские ингредиенты.

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «ВАВВО» (НЬЮ-ЙОРК)**

Существует пять ингредиентов, которые должен использовать каждый уважающий себя итальянский повар: 1) настоящая итальянская паста; 2) оливковое масло экстра-класса; 3) настоящий бальзамический уксус; 4) итальянское прошутто; 5) сыр пармиджано риджано.

**МАРИО БАТАЛИ, «ВАВВО» (НЬЮ-ЙОРК)**

мед  
миндаль  
морковь  
морские гребешки  
оливки (особенно черные, каламата)  
**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**  
омар  
орегано  
паста  
**ПЕРЕЦ: черный, белый**  
перец чили (особенно пикильо)  
перилла  
**ПЕТРУШКА, ПЛОСКОЛИ-  
СТОВАЯ**  
полента  
рис: арборио, бомба  
рисотто  
руккола  
салаты  
сахар  
сельдерей  
сливочное масло, несоленое  
смородина  
соевый соус  
сок юзу  
**СОЛЬ: кошерная, морская**  
соус табаско  
соус хойсин  
средиземноморская кухня  
**ТИМЬЯН**  
**ТОМАТЫ**  
**УКСУС:** бальзамический, крас-  
ный винный, рисовый винный,  
хересный, белый винный  
фасоль, белая  
хлопья красного перца  
цукини  
чернила кальмара  
**ЧЕСНОК**  
чоризо

шафран  
шнитт-лук  
эстрагон  
ягоды каперсов

### **Вкусовая совместимость**

кальмар + айоли + анчоусы  
кальмар + базилик + болгарский  
перец + чили + чеснок + апель-  
син + томаты + красное вино  
кальмар + чеснок + лимон +  
петрушка

### **КАМБАЛА**

**Сезон:** лето

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** за-  
пекать, жарить на открытом огне,  
жарить во фритюре, жарить,  
варить в кипятке, обжаривать, ва-  
рить на пару, жарить, непрерывно  
помешивая

базилик  
**вино, белое**  
горох  
каперсы  
карри, зеленый  
кокосовое молоко  
краб  
кукуруза  
кукурузная мука (например, в кор-  
же)  
лайм  
лапша  
**лимон**  
**лук, видалия**  
макаронные изделия

миндаль  
мисо  
морские водоросли (особенно  
морская капуста)  
оливковое масло  
панировочные сухари  
перец, черный  
перилла  
сливочное масло  
соль  
соус чили  
средиземноморская кухня  
укроп  
умэ (японская слива)  
цукини  
черемша  
шнитт-лук  
юзу

### **Вкусовая совместимость**

камбала + каперсы + лимон  
камбала + перилла + умэ  
камбала + морская капуста +  
перилла

### **КАНАДСКАЯ КУХНЯ**

бекон, спинка (также известен как  
канадский бекон)  
вино: ледяное вино, рислинг  
головки папоротника  
грибы, дикорастущие  
дикий рис  
дичь и пернатая дичь  
**кленовый сироп**  
крольчатина  
лосось  
морепродукты  
мясо (особенно копченое)  
пиво  
сыр  
устрицы  
утка  
фуа-гра  
ягоды (особенно дикорастущие)

### **КАНТАЛУПА**

**Сезон:** лето

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная

### **Блюда**

**Жареный кальмар с тапиокой и мейерским лимоном**  
*Чарли Троммер, «Charlie Trotter's» (Чикаго)*

Камбала, завернутая в рулетики, с домашней яичной лапшой и  
бульоном из тайского зеленого карри и кокосового молока со  
стручковым горохом, юзу, лаймом и опенками  
*Боб Кинкейд, «Colvin Run» (Вена, штат Вирджиния)*

Камбала, приправленная кунжутом, и суп из водорослей вакаме  
*Каз Окочи, «Kaz Sushi Bistro» (Вашингтон)*



## Блюда

Сашими из мускатной дыни, малиновое желе и порошок бадьяна  
*Доминик и Сунди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

Брюссельская капуста, клюквенная полента и тушеный фенхель с марокканской оливковой приправой

*Терри Ротеро, «Rover's» (Суэгл)*

бадьян  
базилик  
вино (особенно сладкое)  
вино, пино блан (как сопутствующий продукт)  
грейпфрут  
дыня: мускатная, арбуз  
имбирь  
йогурт  
кинза  
лайм, сок  
лимон, сок  
малина  
мята  
перец: черный, белый  
порошок карри  
портвейн  
сорго лимонное  
эстрагон

## КАНТОНСКАЯ КУХНЯ

(см. Китайская кухня)

## КАПЕРСЫ

**Вкус:** соленый, кислый, острый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** высокая

анчоусы  
артишоки  
базилик  
баклажан  
баранина  
горчица  
итальянская кухня (особенно южная)  
картофель  
крольчатина  
курица  
лайм  
лимон, сок  
лосось

лук  
майоран  
макаронные изделия  
масляные соусы  
миндаль  
мясо (особенно жаренное в масле, например риб-стейк)  
оливки  
орегано  
петрушка, плосколистная  
прованская заправка  
птица  
ракообразные (например, морские гребешки, креветки)  
руккола  
**рыба**  
салаты  
свинина  
сельдерей  
соусы (особенно итальянская кухня)  
средиземноморская кухня  
тапенад (основной компонент)  
**томаты**  
уксус  
фасоль, зеленая  
французская кухня (особенно южная)  
чеснок  
эстрагон  
яйца

## Вкусовая совместимость

каперсы + лимон + майоран

## КАПУСТА, БРЮССЕЛЬСКАЯ

**Сезон:** осень – зима

**Вкус:** горький

**Родственные виды:** брокколи, кочанная капуста, цветная капуста, листовая зелень, кудрявая капуста, кольраби

**Вес:** умеренно тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** варить, тушить, предварительно обжарив, обжаривать, варить на пару, тушить, жарить, непрерывно помешивая

базилик

## БЕКОН

бульон, куриный  
вермут  
вино, сухое белое  
водяные орехи  
горчица, дижонская  
картофель (особенно пюре)  
**каштаны**  
кориандр  
крем фреш  
лавровый лист  
**лимон, сок**  
лук  
лук-шалот  
майоран  
масло, горчичное  
миндаль  
мускатный орех  
**оливковое масло**  
панировочные сухари  
**панчетта**  
паприка

**перец: черный, белый**  
**петрушка, плосколистная**  
прованская заправка  
репа  
сахар  
сельдерей и корень сельдерея  
семена фенхеля

**сливки**

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,**  
несоленное

**соль:** кошерная, морская  
соусы, бешамель

**СЫР:** голубой, чеддер, из козьего молока, пармезан, проволононе, рикотта, швейцарский

**тимьян, свежий**

топинамбур

укроп

**УКСУС:** яблочный, из белого

**вина**

фундук

**чеснок**

шнитт-лук

яблоки и яблочный сок или сидр  
яблочный сидр  
ягоды можжевельника  
яйца, сваренные вкрутую

## **Вкусовая совместимость**

брюссельская капуста + бекон +  
чеснок + уксус яблочный  
брюссельская капуста + лук +  
бекон  
брюссельская капуста + сливки +  
мускатный орех  
брюссельская капуста + сок  
лимона + тимьян  
брюссельская капуста +  
панчетта + тимьян

## **КАПУСТА, КВАШЕНАЯ**

**Вкус:** кислый

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** высокая

**Примечание:** квашеная капуста  
представляет собой шинкованную  
капусту, которую квасят в раство-  
ре из соли и специй

**бекон**

бульон, куриный

ветчина: окорок, мясо

**вино:** от сухого до полусухого  
белого (например, эльзасское,  
рислинг)

вишневая водка

восточноевропейская кухня

гвоздика

джин

жир: утиный, гусиный

картофель

**КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ** (осо-  
бенно кровяная колбаса, брат-  
вурст, сардельки, польская кол-  
баса)

**лавровый лист**

**лук**

морковь

немецкая кухня

оливковое масло

**перец, черный**

ревень

свинина (особенно вырезка)

сидр

соль, кошерная

**тмин**

уксус: шампанский, белый  
винный

утка

фасоль (особенно обыкновенная  
и / или красная)

французская кухня (особенно эль-  
засская)

**чеснок**

**яблоки**

**ЯГОДЫ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА**

## **КАПУСТА, КИТАЙСКАЯ**

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** горький

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** варить,  
тушить, употреблять в сыром  
виде, жарить, непрерывно поме-  
шивая

арахис

брокколи

водяные орехи

говядина

горох, стручковый

грибы (особенно шиитаке)

зеленый лук

**имбирь**

кешью

кинза

кокосовое молоко

кориандр

**кунжут: масло, семена**

курица

лапша, рисовая

лимон, сок

лосось

лук-шалот

масло: арахисовое, кунжутное,  
растительное

мирин

моллюски

морковь

острый соус

перец чили

порошок чили

различные виды мяса

**рис**

розмарин

рыба

салаты

свинина

сельдерей

сливочное масло

**соевый соус**

спаржа

тамари

тофу

уксус (особенно рисовый)

утка

фенхель

цукини

чеснок

эстрагон

## **КАПУСТА, КОЧАННАЯ**

**Сезон:** осень – зима

**Родственные виды:** брокколи,  
брюссельская капуста, цветная  
капуста, листовая зелень, кудря-  
вая капуста, кольраби

**Функция:** охлаждение

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная

**Способ приготовления:** варить,  
тушить, предварительно обжарив,  
употреблять в сыром виде, обжа-  
ривать, варить на пару, жарить,  
непрерывно помешивая

**БЕКОН**

болгарский перец, красный

бульон, куриный

ветчина

вино, белое (например, рислинг)

гвоздика

говядина

говяжья солонина

**горчица (особенно дижонская,  
сухая)**

горчичное масло

грибы

жир: топленый куриный, утиный

**имбирь**

**картофель**

каштан

кинза

кмин

кокос

кориандр

курица



лавровый лист  
 лайм, сок  
 лимон, сок  
 листья карри  
 лосось  
**ЛУК (ОСОБЕННО КРАСНЫЙ)**  
 лук-шалот  
 майонез  
 майоран  
 мак  
 макаронные изделия  
 масло: арахисовое, кунжутное  
**морковь**  
 оливки  
 оливковое масло  
 орехи пекан  
 паприка  
**перец: черный, белый**  
 перец чили: сухой красный,  
 свежий зеленый (например,  
 халапеньо)  
 пернатая дичь

петрушка  
 прованская заправка  
 прошутто  
 птица  
 различные виды мяса  
**рис**  
 салат из свежей капусты (основ-  
 ной компонент)  
**сахар**  
**свинина**  
 сельдерей: листья, молотые семе-  
 на с солью, семена  
 семена горчицы, черной  
 семена фенхеля  
**сливки**  
**сливочное масло, несоленое**  
**сметана**  
 соевый соус  
**соль: кошерная, морская**  
 соус чили

сыр: чеддер, фета, из козьего мо-  
 лока, пармезан, швейцарский,  
 таледжио, телеме  
**тимьян**  
**ТМИН**  
 томаты  
 укроп  
**УКСУС: шампанский, яблочный,**  
 красный винный, хересный, бе-  
 лый винный  
 утка  
 фенхель  
 хикама  
 хлопья красного перца  
 хрен  
 чабер  
**чеснок**  
 шампанское  
 шпинат  
 эстрагон  
**яблоки и яблочный сидр**  
 ягоды можжевельника



## КАПУСТА, КРАСНОКОЧАННАЯ

**Сезон:** осень – зима

**Способ приготовления:** тушить, мариновать, употреблять в сыром виде

бекон

бульон, куриный

вино, красное сухое

горчица

дичь и пернатая дичь: фазан,

крольчатина, оленина

жир: утиный, гусиный

зеленый лук

каштаны

кинза

лавровый лист

лайм, сок

лимон, сок

лук: красный, белый

масло, арахисовое

мед

мускатный орех

оливковое масло

панчетта

перец, черный

петрушка, плосколистовая

пирог, фруктовый

птица

различные виды мяса

**САХАР: КОРИЧНЕВЫЙ, БЕЛЫЙ**

Капуста часто считается тяжелым продуктом, но осенью из нее получается превосходная легкая нарезка шиффонаде. Я тонко нарезаю капусту и обжариваю в сковородке так, что ее края приобретают коричневый цвет. Вкус получается замечательный. Мы обнаружили это по ошибке, поместив капусту в слишком сильно нагретую сковородку. После того как шеф-повар накричал на нас и сказал, что так капусту готовить неправильно, мы попробовали то, что у нас получилось, – на вкус превосходно. С тех пор мы готовим блюдо из савойской капусты с тмином и грецкими орехами, глазированное с помощью кальвадоса. В конце приготовления добавляем немного яблочного уксуса и оливкового масла – прекрасное, но предсказуемое сочетание, так как все компоненты идеально подходят друг другу. Это блюдо можно подавать с жареной грудкой или ножкой сквоба в соусе конфи.

*МАЙКЛ ЭНТОНИ, «GRAMERCY TAVERN» (НЬЮ-ЙОРК)*

### Блюда

Мороженое с горчичными зернами, гаспачо из краснокочанной капусты

*Хестон Блюменталь, «The Fat Duck» (Англия)*

сидр, яблочный

сливки

сливочное масло, несоленое

соль, кошерная

сыр: голубой, из козьего молока, горгонзола, рикотта салата

тмин

**УКСУС: бальзамический,**

яблочный, красный винный, ри-

совый винный, хересный, белый винный

хлопья красного перца

чеснок

**ЯБЛОКИ:** Голден Делишес,

роум, кислые

### Вкусовая совместимость

краснокочанная капуста + яблоки + яблочный уксус

краснокочанная капуста + бекон + голубой сыр + грецкие орехи

краснокочанная капуста + бальзамический уксус + коричневый сахар

краснокочанная капуста + утиный жир + сыр из козьего молока + уксус из красного вина

краснокочанная капуста +

каштаны + свинина

краснокочанная капуста + панчетта + сыр рикотта салата

## КАПУСТА, КУДРЯВАЯ

**Сезон:** зима – весна

**Вкус:** горький

**Родственные виды:** брокколи, брюссельская капуста, кочанная капуста, цветная капуста, листовая капуста, кольраби

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** варить, тушить, варить на пару, жарить, предварительно обжарив

афроамериканская кухня

бекон

лук, желтый

масло: арахисовое, растительное орегано

перец, черный

свинные рульки

семена горчицы

сливочное масло, коричневое

**соленая свинина**

**соль**

спаржевая фасоль

сыр, пармезан

томаты

уксус, яблочный

хлопья красного перца

чеснок

южная кухня (американская)

## КАПУСТА, ЛИСТОВАЯ

**Сезон:** осень – весна

**Вкус:** горький, сладкий

**Родственные виды:** брокколи, брюссельская капуста, кочанная капуста, цветная капуста, листовая капуста, кольраби

**Вес:** тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** бланшировать, варить, тушить, обжаривать, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая

болгарский перец, красный

бульон, куриный

имбирь

картофель



колбаса, чоризо  
курица, запеченная  
лавровый лист  
лимон  
лук (особенно желтый)  
лук-шалот  
макаронные изделия  
**МАСЛО:** из виноградных косточек, растительное  
мускатный орех  
мясо, запеченное  
оливковое масло  
орегано  
панчетта  
перец: черный, белый  
сахар  
свинина  
сладкий картофель  
сливки  
сливочное масло  
сметана  
соевый соус  
соль, кошерная  
сыр: чеддер, пармезан  
тимьян  
томаты  
уксус, красный винный  
хлопья красного перца  
**ЧЕСНОК**

### **Вкусовая совместимость**

листовая капуста + чеснок + оливковое масло + красный винный уксус  
листовая капуста + лук + соль + копченая колбаса

## **КАПУСТА, ПЕКИНСКАЯ**

(также известна как китайская капуста)

**Сезон:** круглый год

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** запекать, тушить, запекать на гриле, мариновать (например, кимчи), употреблять в сыром виде, обжаривать, тушить, предварительно обжарив, жарить, непрерывно помешивая

апельсин, сок

вино, рисовое  
грибы (например, шиитакэ)  
жареные блюда  
зеленый лук  
имбирь  
кешью  
кинза  
китайская кухня  
красная рыба  
кунжут  
курица  
масло, кунжутное  
морепродукты  
морковь  
морские гребешки  
мята  
огурец  
перец чили, халапеньо  
ракообразные, креветки  
салат из шинкованной капусты в азиатском стиле  
свинина  
соевый соус  
супы  
тайский базилик  
тофу  
тушеные блюда  
уксус, рисовый  
утка  
чеснок

## **КАПУСТА, САВОЙСКАЯ**

**Сезон:** осень – зима

**Способ приготовления:** варить, тушить, употреблять в сыром виде, жарить, варить на пару

бекон  
бульон  
грецкие орехи  
изюм, золотистый  
картофель

Мне нравится бланшированная капуста, обжаренная с луком, небольшим количеством соли и копченой колбасой.

**ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Азиатские ингредиенты, например пекинскую капусту, я предпочитаю замачивать в ледяной воде, что делает ее более хрустящей, и подавать вместе с заправкой из голубого сыра, как и в случае с кочанным салатом.

крем фреш  
лимон, сок  
лук  
лук-порей  
масло, арахисовое  
морковь  
оливковое масло  
пастернак  
перец, черный  
петрушка, плосколистная  
репа  
сливки  
сливочное масло, несоленое  
соль, кошерная  
тимьян  
уксус, яблочный  
чеснок  
яблоки

## **КАПУСТА, ЦВЕТНАЯ**

**Сезон:** осень – зима

**Вкус:** вяжущий

**Родственные виды:** брокколи, брюссельская капуста, кочанная капуста, листовая зелень, кудрявая капуста, кольраби

**Функция:** охлаждение

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** варить, тушить, жарить во фритюре, колеровать, готовить пюре, употреблять в сыром виде, жарить, обжаривать, варить на медленном огне, варить на пару

анчоусы

апельсин: сок, цедра

брокколи

бульон, куриный

**ТОНИ ЛИУ, «AUGUST» (НЬЮ-ЙОРК)**

восточно-средиземноморская  
 кухня  
 гарам масала  
 горчица (особенно дижонская)  
 горчица: масло, семена  
 зеленый лук  
 зелень  
 изюм  
 икра  
 имбирь  
 индийская кухня  
 йогурт (например, индийская  
 кухня)  
 каперсы  
 кардамон  
**картофель, красный** (например,  
 индийская кухня)  
 кедровые орехи  
 кервель  
 кинза  
 кориандр  
 коричневое масло  
 красный перец  
 кресс водный  
 куркума  
 лавровый лист  
 лайм  
**лимон: сок, цедра**  
 лук-порей  
 лук-шалот  
**ЛУК:** зеленый, красный

мак  
 макаронные изделия  
**МАСЛО:** канола, из виноградных  
 косточек, растительное  
 мидии  
 морские гребешки  
 мускатный орех  
**мята**  
 оливки: черные, зеленые  
 оливковое масло  
**панировочные сухари**  
 паприка  
**ПЕРЕЦ: ЧЕРНЫЙ, БЕЛЫЙ**  
 перец чили, сушеный красный  
 петрушка, плосколистовая  
**порошок карри**  
 семена сельдерея

сладкий перец (особенно зеленый,  
 например, индийская кухня)  
**СЛИВКИ И МОЛОКО**  
**сливочное масло, несоленое**  
 смородина, сушеная  
**СОЛЬ: КОШЕРНАЯ, МОР-**  
**СКАЯ**  
 соус голландез  
**соус чили**  
**соусы:** бешамель из коричневого  
 масла, сырный, сливочный, гол-  
 ландез или морне  
 средиземноморская кухня  
 супы  
**СЫР:** голубой, чеддер, комте,  
 эмменталь, из козьего молока,  
 грюйер, пармезан, пекорино

## Блюда

Цветная капуста с изюмом, гренобльским сливочным маслом и жареными каперсами из Пантеллерии

*Дэниэль Булуд, «Daniel» (Нью-Йорк)*

Панна-котта из цветной капусты с икрой американского веслоноса и соусом из моллюсков

*Гэбриэль Кройтер, «The Modern» (Нью-Йорк)*

Плов из риса и цветной капусты с райтой

*Викрам Вий и Мееру Дхалвала, «Vij's» (Ванкувер)*



Впервые я использовал комбинацию **цветной капусты** и карри, когда работал вместе с Дэниэлем Булудом и он использовал это сочетание для приготовления супа. В детстве я не любил цветную капусту, но сейчас она мне нравится обжаренной или в виде пюре. Высокое содержание воды в капусте позволяет приготовить из нее однородное пюре, без комков и сгустков, с едва уловимым, но особым ароматом. Яблоки сочетаются как с цветной капустой, так и с карри. Они придают блюду кисловатый привкус и хрустящую структуру, а также нейтрализуют более сильные вкусы.

**БРЭДФОРД ТОМПСОН,**  
«MARY ELAINE'S AT THE PHOENICIAN» (ФИНИКС)

Наше блюдо из пряной обжаренной **цветной капусты** с кедровыми орехами и лаймом — это не что иное, как цветная капуста с мякотью лайма. Мне нравится лайм — он, в отличие от лимона, имеет более выраженные свойства.

**ХОЛЛИ СМИТ,** «CAFÉ JUANITA» (СИЭТЛ)

тимьян  
тмин  
томаты (например, индийская кухня)  
трюфели, белые  
**укроп**  
уксус: красный, белый винный  
французская кухня  
**ЧЕСНОК**  
шафран  
шинтт-лук  
шоколад и какао (для карамелизации цветной капусты)  
эстрагон  
яблоки  
яйца, сваренные вкрутую (особенно желток)

### **Вкусовая совместимость**

цветная капуста + анчоусы + хлопья красного перца + чеснок + оливковое масло  
цветная капуста + панировочные сухари + коричневое масло + петрушка  
цветная капуста + кинза + гвоздика + тмин + куркума  
цветная капуста + сливки + щавель  
цветная капуста + карри + яблоко  
цветная капуста + карри + уксус  
цветная капуста + чеснок + мята + паста  
цветная капуста + кедровые орехи + лайм

## **КАРАМЕЛЬ**

**Вкус:** сладкий

абрикосы  
арахис  
бананы  
бурбон  
**ВАНИЛЬ**  
вишни  
груши  
заварной крем  
изюм  
корица  
кофе и эспрессо  
кунжут  
лайм, сок  
лимон, сок  
манго  
**маракуйя**  
миндаль  
мускатный орех  
орехи макадамия  
орехи pekan  
персики  
ревень  
ром

## **СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ**

сливочный сыр  
сливы  
тмин  
фрукты, тропические  
**шоколад**  
**ЯБЛОКИ**

## **КАРДАМОН**

**Вкус:** сладкий, острый

**Функция:** согревание

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** высокая

**Совет:** добавить в начале приготовления блюда

абрикосы  
азиатская кухня  
английский крем  
анис  
**апельсин:** сок, цедра  
бананы  
**баранина**  
бобовые  
ваниль  
вино (например, глинтвейн)  
выпечка  
гарам масала, индийская (основной ингредиент)  
гвоздика  
говядина  
горох  
грейпфрут  
греческие орехи  
груши  
**десерты** (особенно индийские)  
заварной крем  
имбирный пряник  
**имбирь**  
**индийская кухня**  
индонезийская кухня  
йогурт  
**карри**  
кмин  
**кориандр**  
**корица**  
**кофе**  
**курица** (особенно тушеная)  
лайм  
лимон: сок, цедра  
лосось  
мед  
морковь  
напитки (особенно горячие)  
нут  
овощи, корнеплоды  
паприка  
пастернак  
перец  
перец чили  
различные виды мяса

рис и блюда из риса  
рыба, например, лосось  
сахар  
свинина  
североафриканская кухня  
скандинавская кухня  
сладкий картофель  
сливки и мороженое  
тмин  
тушеные блюда  
тыква  
утка (особенно жареная)  
**финики**  
фисташки  
хлебобулочные изделия (например, хлеб, торты, печенье)  
цитрусовые  
**чай**  
чечевица  
шафран  
шоколад  
яблоки

## КАРИБСКАЯ КУХНЯ

ананас  
апельсин  
вяленые блюда  
гвоздика  
душистый перец  
имбирь  
карри  
кинза  
кокосовое молоко  
корица  
курица  
лавровый лист  
лайм, сок  
лук  
меласса  
моллюски  
мускатный орех  
орегано  
острый соус  
перец чили  
петрушка  
плантайны  
ром (особенно темный)  
рыба  
сахар, коричневый  
тамаринд  
тимьян  
укроп

фрукты, тропические  
чеснок

## Вкусовая совместимость

кинза + чеснок + лук (также известен как *софрито*)  
рыба + душистый перец + масло + лук + уксус (также известен как *эскабече*)

## КАРРИ, ЛИСТЬЯ

**Вкус:** кислый, горький

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная – высокая

**Способ приготовления:** добавить в конце приготовления блюда или использовать в качестве завершающего компонента

азиатская кухня  
баранина  
бульоны  
гвоздика  
горох  
душистый перец  
жареные блюда  
имбирь  
**индийская кухня**  
кардамон  
**карри (особенно индийский)**  
кинза  
кокос  
кориандр  
корица  
куркума  
**моллюски**  
**овощи**  
паприка  
перец  
перец чили  
рис  
**рыба**  
семена горчицы  
семена пажитника  
семена фенхеля  
супы  
тамаринд  
тмин  
хлеб (особенно индийский, например наан)  
чеснок  
**чечевица**

## КАРТОФЕЛЬ

**Сезон:** круглый год

**Функция:** охлаждение

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** запекать, варить, жарить во фритюре, колеровать, запекать на гриле, делать пюре (используйте более старый картофель с большим содержанием крахмала), суп-пюре, жарить, обжаривать, варить на пару

базилик  
баранина  
**бекон**  
болгарский перец, зеленый (особенно жареный)  
брюква  
**БУЛЬОНЫ:** куриный, овощной  
вино, сухое белое  
гарам масала  
гвоздика

## ГОВЯДИНА

горох  
**горчица:** дижонская, сухая  
**грибы (особенно дикорастущие)**  
зелень, зимняя  
икра  
имбирь  
**йогурт**  
кайенский перец  
капуста, листовая  
капуста, цветная (например, индийская кухня)  
кардамон  
карри  
кервель  
кинза  
кориандр  
корица  
**крем фреш**  
**курица**  
куркума  
лаванда  
**ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ**  
лимон, сок  
лук, зеленый  
**ЛУК-ПОРЕЙ**  
**лук-шалот**  
**ЛУК:** зеленый, красный, испанский, видалия



любисток  
 майонез  
 майоран  
 масло, чили  
**МАСЛО:** канولا, арахисовое, растительное  
 мидии  
 морковь  
**мускатный орех**  
 нут (например, индийская кухня)  
 овощи, корнеплоды  
 оливки (например, черные)  
**оливковое масло**  
 паприка  
**пастернак**  
 пахта  
**ПЕРЕЦ:** черный, белый  
 перец чили (например, индийская, тайская кухня)  
**петрушка, плосколистная**  
 прованская заправка  
 пряные травы  
 репа  
**РОЗМАРИН**  
 руккола  
 салаты  
 свинина и свиная грудинка  
 сельдерей и **корень сельдерея**  
 сладкий картофель  
**СЛИВКИ / МОЛОКО**

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,**  
 несоленое  
**сметана**  
 сморчки  
 соленая треска  
**СОЛЬ:** кошерная, морская  
 сосиски: чоризо, итальянские  
**СТЕЙК**  
**СЫР:** брин де амур, гауда, грюйер, канталь, козий, комте, манчего, пармезан, пекорино, раklet, рокфор, сухой джек, торта дель касар, фонтина, чеддер, эмменталь  
**ТИМЬЯН**  
 тмин  
**томаты**  
**трюфели, черные**  
 тыква, крупноплодная (например, мускатная)  
 укроп  
**уксус:** шампанский, хересный, белый винный  
 устрицы  
 французская кухня

цикорий  
 чабер  
 черемша  
**ЧЕСНОК**  
**шалфей**  
 шафран  
**ШНИТТ-ЛУК**  
 шпинат (например, индийская кухня)  
**щавель**  
**яйца**

### **Вкусовая совместимость**

картофель + бекон + сыр + лук  
 картофель + шнитт-лук + сметана  
 картофель + сливки + чеснок + сыр пармезан + розмарин  
 картофель + сливки + лук-порей + устрицы  
 картофель + сыр грюйер + крупноплодная тыква  
 картофель + лук + мускатный орех

Приготовим **картофельное рагу** с беконом, оливками, грибами и луком, которое идеально подойдет для ужина холодным зимним воскресным вечером. Два сильных вкуса – бекона и оливок – прекрасно сочетаются с картофелем. Лук и грибы порчины – еще один вкусовой слой.

**МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)**



## КАРТОФЕЛЬ, МОЛОДОЙ

**Сезон:** весна – лето

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** варить, жарить, варить на пару

**Совет:** молодой картофель лучше не запекать и не жарить

лук-шалот

мята

оливковое масло

паприка

перец, черный

петрушка

розмарин

сливки

соль

тимьян

уксус

чабер

чеснок

шнитт-лук

эстрагон

### Вкусовая совместимость

молодой картофель + чеснок +  
лук + эстрагон + уксус

## КАРТОФЕЛЬ, СЛАДКИЙ

**Сезон:** осень – зима

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** запекать, варить, жарить во фритюре, поджаривать, запекать на гриле, готовить пюре, жарить, обжаривать, варить на пару

ананас

анис

**АПЕЛЬСИН:** сок, цедра

арахис

базилик

бананы

бекон

бренди

бульон, куриный

бурбон

ваниль

ветчина

вино, сладкое

виски

вурчестерский соус

гвоздика

горчица (особенно дижонская)

**грецкие орехи**

грибы, лисички

**душистый перец**

заварной крем

зелень, горькая

изюм

**имбирь**

инжир, сушеный

йогурт

капуста, листовая

карамель

картофель: молодой, красный

каштаны

кетчуп

**кинза**

**кленовый сироп**

клюква

кокос

колбаса: субпродуктовая, чоризо

кориандр

**КОРИЦА**

крем фреш

кунжут, семена

лавровый лист

**лайм, сок**

ликеры: ореховый, апельсиновый

лимон: сок, цедра

лук (особенно красный)

лук-порей

**масло:** ореховое, арахисовое, кунжутное

мед

**меласса**

**МУСКАТНЫЙ ОРЕХ**

мясо (особенно жареное)

овсянка

**оливковое масло**

**орехи пекан**

паприка, копченая

**перец: черный, белый**

**перец чили**

**петрушка, плосколистная**

порошок карри

прошутто

птица (особенно жареная)

различные сорта сыра

розмарин

**ром**

**САХАР, КОРИЧНЕВЫЙ**

свинина

сладкий перец: зеленый, красный

**сливки**

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО**, несоленое

сметана

**соль, кошерная**

**тимьян**

тмин

томаты

укроп

уксус: бальзамический, яблочный

утка

фасоль

финики

фрукты и фруктовые соки

фундук

хлопья красного перца

хурма

**чеснок**

шалфей

шнитт-лук

шоколад, белый

эстрагон

**яблоки и яблочный сок**

## Блюда

Тортилья из сладкого картофеля, сыра фета и копченой паприки с мятно-лимонной райтой

*Брэд Фармери, «Public» (Нью-Йорк)*

Теплый пирог из сладкого картофеля с клюквой и финиками

*Джонни Юззини, шеф-кондитер, «Jean Georges» (Нью-Йорк)*

Жаренный на шампуре сладкий картофель, приправленный сычуаньским перцем горошком и солью, с горячим сладким горчичным соусом

*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

## Вкусовая совместимость

сладкий картофель + душистый  
перец + корица + имбирь  
сладкий картофель + яблоки +  
шалфей  
сладкий картофель + бекон +  
лук + розмарин  
сладкий картофель + перец чили +  
лимонная цедра  
сладкий картофель + колбаса чо-  
ризо + апельсин  
сладкий картофель + кинза + сок  
лайма  
сладкий картофель + листовая ка-  
пуста + прошутто  
сладкий картофель + кленовый  
сироп + орехи пекан

## КАШТАНЫ

**Сезон:** осень – зима

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** низкая –  
умеренная

**Способ приготовления:** варить,  
кондировать, запекать на гриле,  
приготавливать пюре, употребле-  
лять в сыром виде, жарить

апельсин

арманьяк

бекон

брэнди

брюссельская капуста

**БУЛЬОН, КУРИНЫЙ**

ваниль

ветчина

вино (особенно марсала или хе-  
рес)

гвоздика

**грибы:** белые / боровики

груши

десерты

дичь (к гарниру)

изюм

имбирь

инжир

итальянская кухня (особенно тос-  
канская)

карамель

кардамон

кленовый сироп

## Блюда

**Каштановый пирог с кремом из маскарпоне**

*Джина Депаляма, кондитер ресторана «Babbo» (Нью-Йорк)*

**Сладкий каштановый пирог, крем фреш**

*Джонни Юззини, кондитер ресторана «Jean Georges» (Нью-Йорк)*

Мне всегда нравилось взять один ингредиент и посмотреть, что я могу с ним сделать. Как-то я приготовил замороженное семифредо с кусочками засахаренных **каштанов**. За основу взял бисквит с каштанами, пропитанный апельсиновым соком, каштановые вафли и каштановую пасту. Однако мне нужен был дополнительный аромат. Мне всегда нравилось сочетание груши и каштана: они оба имеют насыщенный вкус, но в зависимости от способа приготовления груши она может добавить блюду ноту свежести и кислоты. Я обжарил грушу в сахаре, масле и ледяном винном соусе и оставил в духовке до тех пор, пока она не стала мягкой. Затем нарезал ее, как тартар, и добавил апельсиновый конфи. Вместо соуса использовал сок груши.

*МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)*

**Каштаны** отличаются резким вкусом и прекрасной сочетаемостью с шоколадом и грушами. Лучше всего их объединять с ингредиентами, имеющими насыщенный вкус. В сочетании с ягодами их вкус просто затеряется.

*ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)*

коньяк

корень сельдерея

корица

кофе

крем фреш

курица (к гарниру)

лавровый лист

лимон, сок

лук

лук-шалот

макаронные изделия

малина

маскарпоне

**мед (особенно каштановый)**

мускатный орех

**начинка (например, для птицы)**

оливковое масло

**перец: черный, белый**

прошутто

птица (например, курица,  
индейка)

различные виды мяса

рисотто

ром

**сахар: коричневый, белый**

свинина (к гарниру)

**сельдерей**

семена сельдерея

**семена фенхеля**

сладкий картофель

**СЛИВКИ ИЛИ МОЛОКО**

сливочное масло, несоленое

сливы

**соль, морская**

сосиски

соусы

сыр, рикотта

тимьян

тушеные блюда

утка

**фенхель**

херес

чернослив

чечевица

шалфей

**шоколад (особенно темный или  
белый)**

**ЯБЛОКИ: ЯБЛОЧНЫЙ СИДР,  
ЯБЛОЧНЫЙ СОК**

**НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ**

ягоды

## Вкусовая совместимость

каштаны + яблоки + сливки  
каштаны + бекон + фенхель  
каштаны + крем фреш + сахар  
каштаны + апельсин + груша

## КЕРВЕЛЬ

**Сезон:** весна – осень

**Вес:** легкий, мягколистовой

**Выраженность вкуса:** очень низкая

**Совет:** всегда используйте свежий кервель, не подвергнутый тепловой обработке

базилик  
букет гарни (основной компонент)  
горох  
горчица  
грибы  
камбала  
картофель  
краб  
кресс водный  
курица  
кухонные травы (основной компонент наряду со шнитт-луком, петрушкой и эстрагоном)  
лимон, сок  
лимонный тимьян  
лук-порей  
лук-шалот  
майоран  
моллюски  
морковь  
морские гребешки  
мята  
овощи  
оленина  
омар  
палтус  
пернатая дичь  
петрушка  
прованская заправка  
прованская кухня  
*прованские травы* (типовой ингредиент наряду с базиликом, фенхелем, майораном, розмарином, шалфеем, чабером садовым и тимьяном)  
птица  
рыба  
салат-латук

Кервель пользуется популярностью из-за своего внешнего вида. Он имеет не только прекрасный вкус, но и служит превосходным украшением блюда. Аккуратно нарезаем его и выкладываем по кругу блюда. Всем, кто пробует блюдо, это без слов говорит, что о них заботятся.

ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)

салаты (особенно картофельный) и заправки для салатов  
свекла  
сливки  
сливочный сыр  
соусы (особенно сливочный)  
спаржа  
супы (особенно сливочный)  
сыр, рикотта  
телятина  
тимьян  
томаты и томатные соусы  
тыква  
укроп  
уксус  
фасоль (особенно стручковая, зеленая)  
фенхель  
французская кухня  
шнитт-лук  
шпинат  
эстрагон  
яйца и блюда из яиц

## Вкусовая совместимость

кервель + шнитт-лук + петрушка + эстрагон (кухонные травы)  
кервель + шнитт-лук + рыба + петрушка

## КЕШЬЮ

**Вкус:** сладкий, насыщенный

**Функция:** согревание

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** высокая

абрикосы  
ананас  
бананы  
ваниль  
грейпфрут  
гуайява  
имбирь  
индийская кухня  
карамель  
карри  
киви

кокос (например, индийская кухня)  
корица  
кофе/эспрессо  
курица (например, индийская кухня)  
лимон  
манго  
маракуйя  
масло, растительное  
мед  
миндаль  
мускатный орех  
мята  
овощи (особенно индийские)  
орехи макадамии  
папайя  
рис  
ром  
салаты  
сахар: коричневый, белый  
соль  
соусы  
сыр  
финики  
хурма  
шоколад (особенно белый)

## КИВИ

**Вкус:** кислый

**Сезон:** поздняя осень – весна

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Совет:** употреблять в сыром виде

ананас  
апельсины  
бананы  
вино: шампанское, ледяное вино  
вишневая водка  
вишни  
грейпфрут  
заварной крем  
клубника  
кокос  
корж: печенье, торт



лайм  
 лимон: сок, цедра  
 личи  
 манго  
 маракуйя  
 мед  
 орехи макадамия  
 папайя  
 ром  
 салат (особенно куриный или  
 фруктовый)  
 сахар  
 сливки или мороженое  
 фундук  
 шоколад: темный, белый  
 ягоды

## КИНЗА

**Сезон:** весна – лето

**Вкус:** сладкий, кислый

**Вес:** легкий, мягколистовая

**Выраженность вкуса:** высокая

**Совет:** всегда используйте свежую, не подвергнутую тепловой обработке кинзу, или, если необходимо, добавляйте в самую последнюю минуту. Используйте кинзу для придания охлаждающего эффекта блюдам, приправленным перцем чили

авокадо

азиатская кухня

апельсин, сок

базилик

баранина

ближневосточная кухня

бобовые

болгарский перец

вербена лимонная

вьетнамская кухня

гарам масала (например, индийская кухня)

дип-соус

жареные блюда

зеленый лук

зелень

имбирь

**ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ**

инжир

йогурт

кардамон

Мне нравится сочетание семян аниса с кинзой, которое действительно прекрасно подходит к инжиру.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Мне нравится кинза с ее лимонным вкусом и цветочным ароматом, даже несмотря на то, что ее нечасто используют в европейской кухне. Я кладу стебли кинзы (не листья) в брюшко цыпленка и обжариваю его, что придает блюду особый аромат. Стебли кинзы также прекрасно подойдут для испанского рагу, ароматность которому придают такие ингредиенты, как чоризо, нут, бычьи хвосты или рубец, но которому не хватает более высокой ноты.

**ТОНИ ЛИУ, «AUGUST» (НЬЮ-ЙОРК)**

Нравится вам это или нет, но в большинстве моих блюд присутствует кинза. Мне нравится ее цитрусовый аромат. У кинзы достаточно длинные стебли, которые мы используем для приготовления масла и пюре. Она прекрасно подходит к белому мясу, но я также добавляю ее к хэнгер-стейку и мясу дикого кабана. Я также люблю сочетание кинзы с кокосовым молоком.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

карибская кухня

**карри (особенно индийский)**

картофель

**кокос и кокосовое молоко** (например, индийская кухня)

кукуруза

**курица**

**лайм, сок**

латиноамериканская кухня

**лимон, сок**

лук, красный

майонез

**МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ**

моллюски

морковь

мясо дикого кабана

**мята** (например, индийская кухня)

овощи (особенно корнеплоды)

огурцы

**ПЕРЕЦ ЧИЛИ**

петрушка

португальская кухня

прованская заправка (особенно с красным вином)

различные виды мяса (особенно белое)

**рис (особенно индийский)**

**рыба, белая** (например, треска, палтус)

**салаты (особенно азиатские)**

свинина

североафриканская кухня

сливки и мороженое

сливочное масло

соевый соус

**сорго лимонное**

**СОУС САЛЬСА, МЕКСИКАНСКИЙ**

соусы

средиземноморская кухня

супы

техасско-мексиканская кухня

**тайская кухня**

тамаринд

**тмин**

**томаты**

тушеные блюда

укроп

уксус, красный винный

фасоль

чатни

**чеснок**

чечевица

шнитт-лук

юго-восточная азиатская кухня

## ИЗБЕГАТЬ

японской кухни (по мнению некоторых)

## Вкусовая совместимость

кинза + укроп + мята

кинза + перец чили + кокосовое молоко

кинза + чеснок + имбирь

## КИСЛЫЙ ВКУС

**Вкус:** кислый

**Функция:** согревание; вызывает аппетит; усиливает жажду

**Примечание:** кислый вкус обостряет другие вкусы. В малых дозах кислые ноты усиливают вкус горечи, а в больших – подавляют горечь

айва

апельсин: сок, цедра

вержус

винный камень

вино, сухое

виноград, зеленый

вишни, кислые

гвоздика

грейпфрут

грибы, еноки

ежевика

имбирь

йогурт

капуста, квашеная

кафрский лайм

киви, фрукт

клюква

кориандр

корнишоны

крем фреш

кумкват

лайм: сок, цедра

лимон, консервированный

лимон: сок, цедра

маринованные продукты

мисо

молоко, козье

пахта

ревень

сливочный сыр

сливы (особенно незрелые)

сметана

смородина

соевый соус

сорго лимонное

соусы, винные

сумах

сыворотка

сыр, кислый (например, шевре и другие сорта сыра из козьего молока)

тамаринд

Мне нравится калган, лимонное сорго и имбирь. Их натуральный кислый оттенок и волнующая острота придадут любому блюду пикантную ноту. Даже если вместо жидких кислотосодержащих элементов в кокосовое молоко вы добавите ароматизаторы, блюдо не станет от этого более тяжелым.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

Определяющим фактором для американских поваров является преобладание насыщенных и кислых нот. Использование кислых нот для придания блюдам яркого вкуса отличается от того, что я практиковал, работая во Франции. Французская кухня очень гармонична, в то время как американская отличается своей экспрессивностью. В американской высокой кухне, работая с вином, важно знать меру в использовании кислых вкусовых оттенков. Насыщенные вкусовые оттенки также важны, однако и они должны сочетаться с выбранным вином.

**МАЙКЛ ЭНТОНИ, «GRAMERCY TAVERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Практически каждое блюдо должно иметь тот или иной кислый оттенок, иначе оно получится пресным. Это вопрос вкуса – одни шеф-повара предпочитают кислое, другие – сладкое. И каждый по-своему прав. Лимонный сок используется для усиления других вкусов. Я использую различные виды уксуса, например баньяольс, красный винный, рисовый винный и хересный.

**ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)**

У меня весь шкаф забит кислотосодержащими ингредиентами. В каждой культуре они используются для усиления вкуса без добавления соли. Мы используем большое количество цитрусовых, будь то лимоны или лайм. Когда я жил в Англии, надо мной постоянно подтрунивали из-за того, что я добавлял апельсиновый сок куда только возможно, особенно в заправки. Мне действительно нравится легкий фруктовый вкус с кислинкой, который он придает блюдам. Совершенно другое дело тамаринд. У нас в холодильнике всегда есть запас тамариновой воды, которую мы используем в качестве завершающей ноты к соусам. Для приготовления блюд индийской кухни я использую тамаринд, японской – понзу и юзу, ближневосточной – сумах, консервированный лимон и йогурт, а для кухни Юго-Восточной Азии прекрасно подойдут лимон, лайм и тамаринд.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

Кислотосодержащие ингредиенты я выбираю так же тщательно, как и подсластители. Для меня лимонный сок универсален, однако в некоторых случаях *вержус*, в отличие от бальзамического или хересного уксуса, может придать блюду более яркие ноты. Мне нравится использовать *вержус* для приготовления сорбета. Я также подаю его с яблоками и грушами. С жареными фруктами я предпочитаю ледяной винный уксус. Использование выдержанного бальзамического уксуса больше никого не шокирует. Он превосходен в сочетании с фруктами или мороженым.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

тмин  
томаты (особенно зеленые)  
**уксусы**  
ферментированные продукты  
фрукты: кислые, незрелые  
цитрусовые  
щавель  
юзу  
яблоки, пирог (например, грени  
смит, вайнсеп)  
ягоды шиповника

## КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

(см. также *Сычуаньская кухня*)

**Способ приготовления:** жарить, непрерывно помешивая

арахис  
бадьян  
бульон, куриный  
варка на пару  
вино, рисовое  
зеленый лук  
имбирь  
капуста  
корица  
креветки: свежие, сушеные  
кунжут: масло, семена  
курица  
морепродукты  
овощи  
перец чили  
пшеница (например, лапша, особенно в северном Китае)

## РИС

рыба  
сахар  
свинина  
**СОЕВЫЙ СОУС**

соус хойсин  
стручковый горох  
тофу  
уксус, рисовый винный  
утка  
чеснок

## Вкусовая совместимость

имбирь + рисовое вино + соевый соус  
капуста + куриный бульон  
соевый соус + сахар  
чеснок + имбирь + свинина

**Кислотосодержащие** ингредиенты придают соусу яркий живой вкус. Больше всего мне нравится использовать лимон. Без лимона и апельсина я как шеф-повар без соли и перца. В зависимости от ситуации я использую сок, цедру или конфи:

- **Сок:** если по рецепту необходимо добавить воду, вместо нее можно использовать апельсиновый сок, который придаст соусу апельсиновый аромат.
- **Цедра:** при приготовлении панна котты я использую апельсиновую цедру, однако из-за этого она не приобретает апельсиновый вкус. Апельсиновую цедру я также добавляю в пирог.
- **Конфи:** в большинстве случаев использую как гарнир.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

В китайской кухне существует техника приготовления, называемая «red cooking», когда блюдо тушат вместе с бадьяном, темным соевым соусом, корицей и сахаром-кандис. Таким способом я готовлю бычьи хвосты для тимбале и фуа-гра, затем процеживаю бульон, а получившееся заливное использую для скрепления блюда. Фуа-гра готовится отдельно, и из него делается террин. Блюдо подается с овощами, маринованными в имбире. Оно не относится к китайской кухне, его не найдешь ни в одном китайском ресторане, но в нем прослеживается влияние китайских традиций. Идея процеживания бульона взята из французской кухни. Фуа-гра практически не используется в китайской кухне. Маринованные овощи можно встретить в китайских блюдах, но они нарезаны идеальными кубиками и подаются как закуска.

**ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)**





## КИТАЙСКИЙ ПОРОШОК ИЗ ПЯТИ СПЕЦИЙ

(см. Усянмянь)

## КЛЕНОВЫЙ СИРОП

**Вкус:** сладкий, горький

**Функция:** охлаждение

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

абрикосы

айва

ананас

анис

апельсины

бадьян

**БАНАНЫ**

бекон

ваниль

вафли

ветчина

виски

**ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ**

**ГРУШИ**

десерты

заварной крем

завтрак / бранч

изюм

имбирь

индейка

инжир (особенно сушеный)

йогурт

канадская кухня

карамель

каштаны

клубника

корица

кофе

кукурузный сироп

кухня Новой Англии

лайм, сок

лимон, сок

лук

малина

**маскарпоне**

миндаль

морковь

мороженое: кофейное, ванильное

мускатный орех

нектарины

Я обычно использую **кленовый сироп** с орехами, как в пироге с орехами пекан. Только вместо темного кукурузного сиропа добавляю кленовый сироп высокого качества (например, вермонтский или канадский). Используя кленовый сироп с сахаром, следует быть крайне осторожным, так как сочетание темного коричневого сахара с сиропом может получиться слишком интенсивным.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)**

**Кленовый сироп** выдерживают в бочках из-под бурбона. Его можно использовать сам по себе или подавать к любому блюду – от утиной грудки до фуа-гра.

**БРЭДФОРД ТОМПСОН,  
«MARY ELAINE'S AT THE PHOENICIAN» (ФИНИКС)**





## Блюда

Французский тост с кленовым сиропом, анисом и лавандовым крем-брюле

*Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

Пирог с молочным шоколадом, карамелью и кленовым сиропом

*Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

Мороженое с молочным шоколадом, карамелью и кленовым сиропом, карамелизованными бананами и имбирным петифуром

*Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

овсянка

оладьи

орехи

орехи макадамия

**ОРЕХИ ПЕКАН**

пахта

персики

ревень

**ром:** темный, светлый

**сахар:** светло-коричневый, нерафинированный, белый

свинина

сладкий картофель

сливки

сливочное масло

сливочный сыр

сливы

**тыква**

утка

финики

французский тост

фрукты

фуа-гра

фундук

хлебобулочные изделия (например, пряники)

хурма

чай

**ЧЕРНИКА**

чернослив

шоколад (особенно темный или белый)

яблоки

## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

сахар, темно-коричневый, так как он слишком интенсивен в сочетании с кленовым сиропом

## Вкусовая совместимость

кленовый сироп + черника + лимон

кленовый сироп + сливочное масло + шоколад + сливки

кленовый сироп + карамель + орехи пекан

кленовый сироп + маскарпоне + фисташки

## КЛУБНИКА

**Сезон:** поздняя весна – лето

**Вкус:** кисло-сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** употреблять в сыром виде, обжаривать

**Совет:** добавление сахара, так же как и добавление кислоты, например сока цитрусовых или уксуса, усиливает клубничный аромат

абрикосы, протертые

амаретто

ананас

**АПЕЛЬСИН:** сок, цедра

арахис

бананы

бойзенова ягода

бренди

**ВАНИЛЬ**

вербена лимонная

**ВИНО: КРАСНОЕ ИЛИ РОЗОВОЕ** (например, божоле, каберне совиньон), **сладкое белое**

(например, москато д'асти, мускат, рислинг, сотерн, вин санто)

виноград

**ВИШНЕВАЯ ВОДКА**

гвоздика

гранаты

граппа

грейпфрут

грецкие орехи

гуайява

**дыня**

**ежевика**

желатин (для консистенции)

**заварной крем**

имбирь

йогурт

карамель

кардамон

кедровые орехи

кленовый сироп

коньяк

корж: печенье, торт

кориандр

**корица**

крем де касис

**крем фреш**

крыжовник

кумкват

**лайм:** сок, цедра

ликеры, ягодный или апельсиновый (например, куантро, **кюрасао**, фрамбоз, **ГРАНД МАР-НЬЕ**)

**ЛИМОН:** сок, цедра

**МАЛИНА**

манго

маракуйя

**маскарпоне**

мед

**миндаль**

мускатный орех

мушмула японская

**мята** (для украшения)

овсянка

орехи пекан

папайя

пахта

**перец, черный**

**персики**

песочное печенье

печенье

пирог

**портвейн**

**\*РЕВЕНЬ**



Я помню, как меня интересовал вопрос, каким образом салат можно превратить в десерт. В результате моих экспериментов получилось блюдо, которое не имело ничего общего с салатом. Для приготовления миндальных *финансье* необходимо оливковое масло. Поскольку приготовление *финансье* невозможно без коричневого сливочного масла, я использовал оливковое и коричневое масло пополам. К блюду подаем мороженое с бальзамическим уксусом и консоме с базиликом и клубникой.

Клубнику готовим на медленном огне. Мягкое медленное приготовление и нежное обращение со свежими ингредиентами способствуют сохранению прекрасного вкуса. Мы могли бы получить больше сока, если бы довели клубнику до кипения и добавили сахар, однако в этом случае нам не удалось бы добиться необходимого свежего клубничного аромата.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Клубника имеет аромат розы. В сочетании с розовой геранью, которая также отличается ароматом розы, ее аромат раскрывается.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)**

Ваниль придаст клубнике необыкновенный вкус. Так как нам нужно приготовить не ванильно-клубничный десерт, а клубничный десерт с ароматом ванили, добавляем ее совсем немного.

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «ВАВВО» (НЬЮ-ЙОРК)**

ром  
сабайон  
сакэ

**\*САХАР:** коричневый, белый  
сироп из бузины

**\*СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ**  
сливочный сыр

сливы

**СМЕТАНА**

**сыр:** бейос, рикотта

**\*УКСУС, БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ  
(ОСОБЕННО ВЫДЕРЖАН-  
НЫЙ)**

фисташки

фруктовые пирожные

фундук

херес

черника

шампанское

шартрез

шоколад: темный, белый

ягоды

**НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ**

соль

## Блюда

Клубника в кьянти с кремом из черного перца и рикотты  
*Джина Депаляма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Пирог из свежей клубники с апельсиновой помадкой и мускатным желе  
*Лисса Доумани, «Тетта» (Св. Елена, штат Калифорния)*

Цитрусово-клубничный салат, медовое парфе и пюре из шариантской дыни  
*Майкл Лайсконис, «Le Bernadrin» (Нью-Йорк)*

Мороженое-сэндвич с клубникой, манго и базиликом и органический клубничный сок  
*Майкл Лайсконис, «Le Bernadrin» (Нью-Йорк)*

Слоеный пирог с клубникой и ревенем и мороженое с кремом фреш  
*Патрик О'Коннелл, «The Inn at Little Washington» (Вашингтон, штат Вирджиния)*

Ничто не может сравниться с классикой. В течение многих лет я пыталась приготовить идеальный клубничный десерт. Четыре года назад я бросила эту идею. Клубника, которую мне поставляют с фермерского рынка, совершенна. Я использую ее для приготовления клубничного желе с большим количеством клубники и бальзамическим уксусом 25-летней выдержки. Было бы несправедливо использовать мою идеальную клубнику для приготовления чего-нибудь другого.

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «ВАВВО» (НЬЮ-ЙОРК)**

Когда я пробую клубнику в магазине, то закрываю глаза, и это помогает мне определить ее вкус. Если ягода немного сухая, кладем ее ненадолго в духовку – это способствует выделению сока и аромата. Можно также добавить немного гранд марнье или вишневой водки, что также способствует высвобождению аромата. Приготовленную таким образом клубнику лучше подавать теплой. Если же ее охладить, внешний вид пострадает. Я рекомендую подавать теплый десерт из вареных фруктов к ванильному мороженому. Если фрукты имеют несоответствующий вид, это легко можно исправить. Весной, когда клубника выглядит не идеально, я запекаю ее в духовке с красным вином, бальзамическим уксусом, сахаром, кукурузным сиропом и водой. Вкус получается восхитительный.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)**

Мне нравится сочетание свежей клубники с насыщенным сухим сыром из коровьего молока, таким как Queso de los Beyos из Испании. Сначала он воздействует на наши вкусовые рецепторы как сухая штука, затем тает во рту, высвобождая слегка кисловатый вкус свежего молока. Это сочетание прекрасно подойдет к розовому шампанскому.

**АДРИАН МУРСИЯ, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)**

## Вкусовая совместимость

клубника + миндаль + сливки  
клубника + миндаль + оливковое масло + бальзамический уксус  
клубника + миндаль + ревень  
клубника + шампанское + гранд марнье  
клубника + бальзамический уксус + черный перец  
клубника + черный перец + сыр рикотта + красное вино  
клубника + ревень + сахар

## КЛЮКВА

**Сезон:** осень – зима

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** высокая

**Способ приготовления:** варить

абрикосы

айва

**АПЕЛЬСИНЫ:** сок, цедра

бадьян

ваниль

вино, белое

гвоздика

грецкие орехи

груши

душистый перец

изюм

имбирь

индейка

кленовый сироп

коньяк

корица

курица

лайм, цедра

ликер, апельсиновый (например, гранд марнье)

**ЛИМОН:** СОК, ЦЕДРА

мандарины

мед

миндаль

овсянка

орехи

перец

перец чили, халапеньо

персики

птица

**САХАР:** коричневый, белый  
свинина

сладкий картофель  
сливки  
сливочный сыр  
смородина  
соль  
сыр, из козьего молока  
тимьян  
тыква  
фисташки  
фундук  
хлебобулочные изделия  
шоколад: темный, белый  
яблоки

## КМИН

**Вкус:** горький, сладкий

**Функция:** согревание

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** добавить в начале приготовления блюда

**Совет:** обжарить семена кмина в сухой сковородке для того, чтобы из них вышла влага и усилился аромат

анис  
апельсин  
баклажан  
баранина (особенно запеченная на гриле)  
вьетнамская кухня  
гарам масала (основной компонент)  
гвоздика  
говядина  
горох  
горчица и семена горчицы (например, индийская кухня)  
душистый перец  
имбирь  
индийская кухня  
индонезийская кухня  
испанская кухня  
йогурт  
кайенский перец  
капуста  
карамель  
кардамон  
карри  
картофель

В более легкие блюда, например плов из риса или чечевицу, я предпочитаю добавлять **семена кмина** из-за их мягкого вкуса. Для приготовления более тяжелых блюд из нута, фасоли или красного мяса я использую порошок кмина, отличающийся более насыщенным вкусом.

**МЕЕРУ ДХАЛВАЛА, «VIJ'S» (БАНКУБЕР)**

квашеная капуста  
**кориандр**  
корица  
курица  
куркума  
**кус-кус**  
лавровый лист  
**листья карри**  
лосось  
лук  
**марокканская кухня**  
мацис  
мед  
**МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ**  
моллюски  
морковь  
мускатный орех  
мясо (особенно сильно приправленное и запеченное на гриле)  
мята, сушеная  
**нут**  
овощи (особенно летние)  
орегано  
паприка  
перец  
перец чили  
порошок чили  
португальская кухня  
различные сорта хлеба (например, ржаной)  
**рис**  
рыба  
салаты (особенно из макарон, томатов)  
сахар, пальмовый  
свекла  
**свинина**  
семена пажитника  
семена фенхеля  
сквош  
**сосиски**  
соус табаско  
соусы (например, моле)  
супы (например, из черной фасоли)  
сыр (особенно выдержанный, фета, мюнстер)  
техасско-мексиканская кухня

тайская кухня  
тамаринд  
тахини  
текила  
тимьян  
**томаты**  
тунец  
тушеное мясо  
**фасоль (особенно черная или обыкновенная)**  
фенхель  
фрукты, сушеные  
хариса  
хлебобулочные изделия (например, хлеб)  
хумус (основной компонент)  
**чеснок**  
**ЧЕЧЕВИЦА**  
чили  
шафран  
яблоки  
яйца

## Вкусовая совместимость

кмин + кайенский перец +  
кориандр + чеснок  
кмин + нут + йогурт  
кмин + корица + шафран  
кмин + пальмовый сахар +  
тамаринд  
кмин + томаты + куркума

## КОКОС И КОКОСОВОЕ МОЛОКО

**Сезон:** осень – весна

**Вкус:** сладкий

**Функция:** охлаждение

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** жарить, непрерывно помешивая

абрикосы  
азиатская кухня  
ананас  
апельсин, сок



арахис  
базилик  
**бананы**  
баранина (например, индийская кухня)  
бразильская кухня  
**ВАНИЛЬ**  
вишни, свежие или сушеные  
вьетнамская кухня  
гвоздика  
говядина  
грейпфрут  
гуайява

десерты  
душистый перец  
ежевика  
**заварной крем**  
имбирь  
индийская кухня  
индонезийская кухня  
инжир, сушеный  
карамель  
кардамон (например, индийская кухня)  
карибская кухня

карри (например, индийская кухня)  
кешью (например, индийская кухня)  
киви  
**кинза** (например, индийская кухня и др.)  
кленовый сироп  
конфеты  
кориандр  
корица  
**крем фреш**  
кумкват  
**курица** (например, индийская кухня и др.)  
**лайм, сок**  
лимон  
**личи**  
лосось (например, индийская кухня)  
малайзийская кухня  
**манго**  
**маракуйя**  
маскарпоне  
**мед**  
**миндаль**  
**моллюски:** креветки, омар  
молоко  
мускатный орех  
**мята** (например, индийская кухня и др.)  
овсянка  
огурец  
орехи макадамия  
папайя  
**перец, черный**  
перец чили, зеленый или красный  
порошок чили  
**рис**  
розовая вода  
**ром** (особенно темный)  
**рыба**  
**салаты, фруктовые**  
**САХАР:** коричневый, белый  
семена кунжута  
сладкий картофель  
**СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ**  
сметана  
соль, кошерная  
сорго лимонное  
супы  
тайская кухня  
тмин  
тропические фрукты

На создание штруделя с кокосом и рисовым пудингом меня вдохновил Такаши (Такаши Йагихаши был шеф-поваром в ресторане «Tribute» в Детройте). Десерт должен подходить к остальным блюдам. Работа шефа-кондитера захватывает – ты достаточно самостоятелен, но в то же время находишься под руководством шеф-повара. На блюда Такаши огромное влияние оказала азиатская кухня. С помощью этого десерта я хотел привнести что-то новое в знакомую всем нам азиатскую кухню.

Таким образом, у нас получился рисовый пудинг с кокосом, лимонным сорго, имбирем, ванилью и кубиками абрикоса для улучшения текстуры. Как раз в то время я научился готовить марокканское тесто *frie de brique* – нечто среднее между тестом фило и обертками из пшеницы. Заворачиваем наши ингредиенты в тесто, обжариваем их в очищенном сливочном масле и нарезаем в виде рулетиков. К ним я подаю мороженое из зеленого чая. Передо мной стояла ответственная задача: выдержать сочетание низкой и высокой температуры, учесть влияние азиатской кухни и приготовить что-нибудь стоящее из старого доброго рисового пудинга.

Лучший комплимент в своей жизни я получил от Эндрю Кармеллини (шеф-повар ресторана «A Vose», Нью-Йорк), который сидел рядом с нами и спросил у меня, где я обучался кулинарному мастерству. Когда я ответил, что когда-то был поваром линейной раздачи, он сказал: «Я так и знал – шеф-кондитер никогда не смог бы придумать ничего подобного». Это сочетание техники и вкусов, где немаловажную роль играет то, что ингредиенты были обжарены.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

## Блюда

**Желе из ледяного вина и личи с кокосовым соусом сабайон из кокосового молока и миндальное печенье с тыквенными семечками**

Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)

**Кокосовое крем-брюле с сорбетом из личи и петифуром с кунжутом**

Брэд Фармери, «Public» (Нью-Йорк)

**Лимонное сорго и кокосовая панна котта**

Нора Поупллон, «Asia Nora» (Вашингтон)

тушеные блюда  
уксус, белый винный  
фасоль, зеленая (например, индийская кухня)  
финики  
фисташки  
фрукты (особенно тропические)  
цветная капуста (например, индийская кухня)  
чай, зеленый  
чечевица (например, индийская кухня)  
**шоколад (особенно темный или белый)**  
юго-восточная азиатская кухня  
яйца

### Вкусовая совместимость

кокос + абрикос + имбирь + зеленый чай + лимонное сорго + рис + ваниль  
кокосовое молоко + говядина + имбирь  
кокос + мед + лайм  
кокос + лимонное сорго + ваниль  
кокос + апельсин + ваниль

## КОЛБАСА, СВИНАЯ

(см. *Сосиски*)

## КОЛЬРАБИ

(см. также *Брюква, Репа*)

**Сезон:** лето – осень

**Родственные виды:** брокколи, брюссельская капуста, кочанная капуста, цветная капуста, листовая капуста, кудрявая капуста

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

Кольраби часто недооценивают. Признаю, что она не всегда была моим любимым овощем, но со временем выросла в моих глазах. Она имеет прекрасный универсальный вкус – что-то среднее между репой, редисом и цветной капустой. Ее можно запекать на гриле, жарить, глазировать, как морковь, или колеровать с картофелем. Кольраби в тертом виде можно использовать вместо корня сельдерея для приготовления соуса ремулад. Мне больше всего нравится кольраби, запеченная на гриле с оливковым маслом и солью.

**ВИТАЛИЙ ПАЛЕЙ, «PALEY'S PLACE» (ПОРТЛЕНД, ШТАТ ОРЕГОН)**

**Способ приготовления:** варить, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая

базилик  
**горчица (например, дижонская)**  
душистый перец  
капуста, кочанная  
**картофель**  
кервель  
кинза  
кориандр  
**кунжутное масло, семена**  
куркума  
лимон, сок  
листья или семена сельдерея  
листья или семена фенхеля  
лук  
лук-порей  
любисток  
мацис  
морковь  
перец, черный  
петрушка, плосколистная  
розмарин  
сельдерей и корень сельдерея  
**семена горчицы**  
сливки  
сливочное масло, несоленое  
сметана  
**соевый соус**  
**соль (особенно морская)**  
супы  
**сыр (особенно пармезан, швейцарский)**  
тамари  
тушеные блюда  
**укроп**  
уксус, красный винный  
хрен  
**чеснок**

## КОНЬЯК

ваниль  
говядина (например, филе миньон)  
горчица (особенно дижонская)  
грибы  
изюм  
индейка  
курица  
перец: черный, зеленый  
свинина  
сливки  
уксус, яблочный  
фуа-гра  
**чернослив**  
шоколад  
**яблоки** и яблочный сидр

## КОПЧЕНЫЙ ЛОСОСЬ

(см. *Лосось, копченый*)

## КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ

кунжут  
лапша (особенно гречневая)  
овощи, маринованные (например, кимчи)  
перец чили  
ракообразные  
рис  
рыба  
сахар  
**соевый соус**  
чеснок

### Вкусовая совместимость

перец чили + кунжут + соевый соус  
перец чили + чеснок + соевый соус  
перец чили + соевый соус  
чеснок + кунжут + соевый соус  
чеснок + соевый соус

## КОРИАНДР

**Вкус:** кислый, острый, вяжущий

**Функция:** охлаждение

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** добавить в конце приготовления блюда  
**Совет:** поджарьте семена кориандра, чтобы высвободить их аромат

айва  
анис  
апельсин: сок, цедра  
базилик  
баранина  
ближневосточная кухня  
бульоны (например, рыбный)  
ветчина  
выпечка  
вьетнамская кухня  
гарам масала (основной компонент)  
гвоздика  
говядина  
грейпфрут  
грибы  
груши  
десерты  
душистый перец  
имбирный пряник  
имбирь  
индейка  
индийская кухня  
кайенский перец  
кардамон  
карри (например, индийская кухня)  
картофель  
кинза  
кокос и кокосовое молоко  
корица  
крабы (особенно вареные)  
кукуруза  
кунжут  
курица  
куркума  
латиноамериканская кухня  
лосось  
лук

марокканская кухня  
мацис  
мексиканская кухня  
моллюски  
морковь  
мускатный орех  
мята  
нут  
оливковое масло  
орехи  
перец, черный  
перец чили (например, свежая зелень)  
порошок карри  
птица  
различные виды мяса  
рис (например, пудинговый)  
рыба  
сахар  
свинина  
североамериканская кухня  
североафриканская кухня  
семена фенхеля  
сливы  
соленья  
сосиски  
средиземноморская кухня  
супы (особенно на сливочной основе)  
тмин  
томаты и томатные соусы  
тушеное мясо (например, курица)  
фарш  
фасоль  
фенхель  
фрукты (особенно осенние и сушеные)  
хариса (основной компонент)  
хлебобулочные изделия (например, торты, печенье, пироги)  
хот-доги  
цитрусовые и цедра цитрусовых  
чатни  
чеснок

чечевица  
чили  
шафран  
шпинат  
юго-восточная азиатская кухня  
юго-западная кухня  
яблоки  
яйца

## Вкусовая совместимость

кориандр + тмин + карри  
кориандр + тмин + перец + чеснок  
кориандр + кардамон + корица + гвоздика  
кориандр + перец чили + горчица + перец черный  
кориандр + рыба + чеснок + оливковое масло + томаты

## КОРИЦА

**Сезон:** осень – зима  
**Вкус:** сладкий, горький, острый  
**Функция:** согревание  
**Вес:** легкий – средний  
**Выраженность вкуса:** высокая  
**Способ приготовления:** добавлять в начале приготовления блюда

абрикосы  
апельсин: сок, цедра  
бадьян  
баклажан  
бананы  
баранина (особенно тушеная)  
ближневосточная кухня  
болгарский перец  
ваниль  
вафли  
вино, красное (особенно глинтвейн)  
вишни  
выпечка  
гарам масала, индийский (основной ингредиент)  
гвоздика (сочетается с другими специями)  
говядина (особенно тушеная, сырая, рагу)  
грецкие орехи  
груши  
ДЕСЕРТЫ

Лично я предпочитаю такое соотношение кориандра и тмина: 3/4:1.

**МЕЕРУ ДХАЛВАЛА, «VIJ'S» (ВАНКУВЕР)**

Для приготовления супа я использую кориандр и черный перец горошком. Перец придает остроту, а кориандр – пикантную фруктовую ноту.

**БРЭДФОРД ТОМПСОН,  
«MARY ELAINE'S AT THE PHOENICIAN» (ФИНИКС)**

Я использую китайскую **корицу** – один из самых удивительных сортов. Кусочки корицы (в трубочки ее не скручивают) похожи на ту, которую использовали для приготовления конфет. Я добавляю ее в ганаш.

**ДЖОННИ ЮЗЗИНИ, «JEAN GEORGES» (НЬЮ-ЙОРК)**

душистый перец  
**ЗАВАРНОЙ КРЕМ**  
 завтрак / бранч  
 изюм  
**имбирь**  
 индийская кухня  
 индонезийская кухня  
 испанская кухня  
 йогурт  
 кальвадос  
 карамель  
 кардамон  
**карри (особенно индийский)**  
*катр-эпис* (основной компонент)  
 китайская кухня  
 кленовый сироп  
 кориандр  
**кофе / эспresso**  
 крепкие и куриные бульоны  
**курица**  
 куркума  
 кус-кус  
**лимон, сок**  
 лук  
**марокканская кухня**  
 мацис  
 мед  
**мексиканская кухня**  
**мускатный орех**  
 мясо, красное  
**напитки (особенно горячие)**  
 овощи (особенно сладкие)  
 оладьи  
 орехи  
**орехи pekan**  
 перепел  
 перец чили  
 пернатая дичь  
 печенье  
 пироги  
 порошок чили  
 праздничные блюда  
 птица  
*рас-эль-ханут* (основной компонент)  
**рис**  
**сахар: коричневый, белый**  
**свинина**

сливки и мороженое  
 сливочное масло  
 сливочный сыр  
 сливы  
 солод  
 соус моле  
 соусы (например, для барбекю)  
 средиземноморская кухня  
*таджин*  
 тамаринд  
 телятина  
 тмин  
 томаты  
 тушеные блюда  
 тыква  
 усянмянь (порошок из пяти специй – основной компонент)  
 фенхель  
 французский тост  
**фрукты:** фруктовые компоты, фруктовые десерты  
 хлеб, сладкий (например, пряники)  
**хлебобулочные изделия**  
 цуккини  
**чай**  
 чатни  
**черника**  
 чеснок  
 шафран  
**ШОКОЛАД И КАКАО**  
 юго-восточная азиатская кухня (как кассия)  
 южноамериканская кухня  
**ЯБЛОКИ: ЯБЛОЧНЫЙ СИДР, ЯБЛОЧНЫЙ СОК**  
 ягоды

### **Вкусовая совместимость**

корица + миндаль + изюм  
 корица + кардамон + рис  
 корица + кардамон + гвоздика + кориандр + черный перец (гарам масала)  
 корица + гвоздика + мацис + мускатный орех

## **КОФЕ И ЭСПРЕССО**

**Вкус:** горький

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

амаретто  
 анис  
 апельсин  
 бадьян  
 бананы  
 баранина  
**бренди**  
 бурбон  
**ВАНИЛЬ**  
 ветчина (например, с острой томатной подливой)  
 вишни  
 гвоздика  
 груши  
**заварной крем**  
 изюм  
 инжир  
 ирландское виски  
**КАКАО**  
 карамель  
 кардамон  
 карри  
 кленовый сироп  
 кокос  
 коньяк  
**корица**  
 курица  
 лайм  
 ликеры, кофейные (например, калуа, тиа мария)  
**лимон**  
 мед  
**миндаль**  
**молоко (в том числе сгущенное с сахаром)**  
 мороженое, ванильное  
 мускатный орех  
**напитки**  
 овсянка  
**ОРЕХИ**  
 орехи макадамия  
 орехи pekan  
 пернатая дичь  
 подлива  
 ром  
**САХАР:** коричневый, белый  
 свинина



семена фенхеля

## СЛИВКИ

соус для барбекю

сыр, рикотта

уксус, бальзамический

финики

фундук

хурма

цикорий

чернослив

## ШОКОЛАД (ОСОБЕННО

ТЕМНЫЙ, белый)

## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

лаванду

## Вкусовая совместимость

кофе + бурбон + сливки

кофе + карамель + шоколад

кофе + корица + гвоздика +  
апельсин

кофе + корица + сливки + лимон +  
сахар

кофе + маскарпоне + ром +  
сахар + ваниль

## КРАБ

**Сезон:** лето

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** запекать, варить, жарить на открытом огне, запекать на гриле, варить на пару

## \*АВОКАДО

айоли

ананас

апельсин: сок, цедра

артишоки

базилик

баклажан

бекон

**болгарский перец** (особенно зеленый, красный, желтый)

бульоны: куриный, овощной

горох, зеленый

**горчица, дижонская**

горчичный порошок

**грейпфрут**

грибы (например, культивируемые шампиньоны, шампиньоны кремини, шиитаке)

дыня: канталупа, мускатная

заварной крем

зеленый лук

икра

икра краба

**имбирь**

йогурт

**кайенский перец**

карри

картофель

кедровые орехи

кервель

**кинза**

китайская кухня

кокос и кокосовое молоко

корень сельдерея

кориандр

**КРЕВЕТКИ**

крем фреш

кресс водный

кукуруза

кунжут

лавровый лист

**лайм: сок, цедра**

**ЛИМОН:** сок, цедра

**лук-шалот**

**ЛУК:** зеленый, красный, лук-

батун, сладкий, белый

**МАЙОНЕЗ**

манго

маскарпоне

**МАСЛО:** канولا, из виноградных косточек, арахисовое, кунжутное, растительное

мед

морковь и морковный сок

мускатный орех

мята

огурец

**оливковое масло**

омар

панировочные сухари / панко

паприка (особенно сладкая)

**ПЕРЕЦ:** черный, белый

**перец чили:** халапеньо, шотландский берет, тайский

перилла

## Блюда

Кексы эспрессо с начинкой из крема ганаш на молочном шоколаде и белой шоколадной глазури

*Эмили Лучетти, шеф-кондитер, «Farallon» (Сан-Франциско)*

Мороженое со вкусом бурбона в тапиоке со вкусом кофе, подается в бокале для martini

*Каз Окочи, «Kaz Sushi Bistro» (Вашингтон)*

Крабовый салат со спаржей и заправкой из семян горчицы

*Дэниэль Булуд / Оливер Мюллер, «DB Bistro» (Нью-Йорк)*

Крабовый салат с белой спаржей, имбирем, лаймом и фисташковым маслом

*Дэниэль Булуд / Бертран Шемель, «Café Boulud» (Нью-Йорк)*

Маринованное крабовое мясо с хреном, кориандром, томатами, салатом из морских водорослей и имбирной заправкой

*Джефффри Бабен, «Vidalia» (Вашингтон)*

Гаспачо из желтых и красных томатов с пюре из авокадо и крабовым мясом и салатом из листьев салата

*Боб Яковоне, «Cuvée» (Новый Орлеан)*

Меланж из краба, манго и авокадо в соусе кулис из тропических фруктов

*Патрик О'Коннел, «The Inn at Little Washington» (Вашингтон, штат Вирджиния)*

## Блюда

**Фирменные суши:** голубой краб с сельдереем и красным болгарским перцем

*Каз Окочи, «Kaz Sushi Bistro» (Вашингтон)*

**Картофельные ньокки с дандженесским крабом и консервированным лимоном**

*Виталий Палей, «Paley's Place» (Портленд, штат Орегон)*

**Пряный краб и арахисовый суп с окрой**

*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

**Крабовый пирог с соусом айоли из шафрана и хереса**

*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

**Дандженесский краб и картофельные оладьи с зеленой фасолью, огурцами, миндалем и фенхелем**

*Кори Шрайбер, «Wildwood» (Портленд, штат Орегон)*

**Цветы тыквы, мясо краба и тыква с соусом из зеленых томатов**

*Фрэнк Стутт, «Highlands Bar and Grill» (Бирмингем, штат Алабама)*

Мне никогда не забыть блюдо от шеф-повара парижского ресторана «L'Astrance» Паскаля Барбо – изумительное сочетание **крабов**, авокадо и миндаля.

*МАЙКЛ ЭНТОНИ, «GRAMERCY TAVERN» (НЬЮ-ЙОРК)*

**Крабы** обычно готовят на пару и подают со сливочным маслом. Мясо королевского краба очень ароматное, сочное и соленое. Если крабов выловили в море, их готовят прямо в лодке в сильно подсоленной воде. Поэтому первое, что необходимо сделать, – несколько раз вымочить их в воде, чтобы избавиться от соли. Запекаем красное крабовое мясо с идеально нарезанными овощами, артишоками, французской стручковой фасолью, валенсийскими апельсинами, сладким чесноком и оливковым маслом.

*КЭРРИ НАХАБЕДИАН, «НАНА» (ЧИКАГО)*

Для приготовления **крабового** пирога понадобятся целые креветки. Мясо креветок я использую для пирога, а головы креветок – для приготовления соуса. Вкус получается необыкновенный.

*МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)*

**ПЕТРУШКА,  
ПЛОСКОЛИСТОВАЯ**

**приправа олд-бэй**

прованская заправка (особенно  
цитрусовая)

редис

рыба: щука, камбала

рыбный соус, тайский

сахар (щепотка)

сельдерей

сельдерейная соль

сливки

сливочное масло, несоленое

сметана

соевый соус

**СОЛЬ:** кошерная, морская

**сорго лимонное**

соус понзу

**соус табаско**

соус тартар

соус чили

спаржа

стручковый горох

тамаринд

тимьян

тимьян лимонный

тмин

**ТОМАТЫ:** свежие, вяленые

укроп

**уксус:** бальзамический, шампан-  
ский, красный винный, херес-  
ный

фенхель

херес, сухой

цветная капуста

**чеснок**

шафран

**ШНИТТ-ЛУК**

шпинат

эндивий, бельгийский

**эстрагон**

яблоки

яйца

## Вкусовая совместимость

краб + айоли + кинза + чили хала-  
пеньо

краб + миндаль + авокадо

краб + авокадо + кинза + манго

краб + авокадо + грейпфрут

краб + кукуруза + зеленые томаты

краб + огурец + лайм + мята

краб + имбирь + лайм

краб + лайм + мята

краб + манго + малиновый уксус

краб + черный перец + стручко-  
вый горох

краб + шафран + лук-шалот

## КРАБ, В МЯГКОМ ПАНЦИРЕ

**Сезон:** весна – лето

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая –  
умеренная

**Способ приготовления:** жарить  
во фритюре, запекать на гриле,  
жарить на сковороде, обжаривать,  
жарить в кляре

авокадо

апельсин, сок

аррорут  
 базилик  
 бекон  
 болгарский перец, красный  
 ботва брокколи  
 бульон, рыбный  
 вино, сухое белое  
 горох, сахарный  
 горчица, дижонская  
 грейпфрут  
 грибы (например, шиитаке)  
 дайкон  
 зеленый лук  
 имбирь (например, маринованный)  
 кайенский перец  
 каперсы  
 картофель (особенно молодой)  
 кривель  
 креветки  
 крем фреш  
 кус-кус, израильский  
 лайм: сок, цедра  
**ЛИМОН, СОК**  
 листья периллы  
 лук, красный  
 лук-порей  
 лук-шалот  
 майонез  
**МАСЛО:** канола, арахисовое, растительное  
 миндаль  
 морские гребешки  
 нори  
 огурцы  
 оливковое масло  
 паприка  
**ПЕРЕЦ:** черный, белый  
 перец чили, халапеньо  
 песто  
 петрушка, плосколистная  
 порошок чили  
 прованская заправка  
 руккола  
 сакэ  
 салат из шинкованной капусты  
 сливки  
**сливочное масло: очищенное, несоленое**  
 соевый соус  
**СОЛЬ:** кошерная, морская  
 соус из коричневого масла

## Блюда

Черно-белые феттучини с высушенными в печи томатами, миндальным песто, кальмарами и хрустящим крабом в мягком панцире

*Лидия Бастуанич, «Felidia» (Нью-Йорк)*

Хрустящий краб в мягком панцире по-тайски с салатом из зеленой папайи и лаймовым соусом дип

*Боб Кинкейд, «Kinkead's» (Вашингтон)*

Запеченный во фритюре хрустящий краб в мягком панцире с орехами пекан и итальянской фруктовой горчицей

*Патрик О'Коннел, «The Inn at Little Washington» (Вашингтон, штат Вирджиния)*

Краб в мягком панцире: сладкая кукуруза, картофель, лук-порей, зеленый лук, соус из каперсов и белого вина

*Альфред Портейл, «Gotham Bar and Grill» (Нью-Йорк)*

Крабы в мягком панцире с Чесапикского залива с молодым имбирем и соусом кули из пахучего лука

*Дэвид Уолтак, «Chanterelle» (Нью-Йорк)*

соус ремулад

соус табаско

соус тартар

спаржа

**тимьян**

**томаты**

укроп

**уксус:** бальзамический, шампанский, белый винный

фенхель

цукини

**чеснок**

**шнитт-лук**

щавель

**эстрагон, свежий**

## Вкусовая совместимость

краб с мягким панцирем +

руккола + соус тартар

краб с мягким панцирем +

спаржа + каперсы + чеснок +

лимон + картофель

краб с мягким панцирем + ботва

брокколи + коричневое масло

краб с мягким панцирем +

капуста + горчица

краб с мягким панцирем +

лимон + петрушка

краб с мягким панцирем +

апельсин + петрушка

## КРАСНЫЙ ЛУЦИАН

(см. *Луциан*)

## КРЕВЕТКИ

(см. также *Ракообразные*)

**Сезон:** круглый год

**Вес:** легкий – средний (в зависимости от размера)

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** запекать, барбекю, варить, жарить на открытом огне, жарить во фритюре, запекать на гриле, варить в кипятке, жарить, обжаривать, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая

**авокадо**

ананас и ананасовый сок

**апельсин:** сок, цедра

арахис

артишоки

бадьян

**базилик**

**бекон**

**болгарский перец, красный**

**бренди**

**бульоны:** куриный, из моллюсков, рыбный, из креветок  
 ваниль  
 васаби  
 вермут  
**ВИНО:** белое сухое, рисовое, со-терн  
 вурчестерский соус  
 вьетнамская кухня  
 гвоздика  
**горчица:** деревенская, дижонская, сухая (соус)  
**грибы** (например, лисички, шиитаке)  
 душистый перец  
 дыня, канталупа  
 икра  
**имбирь**  
 йогурт  
 каджунская кухня  
**кайенский перец**  
 кальмар  
 каперсы  
 капуста: листовая, краснокочанная  
 кедровые орехи  
 кервель  
 кетчуп  
**кинза** (украшение)  
 китайская кухня  
 кокос: молоко, стружка  
 коньяк  
 корейская кухня  
 кориандр  
**корица**  
**КРАБ**  
 креольская кухня  
 кресс водный  
 кукуруза  
**кунжут:** масло, семена  
 куркума  
**лавровый лист**  
**лайм:** листья, цельный лайм, сок, цедра  
**ЛИМОН:** сок, цедра  
 листья (особенно свеклы, молодого одуванчика, горчицы, репы)  
 листья карри  
 листья кафрского лайма  
 листья периллы  
**ЛУК** (особенно красный, испанский, белый)  
**лук, зеленый**  
 лук-порей

## Блюда

Черные спагетти со скальными креветками, пряной салями калабрезе и зеленым стручковым перцем

*Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Органические креветки, варенные на пару, кальмары с лаймом, апельсином, хабанеро, авокадо и кинзой

*Рик Бэйлисс, «Frontera Grill» (Чикаго)*

Креветки в корочке из теста фило с крабовым мясом в травяном бульоне

*Дэвид Боули, «Bouley» (Нью-Йорк)*

Обжаренные креветки в остром соусе с халапеньо, мятой и чесноком, посыпанные свежей кокосовой стружкой

*Зарела Мартинес, «Zarela» (Нью-Йорк)*

Кукурузные блинчики с чипotle и креветками

*Марк Миллер, «Coyote Café» (Нью-Мексико)*

Креветки с салатом из белой фасоли и итальянской колбасой

*Патрик О'Коннел, «The Inn at Little Washington» (Вашингтон, штат Вирджиния)*

Рисотто со сладкими креветками: римские томаты, руккола и хрустящий бекон

*Альфред Портейл, «Gotham Bar and Grill» (Нью-Йорк)*

Креветки в легком соусе моле с тремя видами перца (колорадито) со свежей кукурузной полентой по-кубински и поджаренной капустой

*Марисель Пресилла, «Zafra» (Хобокен, штат Нью-Джерси)*

Фрикассе из скальных креветок, манго, лука-порей и кокосового рома

*Аллен Сассер, «Chef Allen's» (Авентура, штат Флорида)*

Севиче с креветками и авокадо, кафрский лайм, кокосовое молоко, морские гребешки и лепешки пападам

*Аллен Сассер, «Chef Allen's» (Авентура, штат Флорида)*

Чешуя креветок является основой превосходного соуса. Она отличается сладким вкусом, поэтому, чтобы получить максимум этого вкуса, необходимо основательно ее поджарить. Секрет приготовления соуса заключается в умении работать с ароматами. Пока креветки готовятся, добавляем ваниль и виски, и начинается происходить что-то невероятное.

**КЭРРИ НАХАБЕДИАН, «НАНА» (ЧИКАГО)**

**лук-шалот**

майонез

майоран

манго

масло, лесного ореха

масло: арахисовое, кунжутное (для опрыскивания)

**МАСЛО:** канولا, кукурузное, из виноградных косточек, арахисовое, растительное

масло чили

мед

мексиканская кухня

мидии





миндаль  
 мирин  
 моллюски  
 морковь и морковный сок  
 морские гребешки  
 морской черт  
 мускатный орех  
 мята  
 овсяная мука грубого помола  
 огурцы  
 оливки, черные  
 оливковое масло  
 омар  
 орегано  
 панировочные сухари, панко  
 паприка  
 паста  
 паста чили

**ПЕРЕЦ: черный, белый**  
**ПЕРЕЦ ЧИЛИ** (например, анчо, чипотле, сухой красный, халапеньо, серрано)  
 песто  
 петрушка, плосколистная  
 пиво  
 порошок и соус карри  
 порошок чили  
 приправа олд-бэй  
 прованская заправка  
 редис  
 рис (например, арборио, бомба)  
 рисотто  
 розмарин  
 ром, темный  
 руккола  
 рыба, белая

рыбный соус, тайский  
 сакэ  
 салат-латук  
 сальса  
 сахар: коричневый, белый  
 сельдерей и корень сельдерея  
 семена горчицы  
 семена фенхеля  
 сладкий картофель  
 сливки  
 сливочное масло, несоленое  
 сметана  
 соевый соус  
 сок юзу  
**СОЛЬ: кошерная, морская**  
 сорго лимонное  
 сосиски  
 соус, ромеско

соус из коричневого масла  
соус табаско  
соус чили  
спаржа  
средиземноморская кухня  
стручковый горох  
тайская кухня  
темпура  
тимьян, лимонный

тмин  
**ТОМАТЫ**, вяленые, и томатная паста

тыква  
укроп  
уксус: бальзамический, рисовый  
винный, хересный, эстрагоно-  
вый, винный

устрицы  
**фасоль**: черная, клюквенная,  
стручковая, зеленая, белая

фенхель  
фисташки  
хлопья красного перца  
хлопья скумбрии (например,  
японские)

хрен  
цикорий  
цуккини  
чайные сэндвичи  
чернила кальмара

**\*ЧЕСНОК**

шалфей  
**шафран**  
шнитт-лук  
шпинат  
щука  
эндивий  
эстрагон  
южная кухня  
яблоки и яблочный сидр  
яйца  
японская кухня

### Вкусовая совместимость

креветки + бекон + шнитт-лук  
креветки + базилик + чеснок +  
чили халапеньо  
креветки + черная фасоль +  
кориандр  
креветки + кайенский перец +  
корица + апельсин  
креветки + грибы белые +  
порошок карри + горчица  
дижонская

креветки + чили + сок лайма +  
коричневый сахар  
креветки + кориандр + эстрагон  
креветки + краб + приправа олд-  
бэй  
креветки + краб + фисташки +  
кресс-салат  
креветки + чеснок + лайм  
креветки + чеснок + горчица +  
эстрагон  
креветки + имбирь + зеленое  
яблоко + шафран  
креветки + хрен + кетчуп + лимон  
креветки + чеснок + овсяная мука  
грубого помола + маскарпоне +  
томат  
креветки + фасоль + болгарский  
перец + апельсин + колбаса

### КРЕМ ЗАВАРНОЙ

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** низкая

абрикосы  
айва  
ананас  
апельсины  
бананы  
ваниль  
вино, сладкое  
вишни  
грецкие орехи  
груши  
изюм  
**имбирь**  
**карамель**  
кленовый сироп  
клубника  
кокос  
корица  
кофе  
ликеры: ореховый, апельсиновый

Торрихас (испанские сладкие гренки) – заварной десерт из Страны басков, который напоминает французские тосты. Вымачиваем хлеб в молоке и оставляем на всю ночь в холодильнике. На следующее утро обмакиваем его в яйце и поджариваем. Наш вариант торрихас подаем с мочеными яблоками, а вместо кленового сиропа используем Педро Хименес (насыщенный сладкий испанский херес). Подогреваем его и добавляем немного глюкозы, чтобы получить сироп. Мы не варим и не разбавляем его, чтобы сохранить содержание алкоголя и не допустить того, чтобы вкус получился слишком приторным.

**АЛЕКСАНДРА РАЙДЖ, «TIA POL» (НЬЮ-ЙОРК)**

лимон  
**малина**  
манго  
маракуйя  
миндаль  
мускатный орех  
ревень  
сладкий картофель  
сливы  
тимьян  
тыква  
фундук  
хурма  
чай со специями  
чернослив  
шоколад (особенно темный или  
белый)  
яблоки  
ягоды

### КРЕМ ФРЕШ

**Вкус:** кислый

**Вес:** средний — тяжелый

**Выраженность вкуса:** высокая

карамель  
картофель  
клубника  
малина  
сахар, коричневый  
соусы  
французская кухня  
фрукты, свежие  
яблоки

### КРЕОЛЬСКАЯ КУХНЯ

буйабес  
кайенский перец  
креветки с соусом ремулад  
лук  
морепродукты

окра  
паприка  
перец: черный, белый  
рак, речной  
соль  
устрицы

## КРЕСС, ВОДНЫЙ

**Сезон:** весна, осень

**Вкус:** горький, сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** употреблять в сыром виде

апельсины  
баранина  
бекон  
болгарский перец (особенно красный)  
**БУЛЬОНЫ:** куриный, рыбный, из морепродуктов, овощной  
вино: рисовое, белое  
говядина (особенно жареная)  
горох  
горчица  
греческие орехи  
грибы  
груши  
имбирь  
итальянская кухня  
йогурт  
**картофель**  
кервель  
кинза  
китайская кухня  
креветки  
крем-фреш  
курица (особенно жареная)  
лайм, сок  
лимон, сок

лосось  
лосось, копченый  
лук, зеленый  
**лук-порей**  
лук-шалот  
**лук:** красный, белый, желтый  
**маскарпоне**  
масло, кунжутное  
**МАСЛО:** из виноградных косточек, кунжутное, растительное, ореховое  
миндаль  
морепродукты  
морские гребешки  
мясо, жареное  
мята  
**огурцы**  
**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**  
пахта  
**перец: черный, белый**  
**петрушка**, плосколистная  
прованская заправка  
радиккио  
рис  
ростки фасоли  
рыба  
рыбный соус, азиатский  
салаты  
сахар (щепотка)  
свекла  
семена кунжута, черного  
**сливки**  
**сливочное масло**, несоленое  
соевый соус  
**соль: кошерная, морская**  
спаржа (особенно белая)  
супы (особенно азиатский овощной)  
**сыр: голубой, козий, пекорино**  
телятина  
томаты  
**уксус:** шампанский, красный винный, рисовый, хересный

устрицы  
утка  
фенхель  
французская кухня  
чайные сэндвичи  
чеснок  
шнитт-лук  
щавель  
**эндивий**  
эстрагон  
яблоки  
яйца

## Вкусовая совместимость

кресс водный + миндаль + зеленое яблоко + сыр пекорино  
кресс водный + бекон + сливки  
кресс водный + эндивий + сыр рокфор + греческие орехи  
кресс водный + имбирь + лимон + креветки

## КРОЛЬЧАТИНА

(см. также *Дичь*)

**Сезон:** осень – зима

**Вкус:** сладкий, вяжущий

**Функция:** согревание

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** барбекю, тушить (особенно ножки, бедра), жарить на открытом огне, запекать на гриле, жарить, обжаривать, тушить, предварительно обжарив

апельсин, цедра

**артишоки**

бадьян

базилик

**БЕКОН** (особенно копченый)

болгарский перец

бренди

**БУЛЬОНЫ:** куриный, из крольчатины, телячий

**ВИНО:** сухое красное, сухое белое (например, рислинг), шампанское

вишни

гвоздика

**ГОРЧИЦА:** дижонская, сухая

## Блюда

Салат «А Воce» с зелеными яблоками, миндалем сорта маркона, водным крессом и пекорино

Эндрю Кармеллини, «А Воce» (Нью-Йорк)

Салат из водного кресса и эндивия со средиземноморским огурцом, маринованной свеклой и крутонами с маскарпоне

Джуди Роджерс, «Zuni Café» (Сан-Франциско)

грибы  
 имбирь  
 итальянская кухня  
 кайенский перец  
 капуста (особенно краснокочанная)  
 картофель  
 кедровые орехи  
 кервель  
 кинза  
 кокосовое молоко  
 корень сельдерея  
 кориандр  
 корица  
 кукуруза  
 кунжут  
 лавровый лист  
 лайм: сок, листья  
 лимон: сок, цедра  
 листья фенхеля  
 ЛУК (особенно виноградный, испанский, желтый)  
 лук-порей  
 лук-шалот  
 марсала  
 МАСЛО: канولا, из виноградных косточек, лесного ореха, арахисовое, растительное, ореховое  
 миндаль  
 морковь  
 мята  
 овощное пюре  
 оливки (особенно зеленые, черные, каламата)  
 оливковое масло  
 орегано  
 панировочные сухари  
 панчетта  
 паприка: копченая, сладкая  
 паста / лапша, яичная  
 паста карри, тайская желтая  
 ПЕРЕЦ: черный, розовый, белый  
 петрушка, плосколистная  
 пиво  
 портвейн  
 рис и рисотто  
 розмарин  
 руккола  
 рыбный соус, тайский  
 сахар (щепотка)  
 семена фенхеля  
 сидр  
 сливки

сливочное масло, несоленое  
 сливы  
 смородина (например, смородиновое желе)  
 соевый соус  
 соль: кошерная, морская  
 сорго лимонное  
 соус для барбекю  
 соус табаско  
 спаржа, белая

средиземноморская кухня  
 суповая зелень  
 тимьян  
 тмин  
 томаты и томатная паста  
 УКСУС: бальзамический, яблочный, красный винный, хересный, белый винный  
 фасоль: стручковая, зеленая, белая  
 французская кухня

Блюдо, которым я по праву горжусь, – седло кролика с зелеными оливками, луком-шалот, майораном и джемом из фенхеля. Это легкое красивое блюдо напоминает мне о Лигурии (Италия). Оливки имеют соленый вкус, майоран отличается насыщенным ароматом, а фенхель – сладким вкусом. Это блюдо было в нашем меню около года, однако далеко не с первой попытки мне удалось довести его до совершенства. Сначала я использовала черные оливки и розмарин, но они оказались слишком насыщенными. Брюссельская капуста имела немного горьковатый вкус и не так идеально подходила к блюду, как фенхель. Так как это сочетание не подошло для приготовления седла кролика, я использовала черные оливки и розмарин с добавлением печени кролика для фаршировки тушки кролика без костей. Это сработало. Получилось два совершенно разных блюда: более изысканное седло кролика с зелеными оливками и более обыденный фаршированный кролик. Однако нашим посетителям одинаково нравятся оба блюда.

*ОДЕТТ ФАДА, «SAN DOMENICO» (НЬЮ-ЙОРК)*

## Блюда

**Блинчики с острой начинкой из кролика с моле из красного чили перца и тыквенными семечками**

*Роберт дель Гранде, в 2003 году на праздничном приеме по поводу вручения премии «James Beard Awards»*

**Тушеный кролик с зимними овощами, пивным хлебом и пастернаком с трюфелями**

*Боб Яковоне, «Cuvée» (Новый Орлеан)*

**Жареное филе кролика с рагу из тушеного кролика, толченого картофеля с конфи из чеснока, бекона, запеченного с яблоками, грибов майтаке, глазированной моркови и репы**

*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*

**Жареная корейка кролика с корнеплодами, зеленой чечевицей и бульоном из дичи**

*Терри Потеро, «Rover's» (Сиэтл)*

**Кролик, тушеный в вине арнейс, с блинчиками из нута и панчеттой**

*Холли Смит, «Café Juanita» (Сиэтл)*

**Консоме из кролика, сморчки, горох и лавандовый соус**

*Рик Трамонто, «Tru» (Чикаго)*



фундук  
чернослив  
**ЧЕСНОК**  
чили (особенно тайский)  
шалфей  
шафран  
шнитт-лук  
шоколад (особенно темный)  
шпинат  
эстрагон  
яблоки

### Вкусовая совместимость

крольчатина + бекон + розмарин  
крольчатина + чеснок + карто-  
фель + розмарин + лук-шалот  
крольчатина + грибы + лапша  
крольчатина + грибы + эстрагон  
крольчатина + горчица + красное  
вино  
крольчатина + уксус + красное  
вино  
крольчатина + розмарин + томат  
крольчатина + лук-шалот + белая  
фасоль

### КУБИНСКАЯ КУХНЯ

авокадо  
ананас  
апельсин, сок  
болгарский перец  
говядина  
душистый перец  
кресс водный  
курица  
лавровый лист  
лайм  
лук (особенно белый)  
морепродукты (крабы, рыба, ома-  
ры, креветки)  
оливковое масло  
орегано  
плантайны  
рис  
сахар, белый  
свинина  
тмин  
фасоль  
цитрусовые (например, лайм,  
апельсин)  
чеснок  
шоколад

### Вкусовая совместимость

авокадо + лук + ананас + водный  
кресс  
душистый перец + тмин +  
чеснок + апельсиновый сок +  
свинина  
лавровый лист + болгарский  
перец (зеленый) + чеснок +  
лук + орегано (также известно  
как *сафрито*)  
цитрусовый сок + чеснок +  
оливковое масло (также  
известно как *адобо*)  
шоколад + чеснок + оливковое  
масло

### КУКУРУЗА

**Сезон:** лето

**Вкус:** сладкий

**Функция:** согревание

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная

**Способ приготовления:** варить,  
запекать на гриле, жарить, обжа-  
ривать, варить на пару

бадьян

**БАЗИЛИК:** сладкий, лимонный  
бекон

**БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ:** крас-  
ный, зеленый

**БУЛЬОН:** куриный, овощной  
вермут

ветчина

вино, сухое белое

говядина

горчица

**ГРИБЫ** (особенно лисички,  
устричные, шиитакэ, другие ди-  
корастущие грибы)

зеленый лук

имбирь, свежий

**кайенский перец**

**картофель**

кервель

**кинза**

китайская кухня

кленовый сироп

По выбору сахара можно определить, из какой вы страны. Например, в кубинской кухне используют белый сахар, а в мексиканской – ко-  
ричневый.

**МАРИСЕЛЬ ПРЕСИЛЛА, «ZAFRA» (ХОБОКЕН, ШТАТ НЬЮ-ДЖЕРСИ)**

Мы участвуем в мероприятии «Plate and Pitchfork», которое проводится на ферме. Гостей размещают на поле посреди кукурузы и томатов, а мы готовим для них блюда на гриле из фермерских продуктов. По случаю такого события я приготовил кукурузный суп. Убираем листовую обертку и снимаем зерна кукурузы с початка. Листовую обертку, кото-  
рая выделяет сок, используем для приготовления бульона. Если бы для этого мы использовали початки, аромат получился бы совершенно иным, а для нас важно сохранить чистый кукурузный аромат. Большинство поваров добавили бы немного овощей, и в результате по-  
лучился бы овощной бульон с кукурузой, а нам необходимо получить кукурузный аромат. Для приготовления бульона нам понадобится ли-  
стовая обертка кукурузы, немного лука и соль. Через 45 минут у нас получается превосходный сладкий бульон. Добавляем кукурузу, делаем пюре и подаем в охлажденном виде. Блюдо отличается сладким вкусом и насыщенным кукурузным ароматом – сложно поверить, что в нем нет ни капли сливок и сахара.

Бульон из листовой обертки кукурузы мы также используем для при-  
готовления рисотто из кукурузы, лисичек и дандженесских крабов с  
легким соусом песто. Песто с базиликом и кукуруза – идеальное соче-  
тание, на мой взгляд.

**ВИТАЛИЙ ПАЛЕЙ, «PALEY'S PLACE» (ПОРТЛЕНД, ШТАТ ОРЕГОН)**

кмин  
**краб**  
 крем фреш  
 кукурузная мука  
 кухня Новой Англии  
 лавровый лист  
 лайм, сок  
**лимон, сок**  
 лимонный тимьян  
 лосось  
 лук-порей  
 лук-шалот  
**ЛУК: красный, испанский, желтый**  
 любисток  
 майоран  
 макаронные изделия  
 маскарпоне  
**МАСЛО:** канولا, арахисовое, растительное  
 мексиканская кухня  
 моллюски  
 молоко  
 морковь  
 морские гребешки  
 мускатный орех  
**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**  
 омар  
 орегано  
 панчетта  
 паприка

пахта  
**ПЕРЕЦ: ЧЕРНЫЙ, БЕЛЫЙ**  
 перилла  
 песто  
 петрушка  
 полента  
 порошок карри  
 порошок чили  
 прованская заправка  
 птица  
 рисотто  
 розмарин  
 рыба, лосось  
 салаты, из зелени

сахар  
 сельдерей  
**СЛИВКИ** (особенно жирные)  
**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, НЕСО- ЛЕНОЕ**  
**СОЛЬ:** кошерная, морская  
 соус бешамель  
 соус чили  
 соусы  
 суповая зелень  
 сыр: **чеддер**, колби, котия, фета, монтерей джек  
**ТИМЬЯН**  
 тмин

## Блюда

Домашние равиоли с луком-пореем, американским омаром и кукурузой сорта Silver Queen

*Лидия Бастуанич, «Felidia» (Нью-Йорк)*

Отварная кукуруза в початках, сухое коричневое масло, соус из кинзы

*Брэд Фармери, «Public» (Нью-Йорк)*

Арепа-де-чокло: кукурузные лепешки, покрытые кремом фреш и лососевой икрой

*Марисель Пресилла, «Zafra» (Хобокен, штат Нью-Джерси)*

Картофель сорта Red Bliss и кукурузная пицца, песто из петрушки, копченый сыр из коровьего молока

*Кори Шрайбер, «Wildwood» (Портленд, штат Орегон)*



Для того чтобы усилить вкус кукурузы, добавьте немного кукурузного сока. При приготовлении равиоли из кукурузного пюре и вареной кукурузы для усиления кукурузного аромата я добавляю немного кукурузного сока в начинку.

ЭНДРЮ КАРМЕЛЛИНИ, «A VOCE» (НЬЮ-ЙОРК)

#### ТОМАТЫ

тортильи, кукурузные

тыква (особенно обыкновенная)

#### УКРОП

уксус: яблочный, белый винный

фасоль (особенно лимская)

фасоль, стручковая

фенхель

херес, сухой

#### ЧЕСНОК

**ЧИЛИ ПЕРЕЦ:** чипотле, халапеньо, серрано

шалфей

шафран

шинтт-лук

эстрагон

юго-западная кухня

южная кухня

яйца

#### Вкусовая совместимость

кукуруза + болгарский перец +  
перец чили халапеньо + кинза +  
эстрагон

кукуруза + сливочное масло +  
соль

кукуруза + кайенский перец +  
лайм + соль

кукуруза + кинза + креветки

#### КУМКВАТ

**Сезон:** осень – зима

**Вкус:** кислый, горький

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** употреблять в сыром виде, тушить

азиатская кухня

айва

ананас

апельсин

бренди

ваниль

вино, белое

восточноазиатская кухня

говядина

гранаты

грецкие орехи

заварной крем

#### ИМБИРЬ

кайенский перец

карамель

клубника

#### КЛЮКВА

кокос

корица

курица

лайм

лимон, сок

лук, зеленый

мак

манго

маринады

мацис

мед

мускатный орех

мята

оливковое масло

орехи pekan

#### ПАПАЙЯ

различные виды мяса

#### РОМ

**рыба** (особенно треска, палтус,  
лосось, красный окунь, тунец,  
запеченные на гриле)

#### САЛАТЫ: ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ

сахар

свинина

сливки

соль

тыква

утка

финики

фисташки

фундук

хурма

цитрусовые

#### ЧАТНИ

**шоколад:** темный, белый  
эндивий (бельгийский)

ягоды: клюква, земляника

## КУНЖУТНОЕ МАСЛО

(см. Масло, кунжутное)

## КУРАГА

**Способ приготовления:** варить, тушить

**апельсин:** сок, цедра

ваниль

вино, сладкое белое (например,  
мускат)

вишни, сушеные

душистый перец

заварной крем

изюм

имбирь

корица

лимон: сок, цедра

мадера

марокканская кухня

мед

мороженое

оладьи / блины

рисовый пудинг

сахар

свинина

смородина

тамариндовая паста

тыквенные семечки

фисташки

французский тост

фундук

чернослив

#### Вкусовая совместимость

курага + сушеные вишни +  
имбирь + апельсин +  
фисташки

## КУРИЦА

**Функция:** согревание

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** запекать, тушить, жарить на открытом огне, жарить во фритюре, запекать на гриле, варить в кипятке, жарить, обжаривать, варить на пару, тушить, жарить, непрерывно помешивая







## Блюда

Такос де поло: хрустящие тортильи с курицей и перцем поблано, домашней сметаной, соусом сальса верде, сыром аньехо и гуакомоле

*Рик Бэйлуисс, «Frontera Grill» (Чикаго)*

Курица, тушенная в соусе с черным перцем с летними корнеплодами, грибами майтаке и печеньем с розмариновыми сливками

*Джефффри Бабен, «Vidalia» (Вашингтон)*

Куриная грудка с лисичками и соком тимьяна

*Трейси Дес Жардин, «Jardinière» (Сан-Франциско)*

Жареная курица с чесноком, лимоном и петрушкой

*Лэсен Ксайер, «Casaville» (Нью-Йорк)*

Половина нарезанной на кусочки курицы, тушенной в соусе из текилы и белого уксуса с зелеными оливками, золотистым изюмом и миндалем

*Зарела Мартинес, «Zarela» (Нью-Йорк)*

Салат из курицы, жареной сахарной кукурузы, засахаренных орехов пекан, очищенного красного лука и заправки из пахты

*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*

Курица в соусе из бальзамического уксуса и карамели с брокколи и грецкими орехами

*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

Жареная куриная грудка с дикорастущими грибами, сливочной полентой и белым трюфельным маслом

*Альфред Портейл, «Gotham Bar and Grill» (Нью-Йорк)*

Куриная грудка без костей в перуанском соусе адобо, запеченная в дровяной печи, соус из тыквы и манго, свежий плантайн и баклажанное пюре

*Марсель Пресилла, «Sucharamata» (Хобокен, штат Нью-Джерси)*

Салат из курицы с абрикосами, карри, фенхелем, кинзой и сухофруктами

*Чарли Троммер, «Trotter's to Go» (Чикаго)*

Красная фасоль и рис с колбасой андуй – мое любимое блюдо. Когда мы открылись после урагана Катрина и подавали еду на пластиковых тарелках, я приготовил **курицу** в соусе табаско с темным рисом, фаршированной колбасой с перцем и пюре из красной фасоли. На приготовление второго блюда меня вдохновило меню одной закусочной на нашей улице, в котором была курица с вафлями – старое блюдо южной кухни. Я приготовил острые вафли и сыр бурсен с большим количеством пряных трав. С ними прекрасно сочетаются куриные бедрышки, тушенные в красном вине, со шпинатом. Приготовление блюда не представляет сложности, но мне нравится его вкус.

**БОБ ЯКОВОНЕ, «CUVÉE» (НОВЫЙ ОРЛЕАН)**

абрикосы, сушеные

авокадо

анис

апельсин: сок, цедра

арахис

артишоки

бадьян

**БАЗИЛИК:** обыкновенный, коричный

бананы

батавский эндивий

**бекон**

болгарский перец: красный, зеленый, желтый

бренди (особенно яблочный (в соусе))

букет гарни

**БУЛЬОНЫ:** куриный, говяжий

ваниль

вафли

вермут

ветчина

**ВИНО:** от сухого до полусухого

белого (например, рислинг),

сухое красное, сладкое вино,

вермут, рисовое вино

виноград и виноградный сок

виски

гарам масала (например, индийская кухня)

гвоздика

**горчица:** дижонская, сухая, желтая

гранат и гранатовая меласса

гранд марнье

грейпфрут, сок

**ГРИБЫ:** культивируемые или дикорастущие (например, белые, лисички, сморчки, шампиньоны, шиитаке)

груши

гуайява

дайкон

душистый перец

зеленый лук

зелень

изюм

**ИМБИРЬ:** свежий, молотый

инжир

йогурт

кайенский перец

калган

кальвадос

## Эндрю Кармеллини, ресторан «А Voice», Нью-Йорк, о двух этапах приготовления курицы по-охотничьи:

**1. Засаливание:** иногда я использую старые техники приготовления для получения более глубокого вкуса. Часто им уделяется недостаточно внимания. Возьмем, к примеру, технику засаливания. Ее всегда использовали при приготовлении свинины и курицы, а последние пять лет и индейки. Секрет засаливания кроется в использовании соли, которая смягчает действие белков, но оказывает меньшее воздействие на другие ароматизаторы.

Если вы хотите проделать это на своей кухне, в первый раз лучше всего начать с куриной грудки. Добавьте немного кошерной соли, сахара или меда, как делаю я, немного воды и выдерживайте грудку в рассоле в течение 30 минут. После того как достанете грудку из рассола, промойте ее, высушите и поместите в холодильник на несколько часов, чтобы из нее вышла вся влага. Вы заметите изменения в текстуре. Маринованная курица, даже если вы пережарите ее, не получится сухой или жесткой.

**2. Маринование:** засоленную курицу маринуем в течение 24 часов. Курица получается превосходная. Маринад готовится из жареного чеснока, сицилийского орегано, хлопьев красного перца, большого количества лимона, тимьяна и оливкового масла. Мы шутим, что у него вкус пикантной итальянской заправки – настолько он вкусный.

Готовое блюдо подается с вареными и обжаренными артишоками, запеченным перцем, фенхелем и жареным зеленым луком. В овощи добавляем песто и в качестве завершающего штриха томатный соус, приготовленный с добавлением тимьяна.

## Цыпленок по-охотничьи

Сразу после открытия ресторана «А Voice» в нашем меню появилась курица по-охотничьи. Однако это блюдо никого не заинтересовало, потому что все думали, что это просто-напросто кусочки курицы с перцем и томатами. Но это совершенно другое блюдо. В первую очередь засаливаем мясо цыпленка. Оно получается очень сочным. К нему подаем домашнюю пеперонату с жареным перцем, луком, чесноком, хлопьями красного перца, розмарином, свежим лавровым листом, тимьяном и эспелетским перцем (французский перец с копченым вкусом). Именно здесь важна техника приготовления. Когда обжариваете перец, избавиться от кожицы можно следующим образом: поместите перец в емкость, накрытую крышкой, и оставьте томиться. Оставшуюся после приготовления перцев жидкость используем в качестве соуса.

На завершающем этапе добавляем столовую ложку смеси из перца, томатный соус, чесночное пюре, лук, красный винный соус и свежий лавровый лист и зажариваем в духовке. Курица готовится в собственном соку и подается с жареным картофелем. Получается очень вкусно.

При приготовлении данного блюда мы используем наслаение различных вкусов: засаливаем курицу, усиливаем вкус перца с помощью сладкого лука и пряных трав, добавляем остроты с помощью эспелетского перца, из сока, в котором готовится перец, делаем основу для соуса.

каперсы  
капуста, листовая  
кардамон  
**картофель** (гарнир)  
кедровые орехи  
кервель  
кешью (например, индийская кухня и др.)  
**кинза**  
кленовый сироп  
клюква, сушеная  
кокосовое молоко (например, индийская кухня и др.)  
корень сельдерея

кориандр  
**КОРИЦА**  
**крем фреш**  
кукуруза  
кунжут, семена  
куриная печень  
куркума  
кухонные травы (кервель, шнитт-лук, петрушка, эстрагон)  
**ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ**  
лайм, сок  
**ЛИМОН:** сок, цедра  
листья карри (например, индийская кухня)

**лук-порей**  
**лук-шалот**  
**ЛУК:** чиполлини, виноградный, красный, испанский, зеленый, сладкий  
**майонез**  
майоран  
мак  
манго  
мангольд  
**МАСЛО:** канола, из виноградных косточек, ореховое, **арахисовое**, подсолнечное, кунжутное, растительное

## Блюда

Куриная грудка, маринованная в лимоне и топленом масле и запеченная с жареным чесноком и кешью

*Викрам Вий и Мееру Дхалвала, «Vij's» (Ванкувер)*

Жареная курица с зелеными оливками, кориандром и имбирным соусом

*Жан-Жорж Вонгериштен, «Jojo» (Нью-Йорк)*

мед

меласса

миндаль

**МОРКОВЬ**

мускатный орех

мята

нут

**ОЛИВКИ:** черные, зеленые, каламата, нисуаз

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**

орегано

орехи: кешью, арахис

лажитник

панировочные сухари или *панко*

панчетта

**паприка**

пастернак

пахта

пельмени

**ПЕРЕЦ: ЧЕРНЫЙ, РОЗОВЫЙ, БЕЛЫЙ**

**перец чили:** сухой красный (например, чипотле), свежий зеленый (например, халапеньо)

персики

песто

**ПЕТРУШКА, ПЛОСКОЛИСТОВАЯ** (украшение)

пиво

полента (к гарниру)

**порошок карри**

прошутто

репа

рис

**РОЗМАРИН**, свежий

рыбный соус, тайский

сахар: коричневый, белый (щепотка)

сельдерей

семена горчицы

семена сельдерея

сидр

сладкий картофель

**сливки** (например, французская, индийская кухня и др.)

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, НЕСОЛЕНОЕ**

сметана

смородина

соевый соус

**СОЛЬ:** *флер де сель*, кошерная, морская

сорго лимонное

сосиски (особенно острые)

соус карри

соус табаско

соусы, Морнэ

суповая зелень

**сыр:** азиаго, голубой, комте, эмменталь, фонтина, пармезан

**ТИМЬЯН, СВЕЖИЙ**

тмин

**ТОМАТЫ И ТОМАТНАЯ ПАСТА**

трюфели

укроп

**УКСУС:** *бальзамический*, китайский, черный, яблочный, красный винный, хересный, эстрагоновый, белый винный

уснямянь (порошок из пяти специй)

фасоль: красная, белая

фасоль: спаржевая, зеленая

финики

фундук

херес, сухой (например, мансанилья)

хлопья красного перца

цветная капуста

чабер

чернослив

**ЧЕСНОК**

шалфей

шафран

шнитт-лук

шпинат

эндивий

**ЭСТРАГОН**

яблоки

## Вкусовая совместимость

курица + сосиски + красная

фасоль + рис

курица + яблоки + эндивий + грецкие орехи

курица + спаржа + имбирь

курица + авокадо + бекон +

чеснок + майонез + эстрагон

курица + базилик + корица

курица + лисички + розмарин

курица + гвоздика + розмарин +

йогурт

курица + кокос + калган + грибы шиитаке

курица + кориандр + тмин + чеснок

курица + сливки + сморчки

курица + сливки + грейпфрут +

розовый перец

курица + тмин + чеснок + лимон

курица + инжир + мед + тимьян +

сухое белое вино

курица + кухонные травы +

грибы + зеленый лук

курица + чеснок + лимон

курица + чеснок + панчетта +

шалфей + тимьян

курица + горчица + тимьян

## КУРИЦА КОРНУЭЛЬСКАЯ

гарам масала

гвоздика

имбирь

йогурт

кайенский перец

кардамон

корица

куркума

лимон

лук

масло, канولا

паприка

перец, черный

соль

тмин (особенно поджаренный)

томаты и томатная паста

чеснок

## КУРКУМА

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** горький, сладкий, острый

**Функция:** согревание

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** средняя

азиатская кухня

баклажан

баранина

ближневосточная кухня

гвоздика

говядина

горчица и семена горчицы

имбирь

индийская кухня

индонезийская кухня

йогурт

карибская кухня

**\*КАРРИ: ПОРОШОК,**

**ЛИСТЬЯ**

картофель

кафрский лайм, листья

кинза

кокосовое молоко

колбаса

кориандр

креветки

курица

лук-шалот

маринованные огурцы

марокканская кухня

морепродукты

мясо (особенно белое)

овощи (особенно корнеплоды)

паприка

пазля

перец

перец чили

петрушка

птица

ракообразные

*рас-эль-ханут* (основной ингредиент)

рис

рыба

свинина

североафриканская кухня

сливочное масло

сорго лимонное

соусы (особенно сливочные)

супы

сыр

**тайская кухня**

тамаринд

тмин

тушеные блюда

фасоль

фенхель

чатни

чеснок

чечевица

шпинат

юго-восточная азиатская кухня

яйца

## Вкусовая совместимость

куркума + кориандр + тмин  
(индийская кухня)

куркума + кинза + тмин +  
чеснок + лук + паприка +  
петрушка + перец

(марокканский соус шермула)

## КУС-КУС

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая –  
умеренная

**Способ приготовления:** про-  
питывать

абрикосы, сушеные

африканская (северная) кухня

базилик

ближневосточная кухня

болгарский перец (особенно крас-  
ный)

**бульоны:** куриный, рыбный,  
овощной

зеленый лук

изюм

имбирь

кайенский перец

капуста

кервель

кинза

колбаса, *мергез*

курица

**лимон:** сок, консервированный

лимон, цедра

лук

марокканская кухня

морковь

мята

нут

оливки

оливковое масло

перец, черный

петрушка, плосколистная

репа

рыба (например, окунь)

сливочное масло

соль: кошерная, морская

тмин

**томаты и томатный сок**

цукини

шафран

Свежая куркума придает фруктовый вкус и кислую ноту, которая оживляет блюдо. Если добавить ее в карри, оно изменится до неузнаваемости. Размельченная в порошок куркума ничем не пахнет. Запах сушеной куркумы раздражает мое сердце на части. Замороженная, она также не лучший заменитель. Куркуму необходимо использовать в свежем виде.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

Я всегда добавляю куркуму первой в карри. Ее можно сравнить с первым слоем на полотне. От ее количества зависит то, сколько ингредиентов будет впоследствии добавлено в карри. Я готовлю карри слой за слоем, и пока не буду удовлетворена ароматом первого слоя, не приступлю к следующему. При приготовлении карри я использую лук, чеснок, томаты и в первую очередь куркуму. Если я добавлю слишком много куркумы, значит, карри суждено быть более насыщенным. Для того чтобы вкус получился сбалансированным, мне также необходимо использовать больше других специй.

**МЕЕРУ ДХАЛВАЛА, «VIJ'S» (БАНКУБЕР)**



---

## КУС-КУС, ИЗРАИЛЬСКИЙ

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная

бульон, куриный  
лук-шалот  
оливковое масло  
перец, белый  
песто

---

## КУХНЯ ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ

**Вкус:** умеренно острый + кислый + соленый + сладкий

имбирь  
калган  
карри  
кокосовое молоко  
лайм  
мята  
овощи: свежие,  
ферментированные  
перец чили  
**рыбный соус**  
сахар  
соевый соус  
сорго лимонное  
тамаринд

### Вкусовая совместимость

перец чили + рыбный соус +  
лайм + сахар  
рыбный соус + лайм + тамаринд

---

## КУХОННЫЕ ТРАВЫ

**Совет:** используйте в конце приготовления блюда

французская кухня

### Вкусовая совместимость

кервель + шнитт-лук +  
петрушка + эстрагон

---

## ЛАВАНДА

**Вкус:** сладкий, кислый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** высокая

Лаванда прекрасно подходит к сливам или персикам.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»**  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)

Лаванда и розмарин – превосходное дополнение к сливочному пирогу, печению и другой выпечке.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»**  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)

Мне нравится сочетание небольшого количества лаванды с ее острым ароматом с мясом куропатки. Но главное – не переборщить.

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

**Совет:** тмин можно использовать вместо лаванды

**апельсин**  
**БАРАНИНА**  
ваниль  
**вишни**  
**грецкие орехи**  
десерты  
ежевика  
зеленая мята  
имбирь  
инжир  
**картофель**  
клубника  
**крем заварной**  
крем фреш  
**крольчатина**  
**КУРИЦА**

лимон  
лимонад  
лук  
майоран  
**малина**  
маскарпоне  
**МЕД**  
миндаль  
молоко  
мята  
орегано  
перепел  
**пернатая дичь**  
**персики**  
петрушка  
прованская кухня  
*прованские травы* (дополнительный ингредиент)  
**различные виды мяса (например, говядина, баранина, стейк)**

*рас-эль-ханут* (основной ингредиент)  
ревень  
рис  
**розмарин**  
**сахар**  
свинина  
**СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ**  
сливы  
смородина, черная  
сыр, рикотта  
**тимьян**  
тушеные блюда  
**уксус, бальзамический**  
утка  
фисташки  
французская кухня  
**фрукты и плодово-ягодное варенье**  
**хлебобулочные изделия:** торты, печенье, булочки, песочное печенье  
**чабер**  
чай (особенно черный)  
черника  
яблоки  
ягоды

### Вкусовая совместимость

лаванда + сливки + сахар  
лаванда + мясо + соль

---

## ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

**Вкус:** сладкий, горький

**Вес:** легкий, листья плотные

**Выраженность вкуса:** низкая – высокая в зависимости от используемого количества

**Способ приготовления:** можно добавить при приготовлении блюда (например, варить, тушить)

баранина

блюда из сыра

## БУЛЬОНЫ И МЯСНЫЕ

### БУЛЬОНЫ

ваниль

говядина

груши

десерты

дичь

душистый перец

заварной крем

зерновые культуры

индейка

инжир

карамель

картофель

каштаны

клубника

колбаса

кукуруза

курица

лимон, сок

лосось

лук

майоран

маринады

марокканская кухня

меч-рыба

мясо, тушенное крупным куском

оленина

паштет

перепел

перец, черный

пернатая дичь

петрушка

полента

птица

различные виды мяса

ракообразные, креветки

рис (например, рисовый пудинг) и ризотто

розмарин

рыба

свинина

сельдерей листовый

сливки и мороженое

соус моле

соусы

средиземноморская кухня

### СУПЫ

телятина

тимьян

томаты и томатные соусы

тунец

турецкая кухня

### ТУШЕННЫЕ БЛЮДА

тыква: обыкновенная, крупноплодная

уксус

утка

фасоль: сушеная, белая

финики

французская кухня

цветная капуста

чабер

чернослив

чеснок

чечевица

шалфей

шпинат

яблоки

ягоды можжевельника

## ЛАЙМ

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная

абрикосы

авокадо

апельсин, сок

арахис

ваниль

водка

вьетнамская кухня

грейпфрут

гуайява

гуакамоле

джин

дыня (особенно мускатная)

имбирь

инжир, сушеный

йогурт

каперсы

карамель

киви, фрукт

кинза

кленовый сироп

клубника

кокос и кокосовое молоко

коктейль маргарита

креветки

крем фреш

крыжовник

курица

лайм: сок, цедра

латиноамериканская кухня

лимон

малина

манго

маракуйя

маскарпоне

мед: сырой, жженный

мексиканская кухня

моллюски

морские гребешки

морской окунь

мясо (особенно запеченное на гриле)

мята

омар

орехи макадамия

орехи pekan

папайя

Я немного пристрастился к лавровому листу – использую его в больших количествах. Возможно, моя любовь к нему объясняется тем, что он ассоциируется со вкусами из детства, например вкусом тушеного мяса. Лавровый лист очень питателен и всегда связан у меня с бульонами. Я использую его свежим или сушеным. Свежий лавровый лист отличается более свежим и насыщенным вкусом, чем сухой, но разница не такая существенная, как у других пряных трав.

**ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)**

Неопытные повара кидают горсть лаврового листа в телячий бульон и удивляются, почему получившийся соус имеет вкус лекарств. Ведь это же лавровый лист! Достаточно одного-двух листочков.

**КЭРРИ НАХАБЕДИАН, «НАНА» (ЧИКАГО)**

## Блюда

Чизкейк с ки лаймом, корочкой из орехов макадамия, лаймовой карамелью и помадкой из ки лайма

*Эмили Лучетти, шеф-кондитер ресторана «Farallon»  
(Сан-Франциско)*

Лаймовый фунтовый кекс с пудингом из крема фреш и тапиоки, черничное желе с медовым крем-брюле

*Селена Тью, «American Restaurant» (Канзас-Сити)*

Кислый вкус пробуждает остальные вкусы. Мне нравится лайм – много сока лайма может оживить суп из морепродуктов или тайский суп.

**КАЦУЯ ФУКУШИМА, «MINIBAR» (ВАШИНГТОН)**

Мне нравится нежный, мягкий, островатый вкус, который кафрский лайм придает карри.

**МЕЕРУ ДХАЛВАЛА, «VIJ'S» (ВАНКУВЕР)**

Латиноамериканская кухня очень напоминает средиземноморскую. Она переняла многие испанские и итальянские традиции. В ней вы найдете характерное для Испании и Италии сочетание чеснока, лука и перца, а также палитру пряных трав и специй: кинзу, корицу, гвоздику, тимин, орегано, розмарин, тимьян.

**МАРИСЕЛЬ ПРЕСИЛЛА, «ZAFRA» (ХОБОКЕН, ШТАТ НЬЮ-ДЖЕРСИ)**

пахта  
перец чили (особенно халапеньо или серрано)  
пирог (особенно с ки лаймом)  
ром  
рыба (особенно запеченная на гриле)  
сахар: коричневый, белый  
севиче  
сладкий картофель  
сливки  
сливочное масло  
сливочный сыр  
соль  
сорго лимонное  
тайская кухня  
текила  
томаты  
тунец  
утка  
финики  
фрукты (особенно тропические)  
фундук  
хикама  
чай, зеленый  
шоколад, белый  
юго-западная кухня

ягоды: черника, крыжовник, малина, клубника

### Вкусовая совместимость

лайм + черника + жженный мед + крем фреш  
лайм + карамель + сливочный сыр + орехи макадамия  
лайм + клубника + текила

### ЛАЙМ КАФРСКИЙ И ЛИСТЬЯ КАФРСКОГО ЛАЙМА

(см. также *Лимоны, Лайм и др.*)

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** жарить, непрерывно помешивая

бадьян  
базилик, тайский  
говядина  
грибы

## имбирь

### индийская кухня

индонезийская кухня

кардамон

кинза

кокос и кокосовое молоко

кориандр

кунжут

курица

куркума

лайм, сок

лапша

маринады

овощи (особенно зеленые)

пасты карри и карри

перец чили

птица

ракообразные

рис

рыба

салаты

сахар

свинина

сорго лимонное

супы (особенно тайские)

### ТАЙСКАЯ КУХНЯ

тамаринд

тмин

### Вкусовая совместимость

кафрский лайм + шафран + морепродукты  
листья кафрского лайма + утка + имбирь  
листья кафрского лайма + рис + куркума

### ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ КУХНЯ

апельсины

ассорти из мяса, запеченного на гриле

гвоздика

говядина

зелень

картофель

кинза

корица

кофе с молоком

кукуруза

лайм, сок

лук

морепродукты  
овощи  
орегано  
перец  
перец чили  
различные виды мяса  
рис  
розмарин  
свинина  
сосиски  
тимьян  
тмин  
фасоль, черная  
фрукты  
чеснок  
эстрагон

### Вкусовая совместимость

говядина + кукуруза + сладкий  
картофель  
чеснок + лук + перец  
мясо + черная фасоль + зелень +  
апельсины + рис  
морепродукты + перец чили +  
кинза + чеснок + лайм

### ЛАТУК БИБА

(также известен как латук бос-  
тонский или салат кочанный)

**Сезон:** весна

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая

авокадо  
апельсин  
базилик  
йогурт  
кервель  
кресс водный  
кунжут  
кухонные травы  
лимон  
лук-шалот  
огурцы  
перец, черный  
петрушка  
прованская заправка  
редис  
руккола  
соль  
шнитт-лук  
эстрагон

### ЛЕТО

**Погода:** обычно жаркая

**Способ приготовления:** бар-  
бекю, запекать на гриле, марино-  
вать, поджаривать, употреблять в  
сыром виде

абрикосы (пик: июнь)

арбуз

базилик

**баклажан**

блюда, приготовленные на гриле  
бойзенова ягода (пик: июнь)

варка на пару

виноград

**вишни**

груши, бартлетт (пик: август)

дыни (пик: август)

ежевика (пик: июнь)

инжир (пик: август)

клубника

Больше всего мне нравится работать с косточковыми – вишнями, сли-  
вами, абрикосами, нектаринами и персиками. Поэтому мое любимое  
**время года** – конец июля, август и сентябрь.

*ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «ВАВВО» (НЬЮ-ЙОРК)*

При составлении блюда большое значение имеет время года. Однако  
и здесь можно поэкспериментировать. Многие спрашивают, как мож-  
но подавать тушеные ребрышки **летом**. Я спокойно делаю это, пото-  
му что уделяю внимание другим ингредиентам. Например, для при-  
дания свежей ноты к тушеным ребрышкам подаем жареный арбуз.  
Чтобы сделать блюдо более легким, добавляем зеленый снаружи и  
красный внутри арбузный редис, который придает блюду острую све-  
жую ноту и смягчает насыщенный вкус ребрышек. В качестве завер-  
шающей ноты добавляем сыр фета, который придает кремообразную  
текстуру. Сочетание этого сыра с арбузом широко используется в гре-  
ческой кухне.

*КАЦУЯ ФУКУШИМА, «MINIBAR» (ВАШИНГТОН)*

Мне нравится, что овощи и фрукты, которые созревают в одно время  
года, сочетаются. **Летом** из томатов, дыни и базилика можно пригото-  
вить блюдо, ингредиенты которого прекрасно сочетаются друг с дру-  
гом. Например, в меню можно найти салат из запеченного на гриле ар-  
буза с томатами, базиликом и выдержанным бальзамическим уксусом.  
Я не пытаюсь создать новые комбинации ингредиентов. Везде, где я  
только ни работал, использовали сочетание томатов с базиликом.  
Должен ли я придумывать что-то новое с томатами? Зачем мне это?  
Главная причина использования этого сочетания в том, что оно просто  
превосходно. Моя задача состоит в том, чтобы найти ему новое приме-  
нение. Приготовим томатный гаспачо, который подадим с базиликовым  
сорбетом или различными томатами в разных вариациях – свежие ово-  
щи, конфи или сок. То же самое сделаем с базиликом, подавая его в  
виде масла или пюре.

*ДЭНИЭЛ ХАММ, «ELEVEN MADISON PARK» (НЬЮ-ЙОРК)*

**Бостонский латук** очень легкий, нежный и мягкий, поэтому, чтобы  
подчеркнуть эту мягкость, я подаю к нему сливочный соус. Для приго-  
товления майонеза к такому нежному салату я использую смесь из  
80% масла канولا и 20% оливкового масла. Свежую ноту блюду при-  
даст небольшое количество лимона, кухонных трав и хрустящего  
острого редиса.

*ТОНИ ЛИУ, «AUGUST» (НЬЮ-ЙОРК)*





кукуруза (пик: июль / август)  
 лайм (пик: июнь)  
 лед  
 лук (пик: август)  
 лук, красный (пик: июль)  
 лук видалия (пик: июнь)  
 малина (пик: июнь, август)  
 манго  
 мороженое  
 нектарины (пик: июль)  
 овощи, зеленые листовые  
 огурцы (пик: август)  
 окра (пик: август)  
 охлажденные блюда и напитки  
 персики (пик: июль / август)  
 перцы  
 пряные травы, охлаждающие (на-  
 пример, базилик, кинза, укроп,  
 фенхель, солодка, майоран, мята)

Обращайте внимание на погоду и ситуацию. Десерт должен подходить по стилю к основному блюду и соответствовать ему. Если это летнее барбекю, в качестве десерта я подаю фрукты или хрустящий пирог, летний пудинг или мороженое. Часто говорят о необходимости использования свежих местных ингредиентов. Однако если речь идет о шоколаде, который доступен круглый год, то, когда на улице тридцатиградусная жара, а относительная влажность составляет 85%, вряд ли вам захочется суфле из горячего шоколада – шоколадное мороженое будет в самый раз.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)**

Летние овощи прекрасно сочетаются с летними пряными травами. На северо-западе США каждый год в определенное время года используют одно и то же сочетание ингредиентов. Мы просто соединяем их вместе. Например, сезон нерки совпадает со временем созревания тыквы и пряных трав, которые используют для составления смеси кухонных трав. Вот у вас и получилось готовое блюдо.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)**

пудинг, летний  
 ракообразные  
 рыба  
 салаты: фруктовый, из зелени, из  
 пасты  
 сливы (пик: август)  
 соусы сальса, свежие  
 специи, охлаждающие (например,  
 перец горошком, белый; курку-  
 ма и др.)  
 супы, холодные  
 сырые продукты (например,  
 салаты)  
 томатиллы (пик: август)  
 томаты  
 тыква, обыкновенная  
 фасоль, зеленая (пик: август)  
 фасоль, стручковая  
 цветы, съедобные  
 цуккини (пик: июль)  
 черника (пик: июль)  
 чеснок (пик: август)  
 шашлыки  
 шербет

## ЛИМОНЫ

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** высокая

абрикосы

айва

анис

**апельсин:** сок, цедра

артишоки

**базилик**

бананы

**баранина**

ближневосточная кухня

бульон, куриный

**ваниль**

вербена лимонная

вино: красное сладкое (например,  
 мускат), белое

виноград

вишни

водка

говядина

горчица, дижонская

грейпфрут

грецкие орехи

**греческая кухня**

170

## Блюда

Оладьи с рикоттой, лимоном, ежевикой и маслом из медо-  
 вых сот

Эндрю Кармеллини, «A Vose» (Нью-Йорк)



груши  
 гуайява  
 десерты  
 джин  
**ежевика**  
 заварной крем  
 изюм  
 имбирь  
 инжир: свежий, сушеный  
 йогурт  
 кайенский перец  
**каперсы**  
 капуста, фиолетовая  
 карамель  
 кардамон  
 каштаны  
 кедровые орехи  
 кервель  
 киви, фрукт  
 кленовый сироп  
 клюква  
**кокос**  
 корица  
 кофе  
 краб  
 крем фреш  
 крыжовник  
 кунжутное масло  
**курица**  
 лавровый лист  
 лайм  
 ликеры: ореховые, апельсиновые  
 (например, куантро, кюрасао,  
 гранд марнье)  
 лук-шалот  
**мак**  
 макаронные изделия и соусы для  
 пасты  
**малина**  
 манго  
 мандарин  
 маракуйя  
 марокканская кухня  
 маскарпоне  
**МЕД**  
**миндаль**  
**МОРЕПРОДУКТЫ**  
**мята** (украшение)  
 напитки  
 нектарины  
 оливковое масло  
 орегано  
**орехи (особенно фундук)**  
 орехи пекан

папайя  
 пахта  
 перец, черный  
 персики  
 петрушка, плосколистная  
 птица  
 ревень  
 рис  
**розмарин**  
 ром  
**РЫБА**  
 салаты и заправки для салатов  
**САХАР: коричневый, белый**  
 свинина и отбивные из свинины  
 сливки и молоко  
**сливочное масло, несоленое**  
 сливочный сыр  
 сливы  
 сметана  
 соль, кошерная  
 сорго лимонное  
 соусы: из коричневого сливочного  
 масла, петрушки

средиземноморская кухня  
**сыр: козий, рикотта**  
**телятина**  
**тимьян**  
 устрицы  
 утка  
 финики  
**фисташки**  
 фундук  
 хурма  
**черника**  
 чернослив  
**ЧЕСНОК**  
 шалфей  
 шнитт-лук  
 шоколад: темный, белый  
 яблоки  
 ягоды

### **Вкусовая совместимость**

лимон + ягоды + крем фреш  
 лимон + ежевика + мед + сыр  
 рикотта

В процессе приготовления блюда лимон и соль идут рука об руку. Кислый вкус, будь то еле уловимый оттенок или ярко выраженный аромат, может совершенно преобразить блюдо.

*ШЭРОН ХЕЙДЖ, «YORK STREET» (ДАЛЛАС)*

**Лимонная цедра** придает блюду совершенно иной характер, нежели лимонный сок. Если при приготовлении хрустящих яблок вместо лимонного сока добавить столовую ложку лимонной цедры, вкус блюда изменится кардинально. Сок придает блюду терпкий вкус, в то время как цедра привносит лимонный аромат. Для приготовления мороженого, заварных кремов и пирогов рекомендуется использовать лимонный сок, но, если вы хотите получить сочетание нескольких ароматов, используйте лимонную цедру.

*ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)*

Если вы хотите получить кислый лимонный вкус, используйте **лимонный сок**. Если же вам необходим лимонный аромат, лучше всего использовать лимонную цедру, потому что именно в ней содержатся эфирные масла. Для приготовления блюд я чаще использую лимон и апельсин, чем ваниль. Они более распространены в Италии и по своим вкусовым характеристикам ближе к итальянским блюдам.

*ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BAVVO» (НЬЮ-ЙОРК)*

**Лимон** можно использовать как сам по себе, так и в сочетании с другими ингредиентами. Он является прекрасным усилителем вкуса. Например, благодаря ему вкус апельсина становится более выразительным. Лимон должен всегда быть под рукой в качестве основного базового ингредиента.

*ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)*



## ЛИМОНЫ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

баранина

гвоздика

корица

## МАРОККАНСКАЯ КУХНЯ

семена нигеллы

шафран

## ЛИМОНЫ, МЕЙЕРСКИЕ

**Сезон:** осень – весна

**Вкус:** кисло-сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

апельсин

ваниль

грейпфрут

лайм

лимон

мед

сахар

сливки

## ЛИСТОВАЯ КАПУСТА

(см. *Капуста, листовая*)

## ЛИСТОВАЯ СВЕКЛА

(см. *Мангольд*)

## ЛИЧИ

**Сезон:** лето

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Совет:** употреблять в сыром виде

ананас

анисовый иссоп

апельсин, мандарин

вино: сливовое, игристое

## Блюда

Кремовый пирог с мейерским лимоном, жареной клубникой, засахаренным кокосом и ванильным кремом шантильи

Эмили Лучетти, шеф-кондитер ресторана «Farallon» (Сан-Франциско)

Миндальный бисквит с малиной и личи и лимонный сорбет

Эрик Бертоя, «Cafe Boulud» (Нью-Йорк)

Мы заготавливаем огромное количество консервированных лимонов. В середине лета закупаем их ящиками, и в течение восьми месяцев они созревают. Уже через полгода они приобретают превосходный вкус, а через восемь месяцев становятся просто божественными. Ради этого необыкновенного вкуса стоит подождать эти несколько месяцев. Консервированные лимоны я готовлю на глаз: добавляю немного соли, корицы, гвоздики, чернушки, совсем чуть-чуть шафрана и ставлю в холодильник. Если бы я не был таким жадным, раздал бы их все, но ведь речь идет о целом годе моей жизни!

БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)

Различные сорта лимона отличаются друг от друга и требуют индивидуального подхода. Мейерский лимон отличается от обычного своим неувловимым ароматом. Если хотите получить пикантный кисловатый вкус, добавьте немного обычного лимона.

ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)

Во время сезона нам поставляют большое количество мейерских лимонов со сладким апельсиново-лимонным вкусом. Иногда они бывают слишком сладкими, и для вкусового баланса нам приходится добавлять обычный лимон или немного лайма.

МОНИКА ПОУП, «T'AFIA» (ХЬЮСТОН)

водка

груши

дыня (особенно мускатная)

ежевика

имбирь

йогурт

карри

киви, фрукт

кинза

клубника

кокос и кокосовое молоко

курица

лайм, сок

лимон, сок

малина

манго

маракуйя

мед

орехи

перец чили

ракообразные: морские гребешки, креветки

рис

роза (французская кухня)

ром

сакэ

салаты, фруктовые

сахар (особенно пальмовый)

свинина

сливки

сливочный сыр

сливы

сорго лимонное

утка

фуа-гра

ягоды

## Вкусовая совместимость

личи + имбирь + лайм

личи + малина + роза



## ЛОСОСЬ

(см. также *Рыба*)

**Сезон:** весна – начало осени

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, тушить, жарить на открытом огне, запекать на гриле, мариновать, жарить на сковороде, варить в кипятке, употреблять в сыром виде (например, сашими, тартар), жарить, обжаривать, сушить, варить на пару

**ананас и ананасовый сок**

**анчоусы**

**апельсин:** сок, цедра

**артишоки**

**базилик:** листья, масло

**бекон**

**бер-блан**

**БУЛЬОНЫ:** куриный, рыбный, из мидий, телячий, овощной

**ваниль**

**вермут**

**ВИНО:** сухое белое или красное (каберне совиньон, пино нуар)

**гвоздика**

**горох**

**ГОРЧИЦА:** дижонская, цельнозерновая

**грейпфрут:** сок, цедра

**грибы** (особенно черный рожок, шампиньоны культивируемые, лисички, шампиньоны кремینی, сморчки, устричные грибы)

**дайкон**

**зелень, горькая**

**икра**

**икра:** летучей рыбы, лосося

**имбирь:** свежий

**кайенский перец**

**камбала**

**каперсы**

**капуста** (особенно листовая или савойская)

**капуста, брюссельская**

**кардамон**

**карри:** листья, порошок, соус (особенно красный)

**КАРТОФЕЛЬ**

**кафельник**

**кервель**

**кинза**

**кокос:** тертый, молоко

**коньяк**

**кориандр**

**корица**

**корнишоны**

**краб**

**крем фреш**

**кресс водный**

**кукуруза**

**кунжут**

**куркума**

**лавровый лист**

**ЛАЙМ:** сок, листья, цедра

**лакрица**

**лимон, консервированный**

**ЛИМОН:** сок, цедра

**листья периллы**

**лосось, копченый**

**ЛУК** (особенно виноградный, красный, видалия, белый)

**лук, зеленый**

**лук-порей**

**ЛУК-ШАЛОТ**

**любисток**

**мадера**

**майонез**

**майоран**

**манго**

**МАСЛО:** канولا, кукурузное, из виноградных косточек, арахисовое (для приготовления пищи), кунжутное или растительное (для приготовления пищи)

**мидии**

**мирин**

**мисо, белый**

**морковь**

**морские гребешки**

**мускатный орех**

**мята** (особенно зеленая)

**огурцы**

**оливки** (особенно черные, нисуаз, пиколины, прованские)

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**

**панировочные сухари:** обыкновенные, панко

**панчетта**

**паприка**

**ПЕРЕЦ:** черный, зеленый, розовый, красный, белый

**перец чили:** сушеный, свежий, зеленый, халапеньо, красный, тайский

**перно**

**ПЕТРУШКА, плосколистная**

**полента**

**портвейн**

**прованская заправка**

**редис**

**рис** (например, басмати, для суши)

**розмарин**

**руккола**

**сакэ**

**салаты** (например, фризе)

**сахар:** коричневый, белый

**свекла**

**сельдерей**

**семена горчицы**

**семена пажитника**

**семена фенхеля**

**СЛИВКИ, ЖИРНЫЕ**

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,**

**несоленное**

**сливочный сыр**

**сметана**

**Лосось** обжаривается и подается с теплыми, немного обугленными огурцами, которые я особенно люблю. Используем овощи, купленные на рынке. В данном случае это бок-чой и горох. Чтобы придать сладкому лососю немного соленоватый вкус, я добавляю немного икры форели. Завершающей нотой служит бульон из орехов гикори.

Для приготовления бульона нам понадобятся копченые орехи гикори. Орехи, ягоды можжевельника и черный перец горошком заворачиваем в марлю и опускаем в воду для приготовления бульона. Получается вкусный легкий соус с копченым ароматом, который идеально подходит к копченому лососю. В процессе приготовления бульона пробуем его на вкус. При необходимости, если копченый вкус слишком интенсивный, можно добавить немного воды. Разбавленный водой соус взбиваем ручным миксером до образования пенки.

**ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

## Виталий Палей, «Paley's Place», Портленд, о приготовлении лосося на доске

Лосось занимает важное место в северо-западной кухне от Орегона до Аляски.

Первое блюдо этой кухни, которое приходит в голову, — лосось на кедровой доске, приготовленный по рецепту коренных американцев. Кедровые доски можно найти в любом кулинарном каталоге, однако они достаточно дорогие, поэтому многие предпочитают не выкидывать их после приготовления блюда. Мы советуем пойти на ближайший склад пиломатериалов и приобрести необработанные кедровые доски.

Для того чтобы получить максимум вкуса и аромата, лосось рекомендуется засолить или замариновать. Мне нравится как сухой, так и мокрый маринад. Мокрый маринад — это смесь соевого соуса и сливочного хереса в пропорции 60/40, а также большое количество нарезанного имбиря, половинка головки измельченного чеснока и мелко нарезанный зеленый лук. Херес придает рыбе сладкую нотку, которая так мне нравится. Оставляем рыбу на несколько часов в маринаде, а затем немного подкапчиваем.

Сухой маринад — это более традиционная смесь коричневого сахара и соли в соотношении 60/40 с апельсиновой цедрой (натертой на мелкой терке). Щедро натираем этой смесью лосось с кожей. Кожа регулирует содержание соли и сахара, не позволяя рыбе стать слишком соленой или сладкой. Сахар придает рыбе пикантный вкус и способствует быстрому процессу карамелизации. Однако сладкий вкус едва уловим, что создает ауру загадочности, заставляя гадать, какой же на самом деле вкус имеет рыба. Маринуем рыбу в течение нескольких часов, а затем убираем излишки приправы. Ничего страшного, если вы оставите рыбу в маринаде на полчаса дольше — в этом и заключается вся прелесть использования сахара и соли в соотношении 60/40.

Я советую натереть доску оливковым маслом, поместить ее на горячий гриль и выложить на нее рыбу. Когда доска нагревается, выделяется особый аромат. Закройте крышку гриля, чтобы уменьшить огонь, и дым завершит начатое.

Лосось стал моей любимой рыбой с тех пор, как я правильно научился его готовить. Он настолько универсален, что его можно коптить, мариновать и даже подавать в сыром виде. Лосось очень насыщенный и жирный, поэтому прекрасно сочетается со многими ингредиентами — от красного винного соуса до простой заправки.

**МИШЕЛЬ РИШАР,**  
«CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)

Томаты и ананас с лососем — идея приготовления этого блюда появилась в 1975 году, когда кто-то дал мне рецепт салата из томатов и ананаса. Я не знал, что с ним делать, однако решил сохранить саму идею приготовления блюда. Приготовим соус из томатов, ананаса, белого вина, мисо и головы лосося — она является мостом, который соединяет воедино все вкусы и ароматы. Приготовленный с ананасом, томат приобретает фруктовую ноту. У соуса получается совершенно новый вкус, не похожий на вкус томата или ананаса. Он идеально подходит к лососю.

**МИШЕЛЬ РИШАР,**  
«CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)

В свои фирменные суши я добавляю лосось с пюре манго и рисом для суши. Однако для приготовления сашими я бы не стал использовать сочетание лосося и пюре манго. Манго также не рекомендуется сочетать с соевым соусом или васаби.

**КАЗ ОКОЧИ, «KAZ SUSHI BISTRO» (ВАШИНГТОН)**

соевый соус

**СОЛЬ:** кошерная, морская

сорго лимонное

соус для барбекю

соус понзу

соус табаско

соусы: бернез, бер-блан, голландский из коричневого масла

**спаржа** (гарнир)

суповая зелень

тамаринд

**ТИМЬЯН**

тмин

**ТОМАТЫ**

томаты, вяленые

трюфели: масло, тонко нарезанные белые

укроп

**УКСУС** (например, бальзамический, шампанский, яблочный, красный винный, рисовый, хересный, белый винный)

устрицы

**фасоль:** стручковая, флажолет, белая

**фенхель**

фисташки  
хрен  
цитрусовые  
цукини  
черемша  
**ЧЕСНОК**  
**ЧЕЧЕВИЦА**

шампанское  
шафран  
**ШНИТТ-ЛУК** (украшение)

шпинат  
щавель  
щука

**эстрагон**

яблоки (особенно голден делишес  
или грэнни смит) и яблочный  
сидр  
ягоды можжевельника  
яйца: сваренные вкрутую, целые,  
желтки

### **Вкусовая совместимость**

лосось + яблоко + хрен +  
розмарин  
лосось + авокадо + перец чили +  
грейпфрут  
лосось + бекон + капуста +  
каштаны  
лосось + бекон + чечевица + уксус  
хересный  
лосось + базилик + белая фасоль  
лосось + свекла + крем фреш +  
огурец + хрен  
лосось + икра + вермут  
лосось + кервель + шнитт-лук +  
лук-порей + лимон + сморчки +  
горох + картофель  
лосось + огурец + укроп  
лосось + огурец + укроп + хрен  
лосось + огурец + томат  
лосось + огурец + бальзамиче-  
ский уксус  
лосось + сок лимона + горчица  
дижонская  
лосось + майоран + горох  
лосось + мисо + ананас + томат +  
белое вино  
лосось + горчица + зеленый лук  
лосось + апельсин + томат  
лосось + горох + картофель  
лосось + ананас + томаты  
лосось + картофель + кресс  
водный

## **Блюда**

**Гравлакс с оладьями из нута, икрой и горчицей**

*Том Валенти, «Ouest» (Нью-Йорк)*

**Обжаренный лосось с картофелем, луком-пореем и соусом из горчицы и шнитт-лука**

*Лидия Бастианич, «Felidia» (Нью-Йорк)*

**Медальоны из лосося с фисташковой корочкой, чесночным картофельным пюре, хрустящим фенхелем, рукколой, оливками, жареным перцем и острым томатным маслом**

*Боб Кинкейд, «Kinkead's» (Вашингтон)*

**Морской лосось с корочкой хрена, капустой и рислингом**

*Гэбриэл Кройтер, «The Modern» (Нью-Йорк)*

**Лосось, натертый красным молотым перцем чили и лаймом и обжаренный на сковороде, с острым мексиканским томатом, халапеньо и соусом из сока лайма**

*Зарела Мартинес, «Zarela» (Нью-Йорк)*

**Морской аляскинский королевский лосось, ньокки из картофеля, тушеные артишоки и лук-порей, куриный соус со шнитт-луком и кервелем**

*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*

**Фирменные суши: лосось с манговым пюре, обжаренное брюшко лосося с лимоном и соей**

*Каз Окочи, «Kaz Sushi Bistro» (Вашингтон)*

**Лосось с фисташковой корочкой, салат из шпината, приправленный карри, и мандариновая заправка**

*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

**Лосось с запеченными на гриле овощами, артишоками, израильским кус-кусом и теплой овощной заправкой**

*Альфред Портейл, «Gotham Bar and Grill» (Нью-Йорк)*

**Морской лосось: слегка обжаренный морской аляскинский лосось; сморчки и весенние овощи, тушенные с дикорастущими грибами**

*Эрик Риперт, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)*

**Жаренный на медленном огне шотландский лосось, карамелизованный фенхель, соус из красного вина и фенхеля**

*Рик Трамонто, «Tri» (Чикаго)*

**Лосось, копченный на чае Дарджилинг, с огурцом и кремом фреш**

*Чарли Троттер, «Trotter's to Go» (Чикаго)*

**Жареный лосось с открытым пирогом из сладкой кукурузы, лисичками, прошутто, цукини, кукурузным маслом со шнитт-луком и криветочным маслом**

*Том Валенти, «Ouest» (Нью-Йорк)*





## Блюда

**Копченый лосось с хрустящим картофелем и кремом из хрена**  
*Жан Джохо, «Brasserie Jo» (Чикаго)*

**Картофельное рости с пряным маскарпоне и свежескопченным лососем**  
*Моника Поуп, «Talia» (Хьюстон)*

**Пирог с луком-пореем, копченым лососем и кремом фреш**  
*Мишель Ришар, «Citronelle» (Вашингтон)*

Обжариваем лосось, завернутый в цветки тыквы, что придает ему легкий тыквенный аромат. Цветки очень мягкие и создают идеальную оболочку для тушения лосося. К лососю подаем цукини или тыкву, нарезанную в форме спагетти и приправленную лимонным тимьяном и базиликом. Пряные травы прекрасно сочетаются как с цукини, так и с лососем.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»**  
 (ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)

Мне нравится сочетание фруктов с белками. Я наполовину гаваец, а классическим гавайским блюдом являются консервы, приготовленные со свежим ананасом. В детстве оно всегда очень вкусно получалось у папы. Фрукты придают пикантный вкус белкам, поэтому многие суши-шефы используют сочетание киви с морскими гребешками. Мы же приготовим лосось с ананасом, авокадо и киноа. Тонко нарезаем ананасы и заворачиваем в них филе лосося. В процессе приготовления ананас карамелизуется и вбирает в себя жир лосося. К блюду подаем остро-сладкий соус из авокадо, меда и чили серрано. Для украшения блюда и придания ему легкой хрустящей текстуры добавляем киноа, которую высушиваем в течение трех дней, а затем обжариваем в оливковом масле.

**КАЦУЯ ФУКУШИМА, «MINIBAR» (ВАШИНГТОН)**

## ЛОСОСЬ, КОПЧЕНЫЙ

**Вкус:** соленый

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная — высокая

авокадо  
 апельсин  
 артишоки  
 блины  
 болгарский перец, жареный  
 бульоны: из моллюсков, рыбный  
 вурчестерский соус  
 горчица, дижонская  
 дайкон  
 завтрак / бранч  
 икра  
 икра, красная  
 имбирь, свежий  
 йогурт (по мнению некоторых)  
 каперсы  
 картофель и картофельный салат  
 кервель  
 кинза  
 крем фреш  
 лайм: сок, цедра  
**ЛИМОН:** сок, цедра  
 листья периллы  
 лосось  
 лук (особенно красный, сладкий)  
 лук, зеленый  
 лук-порей  
 лук-шалот  
 маскарпоне  
 масло, канولا  
 мидии, копченые  
 можжевельник  
 морские гребешки  
 морской черт  
 огурцы  
 оливковое масло  
 паста  
**ПЕРЕЦ:** черный, белый  
 перно  
 петрушка  
 прованская заправка  
 редис  
 сельдерей и корень сельдерея  
 сливки  
 сливочное масло: осветленное, несоленое  
**СЛИВОЧНЫЙ СЫР**



сметана

соевый соус

**соль:** кошерная, морская

соус табаско

тмин

томаты

**УКРОП**

**уксус:** красный винный, рисовый  
винный, хересный, белый вин-  
ный

устрицы

фризе

**хлеб:** бублики, памперникель,  
ржаной, пшеничный

хрен

цикорий

чайные сэндвичи

чеснок

шампанское

**ШНИТТ-ЛУК**

шпинат

щавель

эстрагон

**яйца** (особенно сваренные вкру-  
тую и яичный салат)

## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

йогурт (по мнению некоторых)

майонез

## Вкусовая совместимость

копченый лосось + шнитт-лук +  
укроп + ячница-болтунья +  
картофель

копченый лосось + шнитт-лук +  
крем фреш + укроп + блины из  
ржаной муки

копченый лосось + сливочный  
сыр + сок лимона + лук-шалот +  
сметана

копченый лосось + огурец +  
хрен + мята

копченый лосось + укроп + хрен +  
сок лимона + сметана

## ЛОСОСЬ, СУШЕНЫЙ

**Вкус:** соленый

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная – высокая

авокадо

аквавит

апельсин, цедра

базилик

болгарский перец, красный

горчица: дижонская, сухая

икра

кайенский перец

картофель

крем фреш

**лайм:** сок, цедра

**лимон:** сок, цедра

лук-шалот

мед

оливковое масло

**перец:** черный, белый

сахар

сливки

сливочный сыр

сметана

**соль:** кошерная, морская

томаты

**укроп**

фасоль, белая

**хлеб:** памперникель, ржаной

хрен

чечевица, зеленая

шампанское

шнитт-лук

эстрагон

## ЛОТОСА КОРЕНЬ

**Сезон:** лето – зима

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** жа-  
рить, употреблять в сыром виде,  
варить на медленном огне, жа-  
рить, непрерывно помешивая

вино, рисовое

жареные блюда

имбирь

лайм

лимон

масло, растительное

салаты

соевый соус

супы

темпура

уксус, рисовый

## ЛУК

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** острый (+ сладкий, если  
приготовлен с помощью караме-  
лизации)

**Родственные виды:** шнитт-лук,  
чеснок, лук-порей, лук-шалот

**Функция:** согревающая

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная – высокая

**Способ приготовления:** запе-  
кать, варить, тушить, жарить во  
фритюре, поджаривать, запекать  
на гриле, готовить жаркое, пассе-  
ровать, жарить, непрерывно по-  
мешивая

**Совет:** лук способствует повы-  
шению аппетита и сочетается  
практически со всеми острыми  
блюдами

анчоусы

апельсин, сок

базилик

**бекон**

болгарский перец

бренди

**бульоны:** говяжий, куриный,  
телячий

бутерброды

**вино:** сухое красное, белое, пор-  
твейн

гамбургеры

гвоздика

говядина, фарш (например, для  
гамбургеров, мясных рулетов)

горох

горчица, дижонская

грибы

дип-соус

зелень, горькая

изюм (особенно золотистый)

кайенский перец

кардамон

карри

картофель

кинза

кориандр

корица

крем фреш

**лавровый лист**

лайм, сок

лимон, сок  
майоран  
манго (особенно с красным луком)

### **МАСЛО, НЕСОЛЕННОЕ**

**МАСЛО:** канола, арахисовое, кунжутное, растительное

мацис

мед

молоко

морковь

### **МУСКАТНЫЙ ОРЕХ**

мята (например, индийская)

### **ОВОЩИ**

огурцы

оливки, черные

оливковое масло

орегано

паприка

**перец: черный, белый**

**перец чили** (особенно халапеньо, петрушка, плосколистная

печень

пиво

птица

### **различные виды мяса**

рис

### **розмарин**

салаты

**сахар** (щепотка)

свекла

свинина

семена тмина

**сливки или молоко**

сметана

**СОЛЬ:** *флер де сел*, кошерная,

морская

соус понзу

соус табаско

соусы и подливки

суповая зелень (ключевой ингредиент)

### **супы**

сыр, пармезан

**сыр:** чеддер, комте, эмменталь, фромаж блан, козий, грюйер, пармезан, швейцарский

**ТИМЬЯН** лимонный

тмин

томаты

тушеные блюда

укроп

**уксус:** бальзамический, шампанский, красный винный, хересный, белый винный

фасоль

**хлеб:** крутоны, панировочные сухари

чабер

**чеснок**

чили

**шалфей**

шафран

яблоки

яйца (например, омлеты)

Лук – базовый ингредиент в любой кухне мира. Естественно, что в азиатской кухне используют больше зеленый лук и чеснок, в то время как французы предпочитают лук-шалот и чеснок.

**ТОНИ ЛИУ, «AUGUST» (НЬЮ-ЙОРК)**

Ни одно блюдо невозможно приготовить без лука. Существует огромное количество блюд, приготовленных с луком, поэтому, когда наши посетители говорят, что у них на него аллергия, я отвечаю: «Это невозможно. Вы просто не любите лук». Мы все время едим его, порой даже не догадываясь об этом. Однажды я беседовал с художником Джаспером Джонсом и услышал от него такую фразу: «Если бы трюфели и лук стоили одинаково, вы бы, безусловно, выбрали лук. Зачем вам трюфели? Вам нужен лук».

**ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)**

Длительно обжариваем лук и добавляем его в суп для придания мясного аромата.

**МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)**

Техника приготовления блюда может значительно повлиять на его вкус. Если большое количество лука, недостаточно обжаренного, добавить в карри, получится сладкий вкус. Если же лук обжарить до золотистой корочки, получим вкус жареного лука.

**ВИКРАМ ВИЙ, «VIJ'S» (ВАНКУВЕР)**

## **Блюдо**

Жареный лук видалия с грецкими орехами, диким рисом и сыром рокфор с рукколой, стручковой фасолью и овощным соусом деми-глас

*Питер Новакоски, «Rat's» (Гамильтон, штат Нью-Джерси)*

## **Вкусовая совместимость**

лук + бальзамический уксус + корицевый сахар

лук + пиво + сыр + мускатный

орех

лук + чеснок + тимьян

---

## **ЛУК, ЗЕЛЕНЫЙ**

**Сезон:** лето

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** ту-

шить, запекать на гриле, употреблять в сыром виде, обжаривать, жарить, непрерывно помешивая

анис

базилик

блюда из яиц

болгарский перец

гвоздика

горчица, дижонская

грибы

зелень, горькая

карри

картофель

кинза  
 корейская кухня  
 корица  
 лавровый лист  
 лимон, сок  
 масло, кунжутное  
 мед  
 морковь  
 мускатный орех  
 оливковое масло  
 орегано  
 паприка  
 перец, белый  
 перец чили  
 петрушка  
 рис  
 розмарин  
 сахар  
 сливки  
 сливочное масло, несоленое  
 сливочный сыр  
 соль, кошерная  
 сыр: козий, пармезан  
 тайская кухня  
 тимьян  
 томаты  
 укроп  
 уксус  
 чеснок  
 шалфей  
 японская кухня

## ЛУК-ПОРЕЙ

**Сезон:** осень – весна

**Вкус:** сладкий

**Родственные виды:** шнитт-лук, чеснок, лук, лук-шалот

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** варить, тушить, поджаривать, запекать на гриле, жарить, варить на пару

**Совет:** добавить в начале приготовления блюда

анчоусы  
 бекон  
 буйабес  
 бульоны: куриный, овощной  
 вино: сухое белое, красное  
 говядина  
 горчица

## Блюда

**Охлажденный лук-порей с картофелем и перцем пикильо**

Томас Келлер, «Bouchon» (Йонтвилль, штат Калифорния)

**Паста из лука-порея и спаржи с лимоном, пармезаном и яйцом-пашот**

Питер Новакоски, «Rat's» (Гамильтон, штат Нью-Джерси)

греческая кухня  
 грибы (особенно устричные)  
 каперсы  
 капуста, цветная  
 картофель  
 кервель  
 кориандр  
 крем фреш  
 курица  
 лавровый лист  
 лимон, сок  
 лук  
 лук, зеленый  
 любисток  
 макаронные изделия  
 масло: кукурузное, из виноградных косточек, лесного ореха, арахисовое, растительное  
 моллюски  
 морковь  
 морской окунь  
 мускатный орех  
 мясо, белое  
 оливковое масло  
 орегано  
 паприка  
 перец: черный, белый  
 перец чили  
 петрушка  
 прованская заправка  
 рис  
 рыба  
 салаты  
 сельдерей  
 сливки  
 сливочное масло, несоленое  
 соевый соус  
 соль, кошерная  
 соусы, ромеско  
 супы  
 сыр: чеддер, козий, грюйер, пармезан  
 тамари  
 тимьян

тмин  
 томаты и томатный соус  
 трюфели, черные  
 тушеные блюда  
 укроп  
 уксус, бальзамический  
 фенхель  
 французская кухня  
 чеснок  
 шалфей  
 шнитт-лук  
 эстрагон  
 яйца (в том числе сваренные вкрутую) и блюда из яиц  
 ячмень

## Вкусовая совместимость

лук-порей + анчоусы + чеснок + оливковое масло  
 лук-порей + бекон + сливки  
 лук-порей + сливки + тимьян  
 лук-порей + горчица + прованская заправка

## ЛУК, СЛАДКИЙ

(например, видалия)

**Сезон:** конец весны – начало лета

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

базилик  
 бутерброды  
 имбирь, свежий  
 йогурт  
 кайенский перец  
 кедровые орехи  
 кинза  
 мангольд  
 мускатный орех  
 мята

оливковое масло  
пряные травы  
салат-латук  
салаты  
соль  
соус табаско  
сыр: голубой (например, кабралес, мэйтэг), козий, пармезан  
томаты  
уксус: рисовый, хересный  
шнитт-лук

### **Вкусовая совместимость**

лук видалия + сыр из козьего молока + томаты + хересный уксус

### **ЛУК-ШАЛОТ**

**Сезон:** лето

**Вкус:** сладкий

**Родственные виды:** шнитт-лук, чеснок, лук-порей, репчатый лук

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** бланшировать, тушить, жарить во фритюре, жарить, поджаривать, обжаривать, жарить, непрерывно помешивая

**Совет:** лук-шалот мягче, чем чеснок или репчатый лук

бульон, куриный  
вино  
говядина  
горчица, дижонская  
каперсы  
коньяк  
курица  
лимон, сок  
макаронные изделия  
мускатный орех  
мясо (особенно запеченное на гриле или жареное)  
оливковое масло  
палтус

перец, белый  
петрушка, плосколистная  
портвейн  
прованская заправка  
рыба (особенно запеченная или запеченная на гриле)  
салаты и заправки для салатов  
сахар (щепотка)  
сливки  
сливочное масло  
соль  
соусы (например, бернез, борделе, красный винный)  
стейк  
телятина  
тимьян  
томаты  
треска  
тыква, мускатная  
уксус: бальзамический, шампанский, яблочный, красный винный, хересный, белый винный  
устрицы  
французская кухня (особенно соусы)  
херес  
чеснок  
шнитт-лук  
эстрагон

### **ЛУК-ШНИТТ**

**Сезон:** весна – осень

**Родственные виды:** чеснок, лук-порей, лук, лук-шалот

**Вес:** легкий, мягколистовой

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** всегда употребляйте свежим, не подвергнутым тепловой обработке. Используйте при приготовлении жареных блюд

авокадо  
базилик  
камбала

### **КАРТОФЕЛЬ**

кержель  
кинза  
китайская кухня  
копченый лосось  
крем фреш  
курица  
кухонные травы (ингредиент вместе с кержелем, петрушкой, эстрагоном)  
лук (особенно зеленый)  
майоран  
макаронные изделия  
моллюски  
овощи и корнеплоды  
паприка  
петрушка  
прованская заправка  
пряные травы (большинство)  
рыба  
салаты и заправки для салатов  
свинина  
сливки и сливочные соусы  
сливочное масло  
сливочный сыр  
сметана  
соусы (особенно сырный и сливочный)  
СУПЫ (особенно холодный крем-суп, например вишиуаз)  
СЫР (особенно чеддер, рикотта и сырные соусы)  
тимьян  
укроп  
фасоль, зеленая  
фенхель  
цуккини  
чеснок  
щавель  
эстрагон  
ЯЙЦА, БЛЮДА ИЗ ЯИЦ  
И ОМЛЕТЫ

### **ЛУФАРЬ**

**Сезон:** весна – начало осени

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** высокая

**Способ приготовления:** запекать, коптить, тушить, жарить на открытом огне, запекать на гриле, жарить на сковороде, варить в кипятке, обжаривать

В кулинарии невозможно обойтись без лука. Его вкус может заменить шнитт-лук, который хорошо подходит для приготовления супа или соуса. Сок шнитт-лука можно использовать для аромата и в декоративных целях, разбрызгав по контуру тарелки.

*ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)*



вино  
горчица, коричневая  
кинза  
лайм, сок  
лимон  
лук, красный  
майоран  
оливковое масло  
перец чили, чипотле  
розмарин  
сахар  
тимьян  
томаты  
уксус, яблочный

## ЛУЦИАН

(он же красный луциан)

**Сезон:** конец весны – начало осени

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, тушить, жарить на открытом огне, жарить во фритюре, запекать на гриле, варить в кипятке, жарить, обжаривать, варить на

пару, жарить, непрерывно помешивая

абрикосы (особенно сушеные)

**апельсин:** сок, цедра

артишоки

бадьян

базилик (украшение)

**болгарский перец:** зеленый, красный, желтый

бульоны: куриный, рыбный

**вино, сухое белое**

горох, сахарный

горчица, дижонская

грейпфрут

грибы: белые, лисички

имбирь

кайенский перец

каперсы

капуста

**картофель**

кинза

кокос

колбаса (особенно пряная)

кориандр

краб

креветки

кунжут

кус-кус

**лавровый лист**

лайм, сок

**ЛИМОН:** фрукты, сок, цедра

лук, зеленый

**лук-порей**

**лук-шалот**

**лук:** красный, белый

**МАСЛО:** канола, кукурузное, из виноградных косточек, растительное

миндаль

мисо: сушеный, белый

моллюски

морковь

## Блюда

Маринованный тайский рифовый окунь с соусом васаби; очищенный редис и петифур с маком

*Дэниэл Булуд, «Daniel» (Нью-Йорк)*



морские водоросли (как подносное блюдо)

мята

оливки: черные, каламата

## ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

папайя

паприка

перец: черный, белый

перец чили: чипотле, халапеньо  
песто

петрушка, плосколистная

порошок из пяти специй

портвейн

репа

рис

розмарин

сахар

сельдерей и листья сельдерея

семена фенхеля

сладкий картофель

сливки

сливочное масло, несоленое

**СОЛЬ:** кошерная, морская

соусы: из коричневого масла, ромеско, голландез

**ТИМЬЯН**

тимьян лимонный

тмин

**ТОМАТЫ:** консервированные, свежие, паста

укроп

уксус: красный винный, хересный, белый

фенхель

фисташки (особенно в качестве верхнего слоя коржа)

фундук

хлопья красного перца

## ЧЕСНОК

шафран

шнитт-лук

шпинат

эстрагон

## Вкусовая совместимость

луциан + моллюски + соус  
ромеско + колбаса

луциан + кокос + краб + папайя

луциан + чеснок + картофель +  
розмарин

луциан + лимон + тимьян +  
томаты

луциан + фенхель + оливки +  
апельсин + шафран

## ЛЮБИСТОК

**Сезон:** весна, осень

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий – средний, мягколистовой

**Выраженность вкуса:** низкая – высокая

**Совет:** всегда используйте свежим, не подвергая тепловой обработке

баранина

болгарский перец

ветчина

горчица

грибы

зелень

**картофель**

кервель

краб, дандженесский

крапива, жгучая

крольчатина

**кукуруза**

курица

лавровый лист

лук

майоран

мангольд

мидии

моллюски

морковь

мята

овощи (особенно корнеплоды)

орегано

перец чили

петрушка

ракообразные

рис

**рыба**, например, палтус, скат,

копченая, тунец

салаты, овощные

**свинина**

сливочный сыр

соусы

супы (особенно рыбный)

Жгучая крапива и **любисток** – восхитительное сочетание. Жгучая крапива имеет острый растительный аромат, а любисток по вкусу напоминает сельдерей. Забавно, но крапива без любистока кажется мне немного пресной. Эту комбинацию я использую для приготовления соуса суфле к равиоли или дандженесским крабам.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД**, «THE HERBFARM»  
(БУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)

сыр

телятина

тимьян

тмин

**томаты и томатный сок**

тушеные блюда

укроп

фасоль, зеленая

фенхель

цуккини

чеснок

шнитт-лук

**шпинат**

щавель

эстрагон

яблоки

ягоды можжевельника

яйца и блюда из яиц

## Вкусовая совместимость

любисток + лосось + томаты

любисток + дандженесский

краб + крапива жгучая

## МАЙОРАН

**Сезон:** лето – зима

**Вкус:** сладкий, пряный

**Родственные виды:** орегано (которое имеет более сильный аромат, чем майоран)

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Совет:** добавить в конце приготовления блюда

артишоки

**базилик**

баранина

ближневосточная кухня

букет гарни (ингредиент)

вино, красное

говядина

горох

**грибы** (особенно дикорастущие)

Средиземноморские травы прекрасно сочетаются друг с другом.  
Розмарин и майоран, тимьян и чабер – естественные сочетания.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»**  
(ВУДИНВИЛЛ, ШТАТ ВАШИНГТОН)

изысканные блюда (например, те, которые имеют низкую выраженность вкуса)  
итальянская кухня  
**картофель**  
крольчатина  
кукуруза  
**курица**  
кухонные травы (ингредиент)  
лавровый лист  
**лимон, сок**  
лук  
**макаронные изделия** (особенно макароны и равиоли)  
мангольд  
масло: оливковое, арахисовое  
моллюски  
морковь  
мясо (особенно запеченное на гриле)  
мята  
овощи (особенно летние)  
огурец  
оливки  
**орегано**  
палтус  
**петрушка**  
пицца  
прованская заправка  
птица  
различные сорта хлеба  
ракообразные  
рисотто  
**розмарин**  
**рыба**  
**САЛАТЫ** (особенно из зелени) и заправки для салатов  
свекла  
свинина  
североамериканская кухня  
североафриканская кухня  
сливочное масло  
сосиски  
соусы  
спаржа  
средиземноморская кухня

**супы** (особенно фасолевый, луковый)  
**сыр: свежий козий, моцарелла**  
телятина  
**тимьян**  
**томаты и томатный соус**  
тунец  
тушеные блюда  
**тыква, обыкновенная**  
утка  
**фарш**  
фасоль (особенно зеленая)  
фасоль, лимская  
французская кухня  
цуккини  
чабер  
чаудер  
чеснок  
шалфей  
шнитт-лук  
**шпинат**  
**яйца и блюда из яиц** (например, омлеты)

### **Вкусовая совместимость**

майоран + курица + лимон  
майоран + свежий козий сыр + прошутто  
майоран + томатный соус + цуккини

---

### **МАК**

**Вкус:** сладкий  
**Вес:** легкий  
**Выраженность вкуса:** низкая

азиатская кухня  
баклажан  
ваниль  
выпечка  
гвоздика  
грецкие орехи  
десерты  
имбирь  
**индийская кухня**

капуста  
капуста, цветная  
**картофель**  
клубника  
корица  
кунжут  
лапша  
**лимон**  
**лук (особенно сладкий)**  
мед  
морковь  
мускатный орех  
овощи  
**паста**  
пахта  
порошок карри  
рис  
рыба  
**салаты и заправки для салатов** (особенно сливочные)  
сахар  
сливки  
**сливочное масло, несоленое**  
сметана  
соусы (особенно сливочный)  
средиземноморская кухня  
**сыр, рикотта**  
**турецкая кухня**  
фасоль, зеленая  
фрукты  
**ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ** (например, хлеб, торты, печенье, пирожные)  
**цуккини**  
шпинат  
яблоки  
яйца и блюда из яиц

---

### **МАЛИНА**

**Сезон:** лето  
**Вкус:** сладкий  
**Вес:** легкий  
**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

абрикосы  
айва  
ананас  
английский крем  
**апельсины: сок, цедра**  
арахис  
бадьян

## Блюда

Фламбированные персики с блинчиками и малиново-лимонным мороженым

Гэри Данко, «Gary Danko» (Сан-Франциско)

Малиновый мусс и петифур с бадьяном

Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)

Миндалевая корзиночка-тарталетка, наполненная розовым кремом с малиной и граните из личи и фисташковым английским кремом

Майкл Лайсконис, шеф-кондитер, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)

Малину я стараюсь не подвергать длительной тепловой обработке. Дело в том, что свежая малина не всегда лучший вариант. Для приготовления соуса, даже в разгар лета, я использую замороженную ягоду. Замороженные фрукты можно использовать в том случае, если в них нет сахара или каких-либо других добавок. Когда малина созреет, собираем ее и сразу же замораживаем. В замороженном виде она отличается более насыщенным вкусом, чем та, которая хранится в коробках и транспортируется в пределах страны. Конечно же, речь не идет о малине, которая продается на местных фермерских рынках. Если я готовлю соус летом, замороженная малина имеет превосходный вкус. Однако для украшения пирога она уже не подойдет.

ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)

брэнди (особенно с ягодным вкусом)

### ВАНИЛЬ

вербена лимонная

вино: красное, сладкое (например, рислинг)

виноград

вишневая водка

гвоздика

гранд марнье

грейпфрут

груши

десерты

джемы

дыня

ежевика

заварной крем

имбирь

инжир (особенно свежий)

йогурт

карамель

кедровые орехи

кленовый сироп

клубника

коньяк

корица

крекеры из муки грубого помола

крем фреш

куантро

кукурузный сироп, светлый

лайм: сок, цедра

ликеры (особенно ягодные, ореховые)

ЛИМОН: сок, цедра

малиновое варенье

манго

маскарпоне

мед

меренга

миндаль

молоко, сгущенное

МОРОЖЕНОЕ, ванильное

мята (украшение)

напитки

нектарины

овсянка

орехи макадамия

орехи pekan

пахта

персики

ревень

ром, темный

салаты: фруктовый, из зелени

САХАР: коричневый, белый

## СЛИВКИ

сливы

сметана

смородина (особенно красная)

соль: морская

соусы

сыр: козий, рикотта

текила

фисташки

фрамбоиз

фундук

черника

шампанское

**\*ШОКОЛАД, БЕЛЫЙ**

**ШОКОЛАД (ОСОБЕННО  
ТЕМНЫЙ)**

## НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ

шоколад, темный (по мнению некоторых)

## Вкусовая совместимость

малина + миндаль + лимон

малина + миндаль + ваниль

малина + сливки + бадьян

малина + крем фреш + лимон

малина + заварной крем + мята

малина + лимон + персики

малина + сахар + ваниль + белый шоколад

---

## МАНГО

**Сезон:** поздняя весна – конец лета

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Совет:** употреблять в сыром виде

авокадо

амаретто

ананас

анис

**АПЕЛЬСИН:** сок, цедра

апельсиновый ликер

бадьян

базилик

**БАНАНЫ** (сочетаются с другими фруктами)

болгарский перец (особенно красный и зеленый)

ваниль



вино: шардоне, сладкое (например, ледяное вино)

**вишневая водка**

водка

гвоздика

грейпфрут

ежевика

заварной крем

**имбирь, свежий**

индийская кухня

ириски

йогурт

кайенский перец

капуста, зеленая

капуста, фиолетовая

карамель

кешью

киви, фрукт

**кинза**

клубника

**КОКОС И КОКОСОВОЕ МОЛОКО**

корица

кофе

крем фреш

кумкват

кунжут

**ЛАЙМ, СОК**

лимон, сок

лосось

лук, зеленый

**ЛУК: красный, сладкий**

малина

**маракуйя**

маскарпоне

масло, растительное

мед

мексиканская кухня

миндаль

молоко (например, сгущенное  
стерилизованное без сахара)

мускатный орех

**мята**

напитки (например, коктейли,  
фруктовые коктейли)

оливковое масло

орехи макадамии

**папайя**

пахта

перец, белый

**ПЕРЕЦ ЧИЛИ** (особенно

халапеньо, серрано, красный,  
зеленый)

порошок карри

## Блюда

**Манговый мусс, ананасовое суфле, жареный ананас и швейцарское безе**

*Франко Пайярд, «Payard Patisserie and Bistro» (Нью-Йорк)*

**Гранита из органической клубники и грейпфрута, салат из манго, маскарпоне**

*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

**Штрудель с манго, фисташками и бананом с кокосовым соусом карри**

*Аллен Сассер, в 2003 году на праздничном приеме по поводу вручения премии «James Beard Awards»*

**Клубнично-манговое суфле со свежими фруктами и мороженым с горьким шоколадом**

*Селина Тью, «American Restaurant» (Канзас-Сити)*

**Манго** прекрасно сочетается с сырным ассорти, например с молочными сырами Robiola Rocchetta и Amarelo da Beira Baixa.

**МАКС МАКАЛМАН, «ARTISANAL CHEESE CENTER» (НЬЮ-ЙОРК)**

прошутто

птица: курица, утка

**ракообразные, креветки**

рис

**РОМ**

рыба

сакэ

салаты, фруктовые

**САХАР: СВЕТЛОКОРИЧНЕ-  
ВЫЙ, БЕЛЫЙ**

свинина (особенно жареная)

севиче

сквоб

**сливки** (например, жирные, взбитые)

**соль**

**сотерн**

соус табаско

сыр: особенно ассорти из различных сортов молочного сыра, например, Robiola Rocchetta и Amarelo da Beira Baixa)

тайская кухня

тунец (особенно запеченный на гриле)

уксус: бальзамический, красный

винный

чатни

черника

чеснок

шампанское

шербет

шоколад, белый

## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

васаби

соевый соус

## Вкусовая совместимость

манго + миндаль + лайм

манго + базилик + шампанское

манго + кокос + рис

манго + имбирь + мята + папайя

манго + лимон + мята +

маракуйя + черный перец

манго + лосось + суши-рис

## МАНГОЛЬД (также известен как швейцарский мангольд)

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** горький

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:**

варить, тушить, обваривать  
кипятком, обжаривать, варить  
на пару, жарить, непрерывно  
помешивая

анчоусы

апельсин, цедра  
 базилик  
 баранина (особенно отбивные)  
 бекон  
 блюда из яиц  
 бульоны: куриный, овощной  
 грибы, лисички  
 изюм  
 итальянская кухня (особенно макаронные изделия)  
 каперсы  
 картофель  
 кедровые орехи  
 кинза  
 красный перец  
 лавровый лист  
 лимон: сок, цедра  
 лук (особенно зеленый или желтый)  
 лук-порей  
 лук-шалот  
 макаронные изделия  
 масло, арахисовое  
 мясные соленья  
 нут  
 оливки  
 оливковое масло  
 орегано  
 панировочные сухари  
 перец: черный, белый  
 перец чили  
 полента  
 сливочное масло, несоленое  
 соль, кошерная  
 сыр: фонтина, грюйер, пармезан  
 тимьян  
 тмин  
 томаты  
 тушеные блюда  
 уксус: бальзамический, красный винный  
 \*ЧЕСНОК  
 шафран  
 шпинат  
 яйца, сваренные вкрутую

### Вкусовая совместимость

мангольд + сладкий перец + сыр  
 пекорино + баклажан  
 мангольд + хлопья красного перца + лимонный сок

## МАНДАРИНЫ

**Сезон:** осень – весна

**Вкус:** сладкий, кислый

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

абрикосы  
 английский крем  
 апельсиновый ликер  
 апельсины и апельсины-королек  
 бананы  
 вербена лимонная  
 гранаты  
 грейпфрут  
 десерты  
 дыня  
 заварной крем  
 имбирь  
 йогурт  
 кампари  
 карамель  
 китайская кухня (например, в качестве десерта)  
 креветки  
 кумкват  
 кунжутное масло  
 курица  
 лаванда  
 лайм  
 лесные орехи и масло лесного ореха  
 ЛИМОННЫЙ СОК  
 листья лайма, кафрского  
 лук, зеленый  
 малина  
 маракуйя  
 мед  
 миндаль  
 морепродукты  
 морские гребешки  
 мята  
 оливковое масло  
 ракообразные (например, краб)  
 розмарин  
 ром (особенно темный)

рыба  
 салаты  
 сахар  
 сливки и мороженое  
 соль  
 сорго лимонное  
 тмин  
 уксус: шампанский, рисовый, белый винный  
 утка  
 финики  
 фисташки  
 чеснок  
 шнитт-лук  
 шоколад (особенно темный)

## МАРАКУЙЯ

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** пюре, в сыром виде

ананасы  
 апельсин, сок  
 бананы  
 ваниль  
 вино, ледовое  
 груши  
 заварной крем  
 имбирь  
 йогурт  
 карамель  
 кешью  
 киви, фрукт  
 кинза  
 клубника  
 кокос и кокосовое молоко  
 куантро  
 курица  
 лайм, сок  
 лимон, сок  
 манго  
 миндаль

## Блюда

Шоколадно-мандариновый semifreddo, украшенный измельченными фисташками

*Джина Депальма, шеф-кондитер ресторана «Babbo» (Нью-Йорк)*

напитки  
 орехи макадамия  
**папайя**  
 персики  
 ром (особенно темный)  
 рыба  
 салаты, фруктовые  
**САХАР**  
**СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ**  
 сливочный сыр  
 супы, фруктовые  
 текила  
 фрукты, тропические  
 цитрусовые  
**шампанское**  
 шнитт-лук  
**шоколад (особенно темный или белый)**  
 яичные белки

### **Вкусовая совместимость**

маракуйя + банан + апельсин  
 маракуйя + сливки + ледяное вино  
 маракуйя + карамель + кокос  
 маракуйя + карамель + имбирь + белый шоколад  
 маракуйя + темный шоколад + имбирь + малина

### **МАРИНАДЫ**

Два года я жил в Японии, где и влюбился в **маринады**. Для их приготовления я использую такую же пропорцию, как и для приготовления японского риса для суши, однако признаю, что некоторые суши-повара со мной не согласятся: 9 частей уксуса, 5 частей сахара и 1 часть воды.

Маринады – это та вещь, которая обязательно хранится у меня в кладовой. Ведь с их помощью можно приготовить так много вкусного. И эти секреты я держу при себе. Мне нравятся маринованные стебли мангольда с сырой свеклой и бадьяном. Они прекрасно сочетаются друг с другом и в качестве гарнира используются с морскими грешками.

**МАЙКЛ ЭНТОНИ,**  
**«GRAMERCY TAVERN»**  
**(НЬЮ-ЙОРК)**

## **Блюда**

### **Скумбрия с маракуйей в карамели**

*Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

### **Напиток из маракуйи: маракуйя + мед + лайм + малина + йогурт**

*Гейл Гэнд, «Tru» (Чикаго)*

### **Крем из маракуйи с белым шоколадом, имбирной карамелью и мандариновым сорбетом**

*Майкл Лайсконис, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)*

## **МАРОККАНСКАЯ КУХНЯ**

абрикосы  
 баранина  
 болгарский перец, зеленый  
 изюм  
 имбирь  
 инжир  
 кедровые орехи  
 кинза  
 кориандр  
 корица  
 куркума  
 кус-кус  
 лимон, сок

### **ЛИМОНЫ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ**

лук  
 миндаль  
 огурцы  
 оливки  
 оливковое масло

орехи  
 паприка  
 перец  
 перец чили  
 салаты  
 сумах  
 тмин  
 томаты  
 тушеные блюда (также известны как *таджин*)  
 финики  
 фисташки  
 фрукты  
 шафран

### **Вкусовая совместимость**

апельсины + корица + мед  
 баклажан + корица + мята  
 баранина + корица + мед + чернослив  
 зеленый чай + сушеная мята + сахар



Я не знаком с основами приготовления марокканской пищи, за исключением того, что я почерпнул в книге Паулы Вулферт, однако баранину приправляю марокканскими специями. Тушим бараньи ножки в смеси из тмина, шафрана и консервированных лимонов с соком лимона вместо соуса. Затем отделяем мясо от кости, добавляем в баклажановый пирог и выкладываем его на блюдо. Само по себе блюдо не относится к марокканской кухне, но его аромат предполагает марокканские ноты.

**ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)**

В масле авокадо я вымачиваю практически все: седло кролика, цесарку, осетрину, новозеландского снэппера и рыбу солнечник. Оно придает блюду удивительную текстуру и глубокий аромат. Мне нравится масло авокадо и с вегетарианскими блюдами. Я использую его для приготовления соусов – благодаря ему они прекрасно загустевают. Оно хорошо подходит к томатам. Я приготовил замечательный легкий соус из томатного сока, уксуса шардоне и масла авокадо. Оно также прекрасно сочетается с цитрусовыми: лимоном, лаймом или апельсином. Обычно авокадо поливают соком цитрусовых, однако масло авокадо выполняет ту же функцию.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

корица + кориандр + тмин  
перец чили + чеснок + оливковое  
масло + соль (также известна  
как ариса)  
петрушка + сок лимона +  
оливковое масло  
тесто фило + мед + кунжут  
тесто фило + миндаль + корица +  
мед

## МАСЛО, АВОКАДО

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** делать эмульсию, поджаривать, запекать на гриле, употреблять в сыром виде, жарить, добавлять в салаты, обжаривать, жарить, непрерывно помешивая

**авокадо**

**апельсин, сок**

**базилик**

**вегетарианские блюда**

**грейпфрут**

**дыня**

**кальмар**

**креветки**

**крольчатина**

**кукуруза**

**лайм, сок**

**лимон, сок**

**лосось**

**макаронные изделия**

**морепродукты**

**морские гребешки**

**овощи**

**огурец**

**перец чили**

**руккола**

**рыба**

**салаты и заправки для салатов**

**спаржа**

**тимьян**

**томаты и томатная вода**

**тунец**

**уксус: бальзамический, шардоне, белый винный**

**цесарка**

**цукини**

**чеснок**

**эмульсии**

## Вкусовая совместимость

масло авокадо + уксус шардоне +  
томатная вода

## МАСЛО, АРАХИСОВОЕ

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Использование:** для жарки; употреблять в сыром виде; для заправки салатов

**азиатская кухня**

**арахис**

**имбирь**

**китайская кухня**

**приготовление пищи**

**различные виды мяса**

**салаты (особенно азиатский,**

**фруктовый)**

**соевый соус**

**уксус (особенно бальзамический,**

**солодовый)**

**фрукты и фруктовые салаты**

**чеснок**

**чечевица**

## МАСЛО, БЕЛЫЕ ГРИБЫ

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Совет:** используйте только в сыром виде

**грибы (особенно белые)**

**макаронные изделия**

**рисотто**

**салаты и заправки для салатов**

**соусы**

**сыр**

**тушеные блюда**

**хлеб**

## МАСЛО, ГРЕЦКОГО ОРЕХА

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Совет:** используйте только в сыром виде. Не используйте при варке, поскольку оно легко воспламеняется

**грецкие орехи**

**груши**

**зелень, горькая**

**инжир**

**картофель**

**макаронные изделия**

**мясо (особенно запеченное на гриле)**



прованская заправка  
рыба (особенно запеченная на гриле)

### САЛАТЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ

свекла  
соусы  
стейки  
сыр, свежий  
уксус: бальзамический, фруктовый, красный винный, хересный, эстрагоновый  
фризе  
хлеб  
хлебобулочные изделия  
хурма  
цикорий  
яблоки

### МАСЛО, ИЗ ВИНОГРАДНЫХ КОСТОЧЕК

**Вкус:** нейтральный  
**Вес:** легкий  
**Выраженность вкуса:** низкая  
**Использование:** употреблять в сыром виде; для жарки и обжаривания  
  
кокос  
маринады  
салаты и заправки для салатов  
слегка обжаренные блюда  
уксус

### МАСЛО, ИЗ СЕМЯН ТЫКВЫ

**Вес:** легкий  
**Выраженность вкуса:** низкая  
**Совет:** используйте в конце приготовления блюда  
  
выпечка  
говядина, полусырая  
горчица, дижонская  
десерты  
кленовый сироп  
кукуруза  
мороженое  
рис  
супы  
тыква, крупноплодная  
тыквенные семечки

**Масло из семян тыквы** хорошо использовать в качестве последнего штриха на завершающем этапе приготовления блюда. Им можно даже полить мороженое с конфетами из семян тыквы.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

уксус: бальзамический, яблочный, рисовый винный  
цитрусовые

### МАСЛО, КАНОЛА

**Вкус:** нейтральный  
**Вес:** легкий  
**Выраженность вкуса:** низкая  
**Использование:** для запекания, обжаривания  
  
салаты и заправки для салатов

### НЕЛЬЗЯ

использовать в качестве фритюра

### МАСЛО, КУНЖУТНОЕ

**Функция:** согревающая  
**Вес:** легкий – средний  
**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая (в зависимости от того, светлое или темное масло)  
**Совет:** используйте только в сыром виде, добавляйте в качестве приправы для сырых или приготовленных блюд  
  
азиатская кухня  
апельсин  
говядина  
горчица  
жареные блюда  
зелень (особенно азиатская)  
имбирь  
капуста, пекинская  
китайская кухня  
корейская кухня  
кунжут  
курица  
лайм, сок  
лапша  
лимон, сок  
лук, зеленый  
лук-шалот  
маринады  
масло, растительное (совместимо с другими продуктами)

мед  
овощи  
перец, черный  
перилла  
порошок чили  
различные виды мяса  
рыба  
салаты и заправки для салатов (особенно азиатского)  
соевый соус  
соль  
сорго лимонное  
соусы  
суп мисо  
тахини  
тунец  
уксус: яблочный, рисовый винный  
фруктовые салаты  
чеснок  
японская кухня

### Вкусовая совместимость

кунжутное масло + имбирь + горчица + рисовый винный уксус

### МАСЛО, ЛЕСНОГО ОРЕХА

**Вес:** средний – тяжелый  
**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая  
**Совет:** используйте только в сыром виде. Не используйте при варке, поскольку оно легко воспламеняется  
  
артишоки  
брокколи  
выпечка  
груши  
десерты (например, конфеты, печенье)  
дикий рис  
зелень, горькая  
инжир  
лимон, сок  
прованская заправка  
рыба  
салаты и заправки для салатов

сквоб  
соусы  
сыр, свежий  
уксус (особенно бальзамиче-  
ский, яблочный, фруктовый)  
фундук  
хурма  
шпинат  
яблоки

## МАСЛО, МИНДАЛЬНОЕ

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** запе-  
кать, употреблять в сыром виде

горчица  
индийская кухня  
китайская кухня  
копченный лосось  
курица  
макаронные изделия  
миндаль  
овощи  
прованская заправка  
ромэн  
рыба  
салаты  
соусы  
спаржа  
уксус, шампанский  
утка  
хлебобулочные изделия

## МАСЛО, ОЛИВКОВОЕ

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая –  
высокая

**Совет:** использовать для жарки,  
употреблять в сыром виде в каче-  
стве заправки для салатов, соусов

анчоусы  
ближневосточная кухня  
испанская кухня  
итальянская кухня  
макаронные изделия  
марокканская кухня  
миндаль  
нут  
овощи  
оливки

## Как правильно выбрать масло

Выбор **оливкового масла** зависит от цели его использования. Нежелательно использовать слишком насыщенное, зеленое или острое масло. Оно должно иметь подлинный оливковый аромат. Я предпочитаю 100%-е итальянское оливковое масло. Однако не стоит использовать 100%-е оливковое масло экстра-класса для обжа-рки. Оно хорошо подходит для различных соусов. При пригото-влении томатного соуса я начинаю именно с оливкового масла экс-тра-класса. На завершающем этапе приготовления блюда также использую масло с более насыщенным ароматом. Мне также нра-вится ореховое масло, особенно приготовленное Жаном Лебланом. Оно просто восхитительное! Однажды попробовав его, вы уже бу-дете не в силах отказаться. Ореховое масло мне особенно нравится использовать осенью. Заправка с маслом грецкого ореха прекрасно подойдет к салатам, особенно если это гарнир к мясу. Если вы го-товите фуа-гра с яблоками и эндивием, добавьте немного масла грецкого ореха – вкус получается потрясающий.

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

**Масло**, даже происходящее из одного региона, отличается разно-образием ароматов. В этом оно похоже на вино.

Более тяжелое **оливковое масло** (например, апулийское, умбрий-ское или сицилийское) я использую при приготовлении блюд, от-личающихся более насыщенным вкусом. Оно прекрасно подходит к пюре из фасоли или молодым листьям одуванчика. В США к за-печенному на гриле мясу подают соус барбекю, в Италии же – на-сыщенное оливковое масло.

Более легкое **оливковое масло** (например, лигурийское, тоскан-ское) я использую с легким мясом, например говядиной, или рыб-ными блюдами и макаронными изделиями. Лигурийское оливковое масло отличается ярким насыщенным вкусом и прекрасно подхо-дит к более легким блюдам.

**ОДЕТТ ФАДА, «SAN DOMENICO» (НЬЮ-ЙОРК)**

Мне нравится сортовое **оливковое масло** из Австралии и Новой Зеландии. Австралийское оливковое масло немного острое и пря-ное. Новозеландское масло имеет более глубокий аромат и зелено-ватый цвет.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

**Масло лесного ореха** смешиваем с яблочным уксусом – получается естественная комбинация. Добавляем к зимнему шпинату со смесью пряных трав и салатом фризе. Вкус поджаренных орехов прекрасно сочетается с горькой зеленью.

**МАЙКЛ ЭНТОНИ, «GRAMERCY TAVERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Мне нравится **миндальное масло** со спаржевым салатом.

**ДЭНИЭЛ ХАММ, «ELEVEN MADISON PARK» (НЬЮ-ЙОРК)**

Масло лесного ореха идеально добавлять осенью в заправку из темного бальзамического уксуса к сквобу или брокколи. При приготовлении супа из брокколи используйте его вместе с поджаренным фундуком – восхитительное сочетание.

**ДЭНИЭЛ ХАММ, «ELEVEN MADISON PARK» (НЬЮ-ЙОРК)**

Трюфельное масло – ингредиент, которым часто злоупотребляют. Я решила избежать этого. Готовим заправку из трюфельного масла, белого бальзамического уксуса и цельной горчицы для блюда из эндивия, рассыпчатого голубого сыра, пряных орехов пекан и сырых грибов кримини. Так вкусно, что невозможно оторваться!

**МОНИКА ПОУП, «T'AFIA» (ХЬЮСТОН)**

Фисташковое масло прекрасно дополнит тунец и спаржу. Приготовим блюдо из тонко нарезанного большеглазого тунца с белой прованской спаржей и фисташковым маслом.

**ДЭНИЭЛ ХАММ, «ELEVEN MADISON PARK» (НЬЮ-ЙОРК)**



перец, черный  
пряные травы  
различные виды мяса  
рыба  
салаты и заправки для салатов  
соль  
средиземноморская кухня  
супы  
сыр, пармезан  
тимьян  
уксус  
фасоль, белая  
французская кухня (южная)  
хумус  
чеснок

---

### МАСЛО, ОРЕХА МАКАДАМИЯ

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Использование:** для запекания, жарки

гавайская кухня  
орехи макадамия  
рисовые салаты  
соусы  
фруктовые салаты (особенно с тропическими фруктами)

---

### МАСЛО, ОРЕХА ПЕКАН

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Использование:** для запекания, маринования

макаронные изделия  
мясо  
овощи  
рис  
рыба  
салаты и заправки для салатов  
хлеб

---

### МАСЛО, ТРЮФЕЛЬНОЕ

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Совет:** употреблять в сыром виде



грибы  
макаронные изделия  
рисотто  
рыба  
салаты и заправки для салатов  
сыр  
яйца

## МАСЛО, ФИСТАШКОВОЕ

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Использование:** для запекания

авокадо  
майонез  
макаронные изделия  
мясо  
рыба  
салаты и заправки для салатов  
свекла  
спаржа  
тунец  
хлеб

## МАХИ-МАХИ

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** запекать, жарить на открытом огне, жарить во фритюре, запекать на гриле, варить в кипятке, обжаривать, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая

авокадо  
апельсин: сок, цедра  
джин  
капуста  
кинза  
кориандр  
лимон: сок, цедра  
перец, белый  
сахар

соль, морская  
укроп  
фрукты (особенно тропические)  
ягоды можжевельника

## Вкусовая совместимость

махи-махи + авокадо + капуста + кинза

## МАЦИС

**Сезон:** лето – осень

**Вкус:** острый, сладкий

**Родственные виды:** мускатный орех

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** высокая

азиатская кухня  
английская кухня  
баранина  
брокколи  
вишневый пирог  
**выпечка**  
гарам масала (ингредиент)  
гвоздика  
душистый перец  
имбирь  
индийская кухня  
капуста  
кардамон  
карри (ингредиент)  
картофель  
кетчуп (ингредиент)  
кориандр  
корица  
**курица**  
кухня Западной Индии  
кухня Новой Англии  
лук  
морковь  
**МУСКАТНЫЙ ОРЕХ**  
овощи  
паприка  
перец  
пудинги  
различные виды мяса

ракообразные, креветки  
рыба

салаты, фруктовые  
сладкий картофель

**сливки / молоко**

сливочное масло

сосиски

**соусы:** бешамель, сливочный, луковый

**супы и консоме**

**сыр и блюда из сыра (особенно сливочного)**

**телятина**

тимьян

тмин

тыква

фарш

фасоль

французская кухня

фундук

фунтовый кекс

хлебобулочные изделия (например, пончики)

чаудер (например, из рыбы)

шоколад

шпинат

яйца

## МАШ

**Сезон:** осень – весна

**Вес:** очень легкий

**Выраженность вкуса:** очень низкая

**Способ приготовления:** употреблять в сыром виде, варить на пару

апельсин

бекон

горчица, дижонская

гранаты

картофель

**лимон, сок**

лук-шалот

масло: из виноградных косточек, ореховое

морские гребешки

оливковое масло

орехи: фисташки, грецкие

**свекла**

сливки

сливочное масло

**сыр, козий**

## Блюда

Жареная в кляре махи-махи в мягких кукурузных лепешках с капустой и кремом из авокадо и кинзы

Трейси Дес Жардин, «Mijita» (Сан-Франциско)



уксус: шампанский, хересный  
эндивий  
яблоки  
яйца, перепелиные

### Вкусовая совместимость

маш + яблоки + бекон  
маш + яблоки + бекон + уксус  
маш + яблоки + свекла +  
эндивий + хересная заправка +  
грецкие орехи  
маш + апельсин + фисташки +  
гранаты

### МЕД

**Вкус:** сладкий, вязущий

**Функция:** согревание

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

абрикосы  
айва  
ананас

**АПЕЛЬСИН:** сок, цедра

арахис  
бананы  
баранина  
ближневосточная кухня

бренди  
**ВАНИЛЬ**

ветчина  
вино: красное, белое

виноград

виски

выпечка

горчица

гранат

грейпфрут

грецкие орехи

греческая кухня

груши

гуайява

десерты

дыня

изюм

имбирь

инжир (особенно сушеный)

каштаны

кедровые орехи  
киви, фрукт  
китайская кухня  
кокос

коньяк

корица

кофе

красный перец

**КРЕМ И МОРОЖЕНОЕ**

кумкват

курица

лаванда

**ЛАЙМ, сок**

ликер, апельсиновый (например,  
гранд марнье)

**ЛИМОН:** сок, цедра

личи

малина

марокканская кухня

маскарпоне

миндаль

морковь

мускатный орех

мята

овес

**ОРЕХИ**

орехи пекан

папайя

пахта

персики

ревень

ром

**САХАР:** коричневый, белый

свинина

сладкий картофель

сливочное масло

сливы

смородина, красная

**соевый соус**

соусы

**сыр:** козий, рикотта, мягкий

текила

тимьян

турецкая кухня

тыква

утка

финики

фисташки

фрукты

**фундук**

хлебобулочные изделия (например,  
печенье, хлеб)

хурма

чай

Я использую мед с орехами или для мацерации фруктов. Если его подогреть, получится совершенно новый аромат. Одно из моих любимых блюд – мороженое с подогретым медом и карамелизованными фисташками.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Я использую мед из-за его аромата, а не в качестве подсластителя. Чтобы медовая панна котта получилась достаточно сладкой, я добавляю немного сахара. Если бы в качестве подсластителя я использовала только мед, вкус получился бы слишком насыщенным, а сама панна котта – немного пресной.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)**

Мне нравится сочетание свежего ананаса, политого теплым медом. В качестве глазури для малинового пирога я использую цветочный мед, а для яблочного пирога – каштановый.

**МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)**

### Блюда

Жареный поросенок с лавандой и медом с пряным банановым пюре

*Сэнди Д'Амато, «Sanford» (Милуоки)*

Медовое семифредо с консоме из тропических фруктов, свежим кокосом и семенами базилика

*Селина Тво, «American Restaurant» (Канзас-Сити)*

чернослив  
шалфей  
шоколад: темный, белый  
южная кухня  
яблоки

### **Вкусовая совместимость**

мед + миндаль + курица + гранат  
мед + банан + лаванда + свинина  
мед + сливки + фисташки  
мед + фрукты + йогурт

### **МЕД, КАШТАНОВЫЙ**

**Вкус:** сладкий, горький

**сыр** (особенно козий, рикотта, тройные сливки)

### **МЕД, МАЛИНОВЫЙ**

**сыр** (особенно чеддер)

### **МЕД, ЧЕРНИЧНЫЙ**

**сыр** (особенно чеддер)

### **МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ**

авокадо  
апельсин  
ваниль  
говядина  
жареные блюда  
индейка  
кинза  
корица  
кукуруза  
курица  
лайм, сок  
лимон  
лук  
лук, зеленый  
орегано  
орехи  
**\*ПЕРЕЦ ЧИЛИ**  
порошок чили  
пшеница  
рис  
сальса  
свинина  
сквош  
тмин

томаты  
тортильи  
**фасоль**  
чеснок  
шафран  
шоколад  
эпазоте

### **Вкусовая совместимость**

кинза + лайм  
перец чили + лайм  
перец чили + томаты  
фасоль + рис

### **МЕЛАССА**

**Вкус:** сладкий, горький

**Вес:** тяжелый

**Выраженность вкуса:** высокая

апельсин  
ваниль

гранд марнье  
грецкие орехи  
**имбирный пряник**  
**имбирь**  
корица  
кухня Новой Англии (например, индийский пудинг)  
лимон, сок  
малина  
маринады  
оладьи  
попкорн  
сахар, коричневый  
сливки  
сливочное масло, несоленое  
сливы  
**соус для барбекю**  
**фасоль, печеная**  
хлеб (особенно темный)  
хлебобулочные изделия (например, печенье, пироги)  
яблоки

Создание новых блюд не сводится лишь к усилению их вкуса. Что касается визуального представления блюда, здесь мы говорим о новом направлении, когда блюдо выглядит тем, чем на самом деле не является. И это дополнительное испытание для нас. Примером может служить начо, которое мы только что приготовили. Оно выглядит как сочетание чипсов, сметаны, сальсы верде и тертого сыра. На самом же деле вместо сыра используем политое жидким азотом и натертое на комбайне шафрановое мороженое. Сальса верде готовим из киви, мятного пюре и мексиканского чая. Вместо сметаны используем крем фреш с юзу, а чипсы заменяем кукурузными чипсами на основе тортилий, посыпаем их сахарной пудрой, придаем треугольную форму и обжариваем во фритюре. Блюдо выглядит как начо, но имеет совершенно другой вкус, поэтому с визуальной точки зрения мы воспринимаем его как что-то знакомое. Подаем блюдо в конце обеда из двадцати блюд.

**ХОМАРО КАНТУ, «МОТО» (ЧИКАГО)**



## МЕЛАССА, ГРАНАТОВАЯ

**Вкус:** сладкий, кислый

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

баранина

ближневосточная кухня

гвоздика

говядина

горчица и семена горчицы

грецкие орехи

дичь и пернатая дичь

душистый перец

заправки для салатов

имбирь

корица

курица

маринады

оливковое масло

перец

перец чили

птица

различные виды мяса

свинина

уксус, бальзамический

утка

флорентийский фенхель

фрукты

шнитт-лук

ягоды

## МЕНЮ

**Совет:** старайтесь, чтобы меню всегда было гармоничным: закуска, основное блюдо и десерт. Воспринимайте каждое блюдо в меню как отдельное музыкальное произведение, имеющее мелодию, созвучие и ритм

## МЕРЛО

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

баранина

говядина

грибы

индейка

курица

мясо, красное

свинина

стейк

сыр (особенно голубой)

телятина

утка

### Меню из трех блюд:



### Дегустация меню:



## МЕЛИССА, ЛИМОННАЯ

**Сезон:** весна – осень

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

абрикосы

горох

дыня

имбирь

курица

морковь

мята

нектарины

персики

петрушка, плосколистная

различные сорта чая

рыба

салаты (особенно фруктовые и овощные)

спаржа

укроп

При составлении меню выбирайте десерт или закуску таким образом, чтобы одно подходило к другому как по стилю, так и по способу приготовления. Если закуску необходимо готовить в самый последний момент, не следует выбирать десерт, который также требует приготовления в последнюю минуту. Если вы готовите основное блюдо перед его подачей к столу, выберите десерт, который можно приготовить днем раньше, или, если десерт все же готовится в последнюю минуту, подавайте его после тушеного блюда или лазаньи. Делая выбор, помните: чем тяжелее основное блюдо, тем легче должен быть десерт, и наоборот. Недавно я просматривала свои более ранние книги и была действительно поражена, увидев рецепты. Шоколадный торт, который мы когда-то готовили в «Stars», подавали огромными порциями. Сейчас ведь так уже не делают. Однако торт настолько хорош, что я не отказалась бы подавать его сейчас. Правда, оглядываясь назад, в качестве основного блюда я бы использовала цыпленка или что-нибудь более легкое, но никак не ростбиф из спинной мякоти.

ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)

## МЕЧ-РЫБА

**Сезон:** начало лета – начало осени

**Вес:** тяжелый

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** тушить, жарить на открытом огне, запекать на гриле, варить в кипятке, обжаривать, сушить, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая

яблоки (особенно гренни смит)

бекон

базилик

лавровый лист

фасоль, белая

панировочные сухари

сливочное масло

каперсы

капоната

морковь

кайенский перец

сельдерей

порошок чили

кинза

кокосовое молоко

кориандр

сливки

тмин

смородина

карри

фенхель

чеснок

лимон: сок, цедра

лимон, консервированный

сорго лимонное

лайм: сок, листья (кафрского лайма), цедра

мята

**МАСЛО**, кукурузное

оливковое масло

оливки (особенно черные)

лук (особенно виноградный)

апельсин, сок

орегано

петрушка, плосколистная

перец: черный, красный

ананас

кедровые орехи

рагу

картофель

хлопья красного перца

розмарин

шафран

соль: кошерная, морская

лук, зеленый

лук-шалот

бадьян

**бульоны:** куриный, рыбный, из

креветок

соус табаско

**томаты и томатный соус**

уксус, бальзамический

**вино, сухое белое**

## МИДИИ

**Сезон:** осень – зима

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** запекать, варить, запекать на гриле, варить на пару

**апельсин:** сок, цедра

**базилик**

бекон

болгарский перец (особенно красный и / или жареный)

**бульоны:** куриный, из моллюсков, рыбный

вермут

ветчина

**ВИНО:** сухое белое (например, шардоне, пино блан, рислинг, совиньон блан)

**горчица**, дижонская

грибы

имбирь

итальянская кухня

**кайенский перец**

кальмар

камбала

каперсы

картофель

кедровые орехи

кервель

кинза

китайская кухня

коньяк

креветки

кресс водный

**лавровый лист**

**ЛИМОН**, сок

лисички

**ЛУК** (особенно красный, зеленый, белый)

лук, зеленый

лук-порей

**ЛУК-ШАЛОТ**

любисток

майонез, чесночный

майоран

макаронные изделия

**МОЛЛЮСКИ** и сок моллюсков

морковь

мускатный орех

мята

окунь

оливки, черные

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**

орегано

панировочные сухари

паприка: копченая, сладкая

пазля (ключевой ингредиент)

**ПЕРЕЦ:** черный, белый

перец чили (особенно халапеньо)

перно

песто

**ПЕТРУШКА:** плосколистная, кудрявая

**порошок карри**

прованская заправка

радиккио

рис и рисотто

**розмарин**

сельдерей

## Блюда

Обжаренная рыба-меч с лимоном и заправкой из каперсов и лука-шалотта

*Дэвид Боули, «Vouley» (Нью-Йорк)*

Рыба-меч с баклажановой икрой и салатом из пальчиковых томатов

*Гэбриэл Кройтер, «The Modern» (Нью-Йорк)*



семена сельдерея

семена фенхеля

## СЛИВКИ

сливочное масло, несоленое

снэппер

**СОЛЬ:** кошерная, морская

средиземноморская кухня

сыр, пармезан

## ТИМЬЯН

тимьян лимонный

## ТОМАТЫ

треска

тушеные блюда

уксус: красный винный, хересный

устрицы

фасоль, зеленая или многоцветковая

фенхель

французская кухня

хлопья красного перца

цукини

## ЧЕСНОК

## ШАФРАН

шнитт-лук

эстрагон

яичные желтки

## Вкусовая совместимость

мидии + моллюски + чеснок +

лук + тимьян + белое вино

мидии + сливки + карри + шафран

мидии + фенхель + шафран +

белое вино

мидии + чеснок + томаты +

шафран

мидии + горчица дижонская +

шафран

мидии + горчица + эстрагон

мидии + оливки + апельсины

мидии + шафран + эстрагон +

томаты

## МИНДАЛЬ

**Вкус:** сладкий

**Родственные виды:** персики

**Функция:** согревание

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая

абрикосы

айва

амаретто

## Блюда

**Суп из мидий с кинзой и серрано чили**

*Роберт Дель Гранде, «Café Annie» (Хьюстон)*

**Мидии в пряном соусе из перца аджи панча, чеснока, кинзы и перуанского темного пива**

*Марисель Пресилла, «Suchagatata»  
(Хобокен, штат Нью-Джерси)*

**Наш собственный вариант классического португальского рыбно-мясного жаркого: свиная грудинка, мидии, картофель и маслины в соусе из острого перца аджи панча и темного пива**

*Марисель Пресилла, «Suchagatata»  
(Хобокен, штат Нью-Джерси)*

**Черные мидии, варенные на пару, кокосовый бульон, масло карри**

*Рик Трамонто, «Три» (Чикаго)*

Миндаль довольно универсален в том, что его вкус неспецифичен.

Однако при обработке он приобретает четко выраженный вкус: вспомните, например, ликер Франжелико, миндальное масло или марципан в десерте.

**МАРСЕЛЬ ДЕСОЛЬНЬЕ, «THE TRELLIS»  
(ВИЛЬЯМСБУРГ, ШТАТ ВИРДЖИНИЯ)**

Если у вас есть немного миндаля, с ним можно сделать столько всего! Можно перемолоть его и сделать миндальный крем для слоеного теста. Миндаль можно добавить в бисквит, пирог или миндальное мороженое.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)**

анис (особенно зеленый)

апельсин: сок, цедра

баранина

бренди

**ВАНИЛЬ**

виноград

вишни (особенно кислые)

грецкие орехи

греческая кухня

груши

ежевика

зелень, салат

изюм (особенно белый)

изюм-коринка

индийская кухня

**инжир**

ирис

испанская кухня (особенно соусы)

итальянские соусы

кайенский перец

**карамель**

кардамон

кедровые орехи

клубника

клюква

**кокос**

кондитерская глазурь: выпечка,

пирог

корица

**кофе**

краб

крем фреш

кукурузная мука

кукурузный сироп

курица

лаванда

ликеры фруктовые (в том числе  
апельсиновые)

**лимон: сок, цедра**

малина

марокканская кухня

маскарпоне

маслины

**МЕД**

мексиканские напитки и моле

соусы

меласса

молоко, сгущенное

мороженое

нектарины

овсяные хлопья

**оливковое масло**

орехи pekan

паприка

пассифлора

перец, молотый

персики

пирожные

пралиновые конфеты

ракообразные

ревень

рис

розмарин

ром

рыба

**сахар: коричневый, белый**

**СЛИВКИ**

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,**

**НЕСОЛЕННОЕ**

сливочный сыр

сливы

**соль: кошерная, морская**

средиземноморская кухня

сыр: из козьего молока, манчего,

рикотта

турецкая кухня

фасоль

фрукты (большинство)

**фундук**

херес

чай

черносливы

чеснок

шоколад, белый

**ШОКОЛАД: ГОРЬКИЙ,**

**МОЛОЧНЫЙ**

яблоки

### **Вкусовая совместимость**

миндаль + анис зеленый + инжир

миндаль + кофе + апельсин

миндаль + мед + апельсиновая

цедра + изюм

миндаль + шоколад + кокос

## **МИНДАЛЬНОЕ МАСЛО**

(см. *Масло, миндальное*)

## **МИСО И СУП МИСО**

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** низкая – высокая (в зависимости от того, светлое или темное мисо)

**Способ приготовления:** маринады, супы, соусы

ананас

бобовые

бульон, куриный

говядина

горчица

грецкие орехи

грибы

заправки для салатов

имбирь

кунжутное масло

курица

маринады

мед

мирин

рис, коричневый

рыба: треска, лосось

**сакэ**

сахар

соевый соус

Мне нравится добавлять мисо в пюре – он придает насыщенный сливочный вкус и богатую текстуру. Подаем жареные устрицы с пюре из мисо, ананасов и чили серрано. Сейчас я работаю над рецептом пюре из мисо и авокадо. Оно очень вкусное, но я еще не подобрал для него подходящее блюдо. Я также готовлю суп из мисо и головневых грибов с тофу, грибами или кукурузой.

**КАЦУЯ ФУКУШИМА, «MINIBAR» (ВАШИНГТОН)**

Я люблю мисо. В одном японском ресторане мне нравится суп мисо. Однажды я подумал, что он придаст моему луковому супу более насыщенный аромат, чем куриный бульон. Теперь я заранее готовлю бульон мисо, даю ему отстояться, процеживаю и использую для приготовления лукового супа.

**МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)**



## Блюдо

### Жареная утиная грудка в красном винном соусе мисо

Гэбриэль Кройтер, «The Modern» (Нью-Йорк)

В зависимости от ситуации я могу использовать несколько видов мисо. Сайкё-мисо, легкий сладкий мисо желтого цвета, я использую в мари-надах, с легкой рыбой, сладкими креветками и морскими гребешками, к которым не подойдет темный мисо с более насыщенным вкусом. Ячменный мисо с насыщенным сладким вкусом я использую с нигири, кальмарами и шисо. Пшеничный мисо прекрасно подойдет к фуа-гра. Иногда я использую сочетание из нескольких мисо.

КАЗ ОКОЧИ, «KAZ SUSHI BISTRO» (ВАШИНГТОН)

сорго лимонное  
соусы  
стейк  
супы  
тофу  
тушеные блюда  
уксус, рисовый  
устрицы  
утка  
чеснок  
японская кухня

## МОЖЖЕВЕЛЬНИКА ЯГОДЫ

**Сезон:** лето – осень

**Характер:** освежающий

**Вкус:** горький

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная – высокая

баранина

ветчина

вино, красное

говядина

гусь

джин

**ДИЧЬ** и пернатая дичь

душистый перец

капуста

капуста, квашеная

капуста, кислая

курица

лавровый лист

лосось

лук

майоран

маринады

немецкая кухня

## ОЛЕНИНА

орегано

паштеты

перец

петрушка

печень

почки

розмарин

рыба

свинина

сельдерей

скандинавская кухня

соусы

средиземноморская кухня

телятина

тимьян

тмин

утка

фарш (особенно хлебный)

фенхель

чабер

чеснок

шалфей

эльзасская кухня

яблоки

## Вкусовая совместимость

ягоды можжевельника + дичь +

чеснок + розмарин

## МОЛЛЮСКИ

**Сезон:** лето

**Вкус:** соленый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая –  
умеренная

**Способ приготовления:** за-  
пекать, жарить на открытом огне,  
жарить во фритюре, запекать на  
гриле, жарить, обжаривать, варить  
на пару, тушить, предварительно  
обжарив

айоли

анчоусы

артишоки

базилик

**БЕКОН**

болгарский перец (особенно крас-  
ный)

**бульоны:** куриный, из моллю-  
сков, рыбный

вермут

ветчина, серрано

**ВИНО, СУХОЕ БЕЛОЕ** (напри-  
мер, шампанское, совиньон  
блан, пино гри, токай фриулаано)

грибы

душистый перец

зеленый лук

икра

имбирь, свежий

итальянская кухня

кайенский перец

кальмар (сочетается с другими  
морепродуктами)

каперсы

капуста (особенно пекинская)

**КАРТОФЕЛЬ** (особенно айдахо,  
красный)

кervель

кинза

коктейльный соус

колбаса (особенно пряная, напри-  
мер чоризо)

корейская кухня

креветки (сочетаются с другими  
морепродуктами)

кукуруза

кухня Новой Англии

лавровый лист

лайм, сок

лимон, сок

листовая горчица

лук (особенно красный или ис-  
панский)

лук-порей

лук-шалот

майоран

макаронные изделия

## Блюда

Лингвини с моллюсками, панчеттой и острым перцем чили  
Марко Баттали, «Vabbo» (Нью-Йорк)

Суп-пюре из моллюсков с копченым беконом  
Ребекка Чарльз, «Pearl Oyster Bar» (Нью-Йорк)

Новоанглийский суп-пюре из моллюсков с беконом, луковым джемом и луковым маслом  
Кацуя Фукушима, «Cafe Atlantico / minibar» (Вашингтон, округ Колумбия)

Тушеные манильские моллюски, итальянская колбаса и белая фасоль  
Рик Трамонто, «Ttu» (Чикаго)

мамалыга  
масло, растительное  
моллюски  
молоко  
морковь  
морские гребешки (сочетаются с другими морепродуктами)  
мята, особенно зеленая  
**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**  
орегано  
орехи гингко  
панировочные сухари  
панчетта  
**ПЕРЕЦ: ЧЕРНЫЙ, БЕЛЫЙ**  
**ПЕРЕЦ ЧИЛИ** (особенно сушеный и красный, например хаба-nero, халапеньо)  
перилла  
перно  
**ПЕТРУШКА, ПЛОСКОЛИ-СТОВАЯ**  
порошок чили  
прошутто  
рис (особенно арборио или бомба)  
розмарин  
рыба (особенно полосатый окунь)  
сакэ  
свинина  
сельдерей  
сливки  
**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, НЕСО-ЛЕННОЕ**  
соевый соус  
сок моллюсков  
сок юзу  
соль, кошерная  
сорго лимонное

соус ромеско  
соус табаско  
спаржа  
средиземноморская кухня  
суповая зелень  
тайский базилик  
тапенаде  
**ТИМЬЯН**  
тмин  
**ТОМАТЫ** (особенно сливовид-ные, жареные, соус)  
треска  
устрицы  
фасоль, белая  
фенхель  
ферментированная черная фасоль  
херес, сухой (например, фино)  
хлеб (особенно французский)  
хлопья красного перца  
хрен  
цветная капуста  
**ЧЕСНОК**  
чоризо  
шафран  
шнитт-лук  
шпинат  
эстрагон  
японская кухня

## Вкусовая совместимость

моллюски + айоли + каперсы + эстрагон  
моллюски + бекон + лимон + зеле-ный лук  
моллюски + базилик + чеснок + томаты

моллюски + сливочное масло + лимон + лук-шалот  
моллюски + сливки + карри + фенхель  
моллюски + устрицы + карто-фель + тимьян  
моллюски + чеснок + мидии + лук + тимьян + белое вино

## МОЛОДЫЕ ЛИСТЬЯ ОДУВАНЧИКА

(см. Одуванчика листья молодые)

## МОРЕПРОДУКТЫ

(см. также отдельные виды рыб и моллюсков)

**Совет:** в идеале лучше смешать несколько морепродуктов

авокадо  
бренди  
имбирь  
каперсы  
масло оливковое  
мята  
**СОК ЛИМОНА**  
фенхель  
фрукт  
цитрус  
**чеснок**  
яблоко (особенно зеленое)

## Вкусовая совместимость

морепродукты + бренди + херес  
морепродукты + фенхель + лимон + мята  
морепродукты + зеленое яблоко + имбирь

## Блюдо

Пряное гаспачо с охлаж-денным салатом из море-продуктов и душистыми травами

Виталий Палей,  
«Paley's Place»  
(Портленд, штат Орегон)



## Блюда

Салат из морепродуктов: морские гребешки, кальмары, японский осьминог, омар, авокадо, лимонная заправка

*Альфред Портейл, «Gotham Bar and Grill» (Нью-Йорк)*

Бресаола с тунцом, сардины с цитрусовым соком и копченые морские гребешки с апельсином сорта королек

*Бэртон Сивер, «Hook» (Вашингтон)*

Салат из морепродуктов с нутом, сельдереем и маслинами

*Хиро Соне, «Terra» (Св. Елена, штат Калифорния)*

Мне нравится сочетание цитрусовых и фруктов с острыми блюдами – они придают им кисловатый оттенок. Фрукты прекрасно сочетаются с морепродуктами, так как морепродукты также отличаются сладким вкусом. Зимой мы подаем консоме из морепродуктов с зелеными яблоками и имбирем. На завершающем этапе приготовления блюда обязательно добавляем немного яблочного сока.

*ДЭНИЭЛ ХАММ, «ELEVEN MADISON PARK» (НЬЮ-ЙОРК)*

Выбирая рыбу, мы пользуемся руководством по выбору морепродуктов, которое рекомендуют специалисты аквариума залива Монтерей.

*МОНИКА ПОУП, «TAFIA» (ХЬЮСТОН)*

В наших региональных справочниках содержится последняя информация о выборе морепродуктов, доступных в различных регионах США. Мы предлагаем богатый ассортимент морепродуктов, которые отлавливаются или выращиваются в условиях, безвредных для окружающей среды. Следует избегать морепродуктов, выловленных или выращенных в условиях, которые могут причинить вред морской фауне и флоре, а также окружающей среде. Вы можете ознакомиться с нашим руководством и скачать его в интернете.

**РУКОВОДСТВО ПО ВЫБОРУ МОРЕПРОДУКТОВ  
АКВАРИУМА ЗАЛИВА МОНТЕРЕЙ**



## МОРКОВЬ

**Сезон:** осень – весна

**Родственные виды:** сельдерей, кервель, укроп, фенхель, петрушка, пастернак

**Функция:** охлаждение

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** варить, тушить, запекать на гриле, употреблять в сыром виде, жарить, обжаривать, варить на медленном огне, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая

анисовый иссоп

**АПЕЛЬСИН, сок**

базилик

баранина

бекон

бренди

бульоны: куриный, овощной

вербена лимонная

вино, белое

гвоздика

говядина

горох

горчица

горчица черная, семена

грецкие орехи

душистый перец

жареное мясо

изюм: черный, белый

**ИМБИРЬ**

йогурт

картофель

кервель

кинза

**КЛЕНОВЫЙ СИРОП**

кориандр

корица

крем фреш

курица

лавровый лист

лайм, сок (например, индийская кухня)

**ЛИМОН, сок**

листья карри

лук (особенно зеленый)

лук-порей

лук-шалот

любисток

масло: арахисовое, кунжутное  
 мацис  
 мед  
 мелисса лимонная  
 миндаль  
 морковный сок  
 морские гребешки  
 мускатный орех  
 мята: зеленая, перечная  
 овощи, корнеплоды  
 оливковое масло  
 орехи пекан  
 пастернак  
 перец: черный, белый  
 перец чили: сухой красный,  
 свежий зеленый (например,  
 халапеньо)  
**ПЕТРУШКА, ПЛОСКОЛИ-**  
**СТОВАЯ**  
 прованская заправка  
 рак речной  
 репа  
 розмарин  
 ром  
 рыба  
 сальсифи  
**САХАР:** коричневый, белый (ще-  
 потка)  
 сельдерей  
 семена фенхеля  
 сливки  
 сливочное масло, коричневое  
**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,**  
 несоленое  
**соль:** флер де сель, кошерная  
 суповая зелень (основной компо-  
 нент)  
 тамаринд  
 телятина  
 тимьян  
**тмин** (например, индийская  
 кухня)  
 треска  
 укроп  
 фенхель  
 фисташки  
 фундук  
 чабер  
 чеснок  
 шалфей  
 шнитт-лук  
 шпинат  
 эстрагон  
 яблочный сок

Когда я переехал из провинции (Покантико Хиллз, штат Нью-Йорк, где работал в ресторане «Stone Barns») на Манхэттен, мне очень не хватало дикой моркови. К счастью, я недавно нашел ее на рынке «Green Market». Обжариваем морковь на открытом огне, чтобы она получилась немного подкопченной. После приготовления она становится мягкой и сливочной. Затем делаем из нее пюре и в самом конце добавляем немного морковного сока. Подаем ее с фарро, которое было приготовлено как рисотто, добавляем немного кедровых орехов и морковь, порезанную четвертинками. Я не знаю, что более соблазнительно: фарро с морковью с его легким морковным вкусом или сама морковь, которая получается сливочной. Мы не добавляем в блюдо ни масла, ни сливок, но не потому что придерживаемся здоровой пищи – здесь они просто не нужны.

**МАЙКЛ ЭНТОНИ, «GRAMERCY TAVERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

С помощью сока можно освежить любое блюдо. При тепловой обработке морковь теряет многие свои свойства. Если вы готовите суп из приготовленной моркови, он теряет свой цвет. Поэтому основу для супа мы готовим из органической моркови, лука, чеснока и, возможно, небольшого количества имбиря и лимонного сорго. У нас получается по-настоящему густой суп. В конце приготовления добавляем немного морковного сока. Сочетание приготовленной и свежей моркови улучшает вкус блюда.

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

В одном ресторане я заказала салат из тертой моркови и листьев эстрагона с фисташками. В тот момент, когда его попробовала, я уже знала, какие изменения необходимо внести. Морковь не трем, а нарезаем и обжариваем с имбирем и юкой (африканская смесь специй из миндаля, фисташек, фундука и пряностей). В качестве завершающего штриха добавляем цельные листья эстрагона, фисташковое масло и райту с йогуртом и золотистым изюмом. Блюдо отличается прекрасным цветом и текстурой. Мне также нравится идея использования цельных листьев эстрагона, о чем раньше и подумать не могла.

**МОНИКА ПОУП, «T'AFIA» (ХЬЮСТОН)**

Морковь, которая прекрасно сочетается с душистым перцем, корицей, гвоздикой и тмином, замечательно подходит для приготовления десертов. Впервые приехав в США, я открыл для себя морковный пирог и обнаружил, что морковь можно использовать в десертах. С тех пор готовлю морковное мороженое, печенье и фруктовую пасту. Проблема в том, что большинство из нас дальше морковного пирога не заходят. Мне нравится сочетание моркови с апельсином в десертах.

**МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН, ОКРУГ КОЛУМБИЯ)**

Морковь и пастернак очень похожи. Мне нравится глубина вкуса, которая получается при их сочетании.

**БРЭД ТОМПСОН, «MARY ELAINE'S AT THE PHOENICIAN» (ФИНИКС)**



### Вкусовая совместимость

морковь + сельдерей + лук (также известен как суповая зелень)  
морковь + кинза + лайм  
морковь + корица + изюм + сахар + грецкие орехи  
морковь + тмин + апельсин  
морковь + укроп + апельсин  
морковь + сок лимона + оливковое масло + петрушка  
морковь + кленовый сироп + апельсин  
морковь + оливковое масло + репа  
морковь + фисташки + эстрагон  
морковь + изюм + йогурт

### Блюда

Морковный пирог с персиково-имбирными сливками и ягодный компот из ирги

*Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

Морковный пирог с ванильным кремом шантيلي и обжаренными в сахаре орехами пекан

*Эмили Лучетти, кондитер ресторана «Farallon» (Сан-Франциско)*

Жареная морковь с мятным гороховым пюре и мускатным вкусом

*Кори Шрайбер, «Wildwood» (Портленд, штат Орегон)*



## МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ

**Сезон:** лето – осень

**Вкус:** сладкий (особенно у бухтовых гребешков)

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** жарить на открытом огне, жарить во фритюре, колеровать, запекать на гриле, мариновать, поджаривать, варить в кипятке, употреблять в сыром виде, жарить, обжаривать, сушить, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая, тартар

**авокадо**

**ананас**

**апельсин:** сок, цедра

**артишоки**

**базилик**

**бекон и другие колбасные изделия** (например, ветчина серрано)

**болгарский перец:** красный, зеленый, желтый

**бульоны:** куриный, из моллюсков, рыбный, из креветок, говяжий, овощной

**ваниль**

**вермут**

**ветчина**

**ВИНО:** СУХОЕ БЕЛОЕ (например, шабли, шардоне, мерсо, рислинг, совиньон блан, вермут)

**гвоздика**

**горох**

**горчица, дижонская**

**гранаты и гранатовый сок**

**грейпфрут:** сок, цедра

**гребешки**

**грибы:** шампиньоны культивируемые, лисички, шампиньоны кремینی, японские, белые грибы, боровики, шиитаке

**даси**

**зеленые соевые бобы**

**икра**

**имбирь**

**кайенский перец**

**кальмар**

**камбала**

**каперсы**

**204**

Мы приготовили посыпанные корицей **морские гребешки** – блюдо получилось очень вкусным.

**МАРСЕЛЬ ДЕСОЛЬНЬЕ, «THE TRELLIS»**  
(ВИЛЬЯМСБУРГ, ШТАТ ВИРДЖИНИЯ)

Некоторые суши-шефы к **морским гребешкам** добавляют киви.

**КАЦУЯ ФУКУШИМА, «MINIBAR»** (ВАШИНГТОН)

Мы предлагаем **морские гребешки** из залива Мэн в сочетании с цитрусовыми, специями, ванильными бобами, карамелизованным бельгийским эндивием, рубиново-красным грейпфрутом, маше и мятой. Это блюдо появилось благодаря моей любви к ванили и грейпфрутам. Сначала я подумала, что неплохо бы высушить цитрусовые и сделать из них порошок для морских гребешков. Однако получился всего лишь один оттенок аромата, поэтому я добавила немного специй (бадьяна, фенхеля и семян аниса) и приправила блюдо соусом бер-блан и грейпфрутовым сиропом, приготовленным из свежих грейпфрутов, цукатов и свежих ванильных бобов. Так как в состав соуса входит сливочное масло и сливки, пришлось следить за тем, чтобы он не превратился в ванильное крем-брюле. Мне нравится карамелизованный эндивий – горький на вкус овощ становится сладким. Обжариваем его в сливочном масле, а когда он приобретает коричневый оттенок, посыпаем сахаром. Он уравнивает терпко-сладкий вкус грейпфрута и сладкий вкус морских гребешков.

**КЭРРИ НАХАБЕДИАН, «НАНА»** (ЧИКАГО)

Обжариваем **морские гребешки** только с одной стороны, иначе они получатся пережаренными. Их вкус можно подчеркнуть с помощью кокосового молока, имбиря или лимонного сорго. В пароварке можно также приготовить пюре из морских гребешков и сливок – получится блюдо, похожее на яичницу из белков, к которому прекрасно подойдет икра, нарезанный сырой лук или трюфели.

**МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE»** (НЬЮ-ЙОРК)

**Морские гребешки** с лисичками и соусом из зелени петрушки радуют глаз, а также наши вкусовые рецепторы.

**ХИРО СОНЕ, «TERRA»** (СВ. ЕЛЕНА, ШТАТ КАЛИФОРНИЯ)

**Морские гребешки** из залива около острова Нантакет необычайно вкусные, особенно в сочетании с утиным жиром. По существу, это морские гребешки по-провансальски, однако вместо оливкового масла мы используем утиный жир, который придает блюду нежность шелка. Так забавно готовить это блюдо, ведь для этого вам понадобится только ваше зрение и обоняние. Подогреваем утиный жир, пока он не станет горячим, и быстро обжариваем морские гребешки. Вынимаем и добавляем мелко нарезанный чеснок, томатное конкассе, куриный бульон и немного лимонного сока и даем настояться и превратиться в эмульсию. Затем снова добавляем морские гребешки и тонко нарезанный базилик – и наше блюдо готово. Блюдо – смесь чеснока, морских гребешков и утиного жира – очень вкусно пахнет и готовится одним махом. Не требуется никакого нарезания и украшения, все очень просто, забавно, а главное, вкусно.

**ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE»** (НЬЮ-ЙОРК)



капуста, брюссельская  
 капуста, цветная (особенно пюре)  
 картофель (особенно пюре)  
 кафрский лайм  
**кervель**  
 киви, фрукт  
**кинза**  
 китайская кухня  
 кокос и кокосовое молоко  
 кориандр  
 краб  
 креветки  
 крем фреш  
 кресс водный  
**кукуруза**  
 кунжут: семена, масло  
 лавровый лист  
**ЛАЙМ: сок, цедра**  
**ЛИМОН: сок, цедра**  
 лососевая икра  
 лук (особенно красный, белый, желтый)  
 лук, зеленый  
 лук-порей  
**ЛУК-ШАЛОТ**  
 майоран  
 манго  
 маракуйя  
 маскарпоне  
**МАСЛО:** канولا, кукурузное, из виноградных косточек, арахисовое, растительное, ореховое, миндальное, лесного ореха  
**МАСЛО: коричневое, осветленное, несоленое**  
 мед  
 мидии  
 миндаль  
 моллюски  
**морковь и морковный сок**  
 морской еж  
 мята  
 огурцы  
 оливковое масло  
 омар  
 панировочные сухари  
 панчетта  
 паста  
**ПЕРЕЦ:** черный, белый  
**перец чили: халапеньо, поблано**  
 перно  
**ПЕТРУШКА, плосколистная**  
 порошок карри  
 прованская заправка

репа  
 рис  
 розмарин  
 руккола  
 рыбный соус, тайский  
 сакэ  
 сальсифи  
 сахар

сельдерей  
 семена фенхеля  
**сливки**  
 сливочный сыр  
 сморчки  
 соевый соус  
 сок юзу  
**СОЛЬ:** кошерная, морская

## Блюда

Глазированные в соусе чипотле и запеченные на гриле новоанглийские морские гребешки в соусе адобо (анчо, чеснок, апельсин) с рисом, гиацинтовой фасолью и плантайнами, зеленой фасолью, обжаренной на решетке, и хрустящим луком

*Рик Бэйлисс, «Frontera Grill» (Чикаго)*

Свежие морские гребешки, запеченные на гриле в розмариновой соли, со сливочной полентой и томатно-цитрусовой заправкой

*Дэниэл Булуд, «Daniel» (Нью-Йорк)*

Дайверские морские гребешки: равиоли с фенхелем, фрикасе из лисичек, артишоки и руккола

*Дэниэл Булуд / Оливер Мюллер, «DB Bistro Moderne» (Нью-Йорк)*

Морские гребешки из штата Мэн с английским горохом, копченым беконом, маринованной черемшой и перигорским бульоном с трюфелями

*Трейси Дес Жардин, «Jardinière» (Сан-Франциско)*

Морские гребешки из штата Мэн, запеченные на гриле с рубиновым грейпфрутом, весенним картофелем и базиликом

*Дэниэл Хамм, «Eleven Madison Park» (Нью-Йорк)*

Морские гребешки Mano de Leon из Калифорнийского залива с ароматом цитрусовых, специй и ванильных бобов, карамелизованный бельгийский эндивий, рубиново-красный грейпфрут, маше и мята

*Кэрри Нахабедуан, «Naha» (Чикаго)*

Бухтовые гребешки с грибами, перцем и итальянской колбасой, запеченной на гриле

*Патрик О'Коннел, «The Inn at Little Washington» (Вашингтон, штат Вирджиния)*

Изысканные морские гребешки, варенные в сакэ, с лимоном и кинзой

*Каз Окочи, «Kaz Sushi Bistro» (Вашингтон)*

Лингвини с морскими гребешками из залива Тейлор Бэй, мидии из штата Мэн, острый красный перец и панчетта

*Дэвид Пастернак, «Esca» (Нью-Йорк)*

Морские гребешки с жареной брюссельской капустой и панчеттой

*Дэвид Пастернак, «Esca» (Нью-Йорк)*

сорго лимонное  
 сосиски, чоризо  
 соус табаско  
 соусы, бешамель  
 спаржа  
 сыр: азиаго, пармезан  
**ТИМЬЯН, СВЕЖИЙ**  
 тимьян лимонный  
**ТОМАТЫ:** консервированные, свежие, паста  
 трюфели (особенно черные, белые)  
 тунец  
 тыква, мускатная  
 укроп  
**УКСУС:** бальзамический, шампанский, яблочный, красный винный, рисовый винный,  
 утиный жир  
 фасоль: каннелини, стручковая, зеленая, по-гасконски, лимская  
 фасоль по-гасконски  
 фенхель  
 французская кухня  
 хересный, эстрагоновый, белый винный  
 хлопья красного перца  
 хрен  
 цитрон  
 цитрусовые  
 цуккини  
**ЧЕСНОК**  
 чечевица  
 шампанское  
 шафран  
 шнитт-лук (украшение)  
 шпинат  
 эстрагон, свежий  
 яблоки (особенно гренни смит)  
 яйца, сваренные вкрутую

### **Вкусовая совместимость**

морские гребешки + миндаль + цветная капуста  
 морские гребешки + яблоки + бекон + кресс-салат  
 морские гребешки + яблоки + эстрагон  
 морские гребешки + спаржа + сливочное масло + сорго лимонное  
 морские гребешки + авокадо + лимон + омар

морские гребешки + бекон + шнитт-лук  
 морские гребешки + бекон + лук-порей  
 морские гребешки + бекон + чеснок + лисички  
 морские гребешки + базилик + икра + лук + томаты  
 морские гребешки + базилик + куриный бульон + утиный жир + чеснок + сок лимона + томаты  
 морские гребешки + базилик + грейпфрут  
 морские гребешки + лавровый лист + ваниль  
 морские гребешки + брюссельская капуста + панчетта  
 морские гребешки + морковный сок + гранатовый сок  
 морские гребешки + цветная капуста + сливки  
 морские гребешки + кинза + лимон + сакэ  
 морские гребешки + кориандр + краб + лимон + тимьян  
 морские гребешки + даси + японские грибы  
 морские гребешки + зеленые соевые бобы + мята  
 морские гребешки + фенхель + лимон + петрушка  
 морские гребешки + фенхель + апельсин + розмарин  
 морские гребешки + чеснок + грибы  
 морские гребешки + имбирь + мята  
 морские гребешки + имбирь + лук  
 морские гребешки + ветчина + ананас  
 морские гребешки + кафрский лайм + сорго лимонное + арахис  
 морские гребешки + петрушка + лососевая икра

### **МОРСКОЙ ЧЕРТ**

(см. также *Рыба*)

**Сезон:** осень – зима

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** тушить, жарить на открытом огне, запекать на гриле, варить в кипятке, жарить, обжаривать, тушить, предварительно обжарив

абрикосы, сушеные  
 айоли  
 апельсин, цедра  
 бадьян  
 базилик

**бекон**

бренди

**ВИНО:** сухое белое (например, гевюрцтраминер) или красное, сухой херес

грецкие орехи

грибы (особенно лисички, шампиньоны)

имбирь, свежий

кайенский перец

кальмары

каперсы

**капуста:** листовая, краснокочанная, савойская

кардамон

**картофель** (особенно молодой)

кедровые орехи

кервель

кинза

колбаса

**кориандр**

корица

кресс водный

куркума

кус-кус

**лавровый лист**

лимон, консервированный

**ЛИМОН:** сок, цедра

лосось

лосось, копченый

**лук** (особенно желтый)

**лук-порей**

**лук-шалот**

мангольд

**МАСЛО:** канولا, кукурузное, арахисовое, растительное

мидии

моллюски

**морковь**

**НАБОР ДЛЯ БУЛЬОНОВ:** курица, моллюски, рыба, ракообразные, телятина

## Блюда

Филе морского черта и свежий бекон из свинины с золотистыми лисичками, обжаренным на решетке луком-пореем и сальсифи с пряной корочкой в омаровом соусе с красным вином  
*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*

Обжаренный морской черт с ботвой брокколи, кедровыми орехами и изюмом

*Дэвид Пастернак, «Esca» (Нью-Йорк)*

Жареный морской черт со шпинатом, равиоли с устрицами, соусом из водного кресса

*Мишель Ришар, «Citronelle» (Вашингтон)*

К морскому черту прекрасно подходит чеснок!

**ЭРИК РИПЕРТ, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

окунь  
оливки (особенно зеленые)  
**оливковое масло**  
омар  
орегано  
панировочные сухари  
панчетта  
**паприка, сладкая**  
**перец: черный, зеленый, белый**  
перец чили  
перно  
песто  
**петрушка, плосколистная**  
пиво, пшеничное  
плоды каперсов  
порошок карри  
порошок чили  
прованская заправка  
**розмарин**  
руккола  
свинина: бекон, грудинка  
сельдерей  
**семена фенхеля**  
сидр, крепкий  
сливки  
**сливочное масло: очищенное, несоленое**  
соевый соус  
**соль: кошерная, морская**  
сорго лимонное  
соус ромеско  
спаржа  
средиземноморская кухня  
сыр, пармезан  
**тимьян**

тимьян лимонный  
тмин  
**томаты**  
топинамбур  
уксус, белый винный  
фасоль, белая  
**фенхель**  
херес, сухой (например, фино)  
хлопья красного перца  
**ЧЕСНОК**  
шалфей  
**шафран**  
шнитт-лук  
шпинат  
эстрагон  
яблоки

## Вкусовая совместимость

морской черт + айоли + молодой картофель  
морской черт + яблоки + колбаса  
морской черт + бекон + капуста + картофель  
морской черт + базилик + свекла + тимьян  
морской черт + краснокочанная капуста + панчетта  
морской черт + карри + мидии + шафран  
морской черт + лук-порей + мидии  
морской черт + белая фасоль + фенхель + чеснок + шафран + томаты

## МОРСКОЙ ЯЗЫК

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** поджаривать, варить в кипятке, обжаривать, варить на пару

айва

артишоки

бадьян

базилик: сладкий, лимонный

**бульон, рыбный**

**ВИНО, СУХОЕ БЕЛОЕ** (например, шабли)

горох

**грибы: шампиньоны культивируемые, сморчки**

имбирь

**кайенский перец**

каперсы

капуста, листовая

картофель

**кервель**

кориандр

креветки

кресс водный

кукурузная мука

кус-кус

лавровый лист

лапша

**ЛИМОН:** сок, ломтики

лосось

лук (особенно белый)

**ЛУК-ШАЛОТ**

майонез

**масло:** канولا, кукурузное, из виноградных косточек, арахисовое, растительное

мидии

молоко

морковь

мята (особенно зеленая)

окунь

оливковое масло

омар

панировочные сухари

паприка

пахта

**ПЕРЕЦ: черный, розовый, белый**

**ПЕТРУШКА, плосколистная**

сельдерей и листья сельдерея

сливки

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО**,  
несоленное

**СОЛЬ:** кошерная, морская  
соусы: из коричневого масла, голландез

спаржа  
средиземноморская кухня  
тимьян

**ТОМАТЫ**

трюфели  
укроп  
уксус, бальзамический  
устрицы  
фасоль, стручковая  
французская кухня  
черемша

**ЧЕСНОК**

**ШНИТТ-ЛУК**

шпинат

эндивий

**ЭСТРАГОН**

### **Вкусовая совместимость**

камбала + сливочное масло + лимон + петрушка

камбала + паприка + картофель

## **МУСКАТНАЯ ДЫНЯ**

**Сезон:** середина лета

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

базилик  
базилик лимонный  
вино, сладкое  
грейпфрут  
дыня, канталупа  
ежевика  
имбирь  
инжир  
йогурт

## **Блюда**

**Медово-мятный сорбет со свежей ежевикой**

*Джина Депальма, шеф-кондитер ресторана, «Babbo» (Нью-Йорк)*

**Салат из белой мускатной дыни с жареными в духовке томатами, козьим сыром и фисташками**

*Гэбриэль Кройтер, «The Modern» (Нью-Йорк)*

кардамон  
клубника  
кокосовое молоко  
кориандр  
лайм  
лимон, сок  
лук, зеленый  
мед  
молоко  
мята  
нектарины  
перец: черный, белый  
персики  
прошутто  
сахар  
сливки  
соль (щепотка)  
сыр рикотта  
тмин  
хлопья красного перца  
чили  
шампанское  
эстрагон

### **Вкусовая совместимость**

мускатная дыня + инжир + мята + прошутто

## **МЯСО, РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ**

**Совет:** усилить вкус мяса можно перед (например, посолив или замариновав), во время (например, выбрав наиболее оптимальный способ приготовления) и после приготовления блюда (например, с помощью приправ и соусов)

## **МЯСО, СЛАДКОЕ**

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

### **Способ приготовления:**

тушить, жарить во фритюре, запекать на гриле, жарить на сковороде, обжаривать

**БЕКОН**

бульон, куриный  
вермут  
ветчина  
вино, белое  
горох  
горчица  
грибы (особенно дикорастущие, например лисички, сморчки)  
зелень  
изюм  
итальянская кухня  
каперсы  
капуста  
лимон, сок  
лук, зеленый  
лук-шалот  
лук: красный, белый  
мадера  
масло, арахисовое  
мед  
мука (для обсыпания)  
оливковое масло  
орехи pekan  
**ПЕРЕЦ: черный, белый**  
петрушка, плосколистная  
печень (особенно утиная)  
портвейн  
сахар  
сельдерей и корень сельдерея  
семена фенхеля  
сливки  
сливочное масло, несоленное  
соевый соус  
соль: кошерная, морская  
спаржа  
тимьян, свежий  
топинамбур  
трюфели, черные  
**УКСУС:** бальзамический, красный, рисовый, хересный, белый  
фенхель  
французская кухня  
фундук  
чеснок  
шпинат



## Блюдо

Сладкое мясо, цветная капуста, поджаренный хлеб и жареная кислая капуста

Грант Ашатц, «Alinea» (Чикаго)

Осенью я использую уксус из грецких орехов — сочетание красного винного уксуса с вымоченными в нем грецкими орехами. Прекрасно подходит к сладкому мясу и блюдам из фундука.

ЭНДРЮ КАРМЕЛЛИНИ, «A VOCE» (НЬЮ-ЙОРК)

### Вкусовая совместимость

сладкое мясо + спаржа + сморчки  
сладкое мясо + бекон + каперсы  
сладкое мясо + бекон + чеснок  
сладкое мясо + бекон + лук + уксус хересный  
сладкое мясо + каперсы + лимон  
сладкое мясо + сельдерей + черные трюфели  
сладкое мясо + фундук + красный винный уксус + грецкие орехи  
сладкое мясо + мадера  
сладкое мясо + горчица + изюм

## МЯТА

**Сезон:** весна — осень

**Вкус:** сладкий

**Функция:** охлаждение

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая — умеренная

**Совет:** как правило, под мятой подразумевается зеленая мята. Мята вызывает «ложное охлаждение» и придает блюду ноту свежести

азиатская кухня

ананас

апельсин

арбуз

афганская кухня

базилик

баклажан

**\*БАРАНИНА**

ближневосточная кухня

болгарский перец

бурбон

ваниль

вербена лимонная

весенние рулетики (особенно вьетнамские)

виноград

вьетнамская кухня

гвоздика

говядина

горох (особенно молодой)

грейпфрут

греческая кухня

грибы

груши

десерты

дыня

египетская кухня

ежевика

желе

имбирь

индийская кухня

**ЙОГУРТ**

кардамон

карри

картофель (особенно молодой)

кешью

кинза

клубника

коктейли, кокосовый

корица

креветки

крем фреш

кумкват

курица

лаванда

лайм

лимон

лук (особенно красный)

майоран

макаронные изделия

малина

манго

маринады

марокканская кухня

мед

мексиканская кухня

мидии

молоко

**морковь**

мятный джулеп (ингредиент)

напитки

нектарины

**овощи**

**ОГУРЦЫ**

оливки, черные

орегано (по мнению некоторых)

пажитник

палтус

папайя

паприка

пахта

перец

перец чили (например, халапеньо)

персики (особенно приготовленные)

петрушка

птица

пунш, фруктовый

различные виды мяса

райта

ракообразные

редис

рис и блюда из риса

розмарин

**рыба**

салат-латук

**САЛАТЫ:** фасолевый, фруктовый, из зелени, овощной

сальса

**САХАР**

свекла

свинина

скат

**СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ**

сливы (особенно приготовленные)

соевый соус

сорго лимонное

спаржа

**средиземноморская кухня**

сумах

супы (особенно фасолевый, холодный и / или рыбный)

**сыр:** фета, рикотта

**табуле** (основной компонент)

тайская кухня (например, зеленый карри)

телятина

тимьян

тмин

томаты  
тунец  
турецкая кухня  
тушеные блюда (особенно из морепродуктов)  
тыква  
укроп  
уксус: яблочный, рисовый винный  
утка  
**ФАСОЛЬ:** черная, свежая, белая  
форель  
**ФРУКТЫ**  
фрукты, тропические  
цитрусовые  
цукини  
чай (особенно Earl Grey или зеленый)  
чатни  
чеснок  
чечевица  
шалфей  
шампанское  
шнитт-лук  
**ШОКОЛАД (ОСОБЕННО ТЕМНЫЙ, белый)**  
шпинат  
эндивий  
яблоки  
ягоды

### НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

орегано (по мнению некоторых)

### Вкусовая совместимость

мята + шоколад + сливки  
мята + кинза + укроп  
мята + огурец + лайм  
мята + огурец + уксус  
мята + огурец + йогурт  
мята + баранина + йогурт

### МЯТА, ПЕРЕЧНАЯ

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** очень высокая

**Совет:** мята вызывает «ложное охлаждение»

### ДЕСЕРТЫ

клубника  
конфеты

210

Мята с круглолистной мятой – более мягкое сочетание, чем мята с перечной мятой.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM» (ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)**

Меня всегда учили, что немного мяты должно быть в каждом десерте. Сейчас я думаю иначе и придерживаюсь мнения, что нефункциональные украшения блюду ни к чему. Если что-то нецелесообразно использовать в том или ином блюде, я это использовать не буду. Мне не нравится, когда баранину украшают розмарином. Приправьте лучше им блюдо и дайте почувствовать аромат.

**ДЖОННИ ЮЗЗИНИ, «JEAN GEORGES» (НЬЮ-ЙОРК)**

Мне нравится мятный вкус, но некоторые повара добавляют мяту в десерты только потому, что им нравится ее цвет. Если в слоеный клубничный пирог добавить немного мяты, может произойти одно из двух: 1) либо вы вообще не станете есть пирог; 2) либо, если вы все-таки съедите его, мята совершенно изменит вкус десерта. Если добавить лист мяты в лимонный пирог – идеальное сочетание лимонного творога со взбитыми сливками, – баланс будет нарушен. Поэтому советую использовать мяту с осторожностью и не добавлять ее без надобности в десерты.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)**

С мятой у меня в первую очередь ассоциируется Марокко и только потом уже Ближний Восток. Мята с бараниной сочетается так же естественно, как мята с йогуртом.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

Я не использую много мяты. Другое дело черная перечная мята, которая всегда есть в моем меню. Все лето дважды в неделю я покупаю ее на фермерском рынке. Она прекрасно сочетается с ягодами, настойками и гранитой. Прошлым летом мы приготовили острое желе из личи с запеченной клубникой тристар и бальзамическим уксусом. На клубнику выложили сорбет из черной перечной мяты.

**ДЖОННИ ЮЗЗИНИ, «JEAN GEORGES» (НЬЮ-ЙОРК)**

ледяные десерты (например, гранита или сорбет)

манго  
молоко  
морковь  
напитки  
различные сорта чая  
сливки и мороженое  
средиземноморская кухня  
цитрусовые  
шоколад  
яблоки  
ягоды

### НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

острые продукты

### МЯТА, СУШЕНАЯ

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

баранина  
болгарский перец  
восточно-средиземноморская кухня  
говядина  
греческая кухня  
жирная пища  
йогурт  
кебаб

курица  
лимон  
лук, красный  
лук-порей  
макаронные изделия  
мясо (особенно запеченное на гриле)  
огурцы  
оливки  
оливковое масло  
орегано  
рис  
свинина  
супы: куриный, овощной  
сыр, фета  
томаты  
турецкая кухня  
утка  
хумус  
цуккини  
чеснок  
чечевица

## НЕКТАРИНЫ

(см. также *Персики*)

**Сезон:** конец весны – начало осени

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, жарить на открытом огне, запекать на гриле, варить в кипятке, употреблять в сыром виде, обжаривать

абрикосы  
апельсиновый ликер  
апельсины, сок  
бренди  
ваниль

## Блюда

Заварной пирог с нектаринами, сорбет из ледяного вина и теплый ягодный компот

*Доминик и Синди Дюбу, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

Мороженое с новоорлеанской фруктовой содовой, тушеными нектаринами, свежей малиной и сгущенным молоком

*Боб Яковоне, «Cuvée» (Новый Орлеан)*

**ВИНО:** красное, фруктовое, сладкое или белое: мерло, москато де асти, мускат, розе, сотерн, вин санто, зинфандель

вишневая водка  
вишни  
десерты и десертные соусы  
душистый перец  
ежевика  
заварной крем  
**имбирь** (особенно свежий)

инжир  
йогурт  
карамель  
кленовый сироп  
клубника  
клюква  
корица  
курица  
**лимон:** сок, цедра

лук  
**малина**  
маскарпоне  
мед  
**миндаль** (особенно поджаренный)

молоко, сгущенное  
мускатный орех  
мята (в качестве гарнира)  
напитки (особенно коктейли)  
овсянка  
орехи пекан  
пахта  
перец, черный  
персики  
персиковый ликер (например, шнапс)

салаты, фруктовые  
**САХАР:** коричневый, белый  
свинина  
**сливки и мороженое**  
сливочное масло, несоленое

**сливы** (сочетается с другими ингредиентами)

сметана  
соусы, фруктовые  
супы (особенно охлажденные)  
уксус, яблочный  
фисташки  
фундук  
**черника**  
шампанское  
шоколад

## НЕМЕЦКАЯ КУХНЯ

анис  
душистый перец  
жаркое из говядины, предварительно выдержанной в уксусе  
имбирь  
капуста, квашеная  
картофель  
корица  
лавровый лист  
мак  
мацис  
мускатный орех  
мясо (особенно с фруктами)  
паприка, сладкая  
перец, белый  
петрушка  
пиво  
рыба  
сахар  
свинина  
сметана  
сосиски  
телятина  
**тмин**  
**укроп:** семена, зелень  
уксус  
хлеб, ржаной  
хрен  
шнитт-лук  
ягоды можжевельника

## Вкусовая совместимость

имбирь + жаркое из говядины, предварительно выдержанной в уксусе  
мацис + курица  
мускатный орех + картофель  
сахар + уксус  
сливки + паприка + мак

сливки + хрен + рыба или мясо  
тмин + квашеная капуста  
тмин + паприка + сметана  
укроп + огурцы  
ягоды можжевельника + дичь

## НИЗКОТЕМПЕРАТУРНАЯ ГОТОВКА

**Низкотемпературная готовка** (в вакуумном пакете) – контролируемый процесс приготовления пищи, который занимает достаточно много времени. Я использую эту технологию для приготовления овощей, потому что в них не попадает воздух и после приготовления они не теряют свой цвет. Яблоки и груши также сохраняют цвет и не чернеют.

**ДЭНИЭЛ ХАММ,**  
«ELEVEN MADISON PARK»  
(НЬЮ-ЙОРК)

При приготовлении птицы я не использую метод низкотемпературной готовки, а вымачиваю ее по бабушкиному рецепту: заливаем курицу, индейку или фазана холодной жидкостью и добавляем зелень, чеснок и пряные травы, накрываем кастрюлю плотно закрывающейся крышкой, доводим до кипения на медленном огне и выключаем. Благодаря этой технике приготовления образуется вакуумная изоляция и курица сохраняет все ароматы. И это намного быстрее, чем обычное вымачивание, потому что мы не теряем влагу. Курицу подаем холодной с горячим имбирным соусом, в состав которого входит свежий имбирь, чеснок, зеленый лук и кинза. Подогреваем подсолнечное масло, поливаем им пряные травы и подаем горячий соус с имбирем и пряными травами к холодной курице. Вкус получается восхитительный.

**ТОНИ ЛИУ,**  
«AUGUST»  
(НЬЮ-ЙОРК)

## НУТ

(также известен как  
турецкий горох)

**Сезон:** лето

**Функция:** охлаждение

**Способ приготовления:** варить

базилик  
ближневосточная кухня  
болгарский перец (особенно красный)

бульоны: куриный, овощной  
ветчина, серрано  
гарам масала (например, индийская кухня)

гвоздика  
грецкие орехи и ореховое масло  
зеленый лук  
зелень (например, мангольд, шпинат)

изюм  
имбирь  
индийская кухня  
итальянская кухня (как турецкие бобы)

йогурт (например, индийская кухня)

кайенский перец

кардамон  
картофель

кинза  
кориандр

корица

креветки

кунжут, семена

курица

куркума

кус-кус

лавровый лист

лимон, консервированный

**ЛИМОН:** сок, цедра

лимонный тимьян

листья карри

**ЛУК, КРАСНЫЙ, ЖЕЛТЫЙ**

лук-порей

макаронные изделия

мексиканская кухня

морковь

мята

оливки, черные

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**

паприка (особенно копченая или сладкая)

перец: черный, белый

перец чили: сухой красный, свежий зеленый (например, халапеньо)

петрушка, плосколистная

порошок карри

прошутто

рис (особенно басмати (гарнир))

розмарин

салаты

свинина

семена фенхеля

сливочное масло, несоленое

**СОЛЬ, КОШЕРНАЯ**

средиземноморская кухня

супы

сыр, фета

табуле (основной компонент)

тамаринд

тахини

тимьян

тмин (особенно поджаренный, например, индийская кухня и др.)

томаты

тушеные блюда

тыква, крупноплодная

уксус (особенно бальзамический, красный винный, хересный)

фенхель

хлеб

хлопья красного перца

хумус (основной компонент)

**ЧЕСНОК**

шалфей

шафран

шнитт-лук

шпинат

яблочный сидр или сок

## Вкусовая совместимость

нут + кайенский перец + чеснок + сок лимона + оливковое масло + соль + тахини

нут + кинза + тмин

нут + чеснок + сок лимона + оливковое масло + тимьян

нут + чеснок + мята

нут + чеснок + оливковое масло + петрушка



## ОВОЩИ

(см. конкретные овощи)

**Способ приготовления:** жарить

**Совет:** лук улучшает вкус овощей и придает им сладкий вкус

## ОВСЯНАЯ МУКА ГРУБОГО ПОМОЛА

**Способ приготовления:** варить

колбаса

креветки (к гарниру)

кукуруза

маскарпоне

мускатный орех

перец, черный

сливки

соль

сыр: чеддер, пармезан

чеснок

южная кухня (американская)

## ОВСЯНАЯ МУКА (ИЛИ ОВСЯНКА)

**Вкус:** сладкий

**Функция:** согревающая

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** варить

абрикосы

апельсин

арахис

бананы

бренди

ваниль

вишни

грецкие орехи

груши

завтрак

изюм

имбирь

инжир, сушеный

йогурт

карамель

кедровые орехи

кленовый сироп

клубника

клюква

кокос

## Блюда

Вишнево-миндальная гранола с греческим йогуртом и ванильным медом

*Дэниэл Хамм, «Eleven Madison Park» (Нью-Йорк)*

Крупноразмолотая овсянка, девонширский крем, тост с корицей и яблоки, жаренные в сидре

*Дэниэл Хамм, «Eleven Madison Park» (Нью-Йорк)*

Овсяное суфле с кленовым сиропом и вымоченной в роме смородиной

*Патрик О'Коннел, «The Inn at Little Washington» (Вашингтон, штат Вирджиния)*

корица

кофе

лимон

малина

маскарпоне

мед

миндаль

молоко

нектарины

орехи пекан

пахта

персики

ревень

ром, темный

**САХАР:** коричневый, белый

сидр

сладкий картофель

сливки

сливочное масло, несоленое

сливы

смородина

соль (щепотка)

тыква

финики

фундук

хурма

черника

чернослив

шоколад (особенно темный или белый)

яблоки

## Вкусовая совместимость

овсянка + смородина + кленовый сироп

овсянка + груши + ваниль + йогурт

## ОГУРЦЫ

**Сезон:** весна – лето

**Вкус:** сладкий, вяжущий

**Функция:** охлаждение

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** мариновать, употреблять в сыром виде, делать салаты, обжаривать, готовить супы

ананас

арахис

базилик

болгарский перец (особенно зеленый)

вино, белое

водка

вьетнамская кухня

гарам масала

горчица, дижонская

греческая кухня

джин

душистый перец

дыня (особенно мускатная)

зеленый лук

**ЙОГУРТ** (например, индийская кухня)

кайенский перец

кервель

**кинза**

кмин

кокосовое молоко

копченый лосось

кориандр

креветки

крем фреш

кресс водный

кунжут  
 лайм, сок  
 лимон, сок  
 лосось  
 ЛУК (особенно зеленый или красный)  
 лук-шалот  
 масло: кунжутное, растительное  
 мелисса лимонная  
 морские гребешки  
 МЯТА (например, индийская кухня)  
 оливковое масло  
 орегано  
 пахта  
 перец: черный, белый  
 перец чили: свежий зеленый, халапеньо  
 петрушка, плосколистная  
 прованская заправка  
 рыба  
 рыбный соус, тайский или другой азиатский  
 салат-ромен  
 салаты  
 сахар (щепотка)  
 сельдерей и семена сельдерея  
 сливки  
 сливочное масло  
 сливочный сыр  
 сметана  
 соевый соус  
 соль: кошерная, морская  
 соус табаско  
 супы, охлажденные (например, гаспачо)  
 сыр: голубой, фета  
 тамари  
 тимьян  
 тмин  
 томаты  
 УКРОП  
 УКСУС: бальзамический, шампанский, яблочный, красный винный, рисовый винный, хересный, эстрагоновый, белый винный  
 фриз  
 хикама  
 хлопья красного перца  
 хрен  
 чайные сэндвичи  
 ЧЕСНОК  
 шнитт-лук

эстрагон  
 японская кухня

### Вкусовая совместимость

огурец + сыр фета + чеснок + мята + оливковое масло + орегано + красный винный уксус  
 огурец + кервель + соль + уксус  
 огурец + перец чили + мята + йогурт  
 огурец + кинза + имбирь + сахар + рисовый уксус  
 огурец + укроп + красный лук + сметана + уксус  
 огурец + укроп + лосось  
 огурец + укроп + йогурт  
 огурец + чеснок + мята + йогурт  
 огурец + лимон + кунжутное масло + уксус  
 огурец + чили халапеньо + укроп + лук  
 огурец + мята + йогурт

### ОДУВАНЧИКА ЛИСТЬЯ МОЛОДЫЕ

**Сезон:** конец весны – начало осени  
**Вкус:** горький  
**Вес:** средний  
**Выраженность вкуса:** умеренная  
**Способ приготовления:** употреблять в сыром виде, обжаривать, варить на пару  
 анчоусы  
 бекон  
 горчица, дижонская  
 лук  
 масло, арахисовое  
 перец, молотый  
 салаты  
 соль  
 уксус  
 чеснок

### ОКРА

**Сезон:** лето – осень  
**Функция:** охлаждение  
**Вес:** средний – тяжелый  
**Выраженность вкуса:** умеренная  
**Способ приготовления:** варить, тушить, жарить во фритюре, поджаривать, запекать на гриле, обжаривать, варить на пару, тушить, предварительно обжарив  
 бамиа  
 болгарский перец (особенно красный)  
 ветчина  
 имбирь, свежий  
 индийская кухня  
 йогурт  
 кайенский перец  
 кориандр  
 креветки  
 креольская кухня  
 кукуруза и кукурузная мука  
 курица  
 куркума  
 лайм, сок  
 ЛИМОН, сок  
 лук (особенно красный)  
 марокканская кухня  
 масло: арахисовое, растительное  
 морепродукты  
 перец чили, свежая зелень  
 петрушка, плосколистная  
 порошок карри  
 рис  
 семена горчицы  
 семена фенхеля  
 сливочное масло  
 соль, кошерная  
 средиземноморская кухня  
 супы  
 тмин  
 ТОМАТЫ  
 уксус  
 фасоль, спаржевая  
 чеснок

### Блюда

Салат из одуванчиков с анчоусной заправкой

Дэвид Пастернак, «Esca» (Нью-Йорк)

## ОКУНЬ

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:**

запекать, жарить во фритюре, варить, жарить, обжаривать, варить на пару

**апельсин:** сок, цедра

артишок

бадьян

бульон, рыбный

ваниль

вино, белое

кайенский перец

камбала

кервель

лавровый лист

лимон

лосось

лук

лук-шалот

морковь

оливковое масло

перец: черный, белый

петрушка, плосколистная

сельдерей

соль, морская

томаты и томатная паста

фенхель

чеснок

шафран

эстрагон

## ОКУНЬ, КРАСНЫЙ

**Сезон:** весна

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** запе-

кать, тушить, жарить на открытом огне, жарить во фритюре, запекать на гриле, варить в кипятке, жарить, обжаривать, варить на

пару, жарить, непрерывно помешивая

анчоусы

артишоки

бекон

болгарский перец, красный

**бульоны:** куриный, рыбный, свиной

вермут, сухой

**вино:** красное, белое

грибы, белые

имбирь

кайенский перец

каперсы

капуста, китайская

кервель

**кунжут, семена**

лавровый лист

лайм, сок

**лимон, сок**

**лук, белый**

лук-шалот

**масло:** кукурузное, кунжутное, растительное

миндаль

морковь

огурец

оливки

оливковое масло

перец: черный, белый

перец чили, анахайм

петрушка, плосколистная

портвейн

розмарин

сельдерей

**сливочное масло**

соевый соус

соль, морская

соус чили

средиземноморская кухня

сыр, азиаго

**тимьян**

**томаты**

уксус: бальзамический, хересный

устричный соус

цуккини

чеснок

шалфей

эндивий

эстрагон

## ОКУНЬ, МОРСКОЙ

**Сезон:** зима – весна

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** за-

пекать, жарить на открытом огне, мариновать, жарить во фритюре, запекать на гриле, жарить на сковороде, варить, жарить, обжаривать, варить на пару

анчоусы

артишоки

бадьян

базилик

бекон

**болгарский перец:** красный, зеленый

**бульоны:** куриный, рыбный, овощной

ваниль

вермут

**вино, сухое белое**

горчица, дижонская

**ГРИБЫ** (особенно культивируемые шампиньоны, белые или шиитаке)

икра, лососевая

имбирь, свежий

кайенский перец

каперсы

кардамон

**картофель** (особенно хрустящий, пюре)

кервель

кинза

кориандр

креветки

крем фреш

кукуруза

кунжут

лавровый лист

лайм, сок

лимон, консервированный

**лимон:** сок, цедра

лук-порей

лук-шалот

## Блюда

Американский красный окунь, запеченный на гриле, с мелко нарезанным крабовым мясом и заправкой из панчетты и красного лука

Сэнфорд Д'Амато, «Sanford» (Милуоки)

лук: виноградный, желтый  
 майонез  
 майоран  
 масло: канола, арахисовое, кунжутное  
 МАСЛО: очищенное, соленое, несоленое  
 мед  
 миндаль  
 мирин  
 молодой картофель  
 морковь  
 морские гребешки  
 мята  
 мята курчавая  
 оливки, черные  
 оливковое масло  
 орегано  
 панировочные сухари  
 ПЕРЕЦ: черный, белый  
 перилла  
 петрушка, плосколистная  
 ревень  
 редис  
 сакэ  
 сахар  
 свекла  
 сельдерей  
 сливки  
 соевый соус  
 сок юзу  
 СОЛЬ, КОШЕРНАЯ  
 соусы: бер блан, из коричневого масла  
 суповая зелень (морковь, сельдерей, лук)  
 тамаринд  
 тимьян, свежий  
 ТОМАТЫ: черри, виноградный  
 томат, томатный сок, жареные томаты  
 УКСУС: шампанский, красный  
 винный, хересный, белый винный, рисовый  
 фасоль (особенно зеленая или белая)  
 фенхель  
 фундук  
 цитрусовые  
 цуккини  
 чеснок, свежий  
 чечевица  
 шафран

шнитт-лук  
 шпинат (особенно молодые листья)  
 эстрагон

### Вкусовая совместимость

морской окунь + артишоки + базилик + шнитт-лук + зеленая фасоль + лимон + молодой картофель  
 морской окунь + бекон + кукуруза + стручковая фасоль  
 морской окунь + грибы + кунжут + креветки

### ОКУНЬ, ПОЛОСАТЫЙ

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** запекать, тушить, жарить на открытом огне, жарить во фритюре, запекать на гриле, жарить на сковороде, варить, употреблять в сыром виде, жарить, обжаривать, сушить, варить на пару

апельсин  
 артишоки

бекон  
 болгарский перец: красный, желтый  
 бульоны: рыбный, из моллюсков  
 вербена лимонная  
 вино: портвейн, сухое белое, рислинг  
 горчица, дижонская  
 грецкие орехи  
 грибы, шиитакэ  
 зеленый лук  
 имбирь  
 кайенский перец  
 кальмары  
 капуста китайская  
 карри и порошок карри  
 картофель  
 квашеная капуста  
 кервель  
 кинза  
 кукуруза  
 кунжут  
 лавровый лист  
 лайм, сок  
 лимон: сок, цедра  
 лисички  
 лук-порей  
 лук-шалот  
 лук: виноградный, красный

Полосатый окунь – сытная рыба и одна из моих любимых. Мне нравится поджарить ее до образования хрустящей корочки и как завершающий штрих добавить сливочное масло, чеснок и тимьян. Она прекрасно сочетается с мясом, будь то бекон, сладкое мясо или тушеная свинина.

**БРЭДФОРД ТОМПСОН,**  
 «MARY ELAINE'S AT THE PHOENICIAN» (ФИНИКС)

### Блюда

Дикий полосатый окунь прибрежной Каролины с салатом из мелко нарезанного фенхеля, рукколы и баба гануш, консервированными томатами, испанскими оливками и бульоном из желтого перца

*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*

Жареный дикий полосатый окунь с тыквой гигантской, карамелизованными яблоками и дикорастущими грибами

*Дэвид Пастернак, «Esca» (Нью-Йорк)*

Вареный атлантический полосатый окунь, чили пасилья, какао, консоме из утки

*Рик Трамонто, «Tru» (Чикаго)*



**МАСЛО:** канола, арахисовое,  
кунжутное, овощное  
**масло:** очищенное, несоленое  
моллюски

морковь  
морской черт  
мята  
огурец  
оливки, пиколини  
оливковое масло  
пахта  
перец, сладкий

**ПЕРЕЦ: ЧЕРНЫЙ, ЗЕЛЕНый, БЕЛый**

перец чили: сушеный, свежий (на-  
пример, халапеньо)

**петрушка, плосколистная**

прошутто  
розмарин  
рыбный соус  
свекла  
сельдерей  
сливки  
сметана  
соевый соус

**СОЛЬ: КОШЕРНАЯ, МОРСКАЯ**

соус голландез  
соус табаско

**тимьян, свежий**

**томаты**

трюфели, черные

укроп

**УКСУС:** шампанский, красный  
винный, хересный, белый вин-  
ный

фасоль, стручковая

фенхель

хрен

цветная капуста

цукини

чернила кальмара

**чеснок**

шалфей

шнитт-лук

**Вкусовая совместимость**

полосатый окунь + бекон + кваше-  
ная капуста

полосатый окунь + китайская

капуста + рыбный соус

полосатый окунь + бульон из  
моллюсков вонголе + майоран +  
шпинат

полосатый окунь + карри +  
сметана

полосатый окунь + фенхель +  
оливки + помидоры

полосатый окунь + чеснок +  
лимон + тимьян

полосатый окунь + лук +  
лимонный сок + горчица

дижонская

полосатый окунь + лук + грибы  
шиитакэ

**ОКУНЬ, ЧЕРНЫЙ**

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая

апельсин, сок

базилик

**бульон, куриный**

ветчина

**вино:** красное, белое

горох

горчица

грибы, белые

**зеленый лук**

изюм

имбирь

капуста, савойская

каштаны

кинза

корнандр

креветки

лайм

**лимон**

лимон, консервированный

лук

лук-порей

лук-шалот

майоран

мед

морковь

морские гребешки

мята

**оливковое масло**

орегано

папайя

пастернак

перец, белый

перец чили, халапеньо

**петрушка, плосколистная**

репа

свекла

сельдерей

сливочное масло

соль, морская

спаржа

тимьян

**Блюда**

**Фаршированный черный окунь в хрустящей картофельной ко-  
рочке с нежным луком-пореем и соусом шираз**

*Даниэл Боулад, «Daniel» (Нью-Йорк)*

**Чилийский черный окунь с хрустящей корочкой из кунжута с  
креветками, моллюсками и артишоками**

*Патрик О'Коннелл, «The Inn at Little Washington» (Вашингтон,  
штат Вирджиния)*

**Черный окунь с белыми грибами, тушеным пастернаком и каш-  
танами**

*Дэвид Пастернак, «Esca» (Нью-Йорк)*

**Запеченный тихоокеанский черный окунь для двоих с марино-  
ванными красными апельсинами и лаймом**

*Дэвид Пастернак, «Esca» (Нью-Йорк)*

**Хрустящий черный окунь с соусом из оливок и каперсов**

*Альфред Портейл, «Gotham Bar and Grill» (Нью-Йорк)*

**Черный окунь с хрустящей пряной корочкой в сладко-кислом  
соусе**

*Жан-Жож Вонгериштен, «Jean Georges» (Нью-Йорк)*

**Черный окунь** сочетается с самыми экзотическими продуктами. Мы подаем его с уткой по-пекински, салатом из зеленой папайи и очень легким соусом чатни. Мне нравится утка по-пекински – у нее совершенно ненавязчивый мягкий вкус.

**ЭРИК РИПЕРТ, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

В моем блюде из **черного окуня** в тамариндово-имбирном соусе с луком и мятой тамаринд имеет кислый вкус, а имбирь является превосходным связующим звеном. Чтобы сделать блюдо менее сладким, добавляю к луку немного мяты.

**ГЭБРИЭЛЬ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

томаты  
тунец  
тыква: хаббард, желтая  
уксус: шампанский, красный  
винный  
утка, по-пекински  
фенхель  
цуккини  
чатни  
чеснок  
шафран  
шнитт-лук  
эндивий  
эстрагон

### **Вкусовая совместимость**

черный окунь + чатни + папайя  
черный окунь + молодой картофель + креветки

## **ОЛЕНИНА**

(см. также *Дичь*)

**Сезон:** осень

**Вес:** тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** тушить, жарить на открытом огне, запекать на гриле, жарить, обжаривать

американская кухня

ананас

апельсин: сок, цедра

бадьян

бекон

бренди

**БУЛЬОНЫ:** говяжий, куриный, из оленины

бурбон

**ВИНО:** красное (например, каберне совиньон), сухое белое вишни, сушеные или свежие (особенно черные)

гвоздика

горчица

гранат

**грибы:** культивируемые шампиньоны, белые грибы, шиитакэ, дикорастущие грибы

**ГРУШИ**

джин

зелень: руккола, цикорий, одуванчик, овощная валерианница, радиккио, шпинат

изюм

имбирь: тертый, молотый, рубленый

капуста, брюссельская капуста, краснокочанная кардамон

карри и порошок карри

картофель

каштаны

кервель

клюква

коньяк

кориандр

корица

кресс водный

кукуруза

лавровый лист

лайм, сок

лимон, сок

**ЛУК**

лук-шалот

марсала

**масло:** канола, из виноградных косточек, арахисовое, ореховое

мед

**морковь**

мускатный орех

нектарины

оливковое масло

орехи: миндаль, кешью

панчетта

пастернак

**ПЕРЕЦ:** черный, зеленый, розовый, сычуаньский, белый

**Оленина** не очень жирная, поэтому следует соблюдать осторожность, если вы хотите сделать ее менее насыщенной. Для этого я использую чатни, которая отличается фруктово-кислым вкусом, и небольшое количество уксуса.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

Мы предлагаем медальоны из **оленины** с черничным соусом и глазированными грушами. Оленина довольно сладкая. Чернику мы собираем в лесу, а груши считаются осенними фруктами. Груши вымачиваем в бадьяне и корице, обжариваем и немного карамелизуем. Это придает им и блюду более глубокий аромат.

**ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Одно из моих любимых блюд – медальоны из **оленины**, черники, жареных каштанов, брюссельской капусты, корня сельдерея и яблочного соуса. Мне нравится сочетание сладкого вкуса с олениной.

Традиционно маринад готовится из уксуса, красного вина, пряных трав и ягод можжевельника, с которыми прекрасно сочетаются жареные груши или яблоки.

**КЭРРИ НАХАБЕДИАН, «НАНА» (ЧИКАГО)**

персики  
петрушка, плосколистная  
портвейн  
репа (особенно желтая)  
**розмарин**  
свекла  
сельдерей  
сладкий картофель  
сливки  
сливочное масло, несоленое  
смородина, сушеная или свежая  
(особенно красная)  
соевый соус  
соль, кошерная  
сорго лимонное  
суповая зелень  
сыр, азиаго  
**тимьян**

томаты и томатная паста  
топинамбур  
тыква  
тыква: желудевая, мускатная  
уксус: бальзамический, красный  
винный, рисовый, хересный  
фенхель  
хрен  
чабер  
черника  
**чеснок**  
чили  
шалфей  
шнитт-лук  
шпинат  
**яблоки**  
**ЯГОДЫ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА**

Больше всего я люблю греческие маслины. Они мне нравятся сами по себе и в сочетании с блюдами из курицы, утки или баранины.

*ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)*

Оливки отличаются очень насыщенным вкусом, который может перебить вкус других ингредиентов, но только не вкус лосося.

*МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)*

## Блюда

Новозеландская оленина с корочкой из розового перца: топинамбур и конфи из молодого чеснока, жареные листья брюссельской капусты

*Дэвид Боули, «Bouley» (Нью-Йорк)*

Корейка из новозеландской оленины с корочкой из грибов шиитаке, перченый шпинат, сладкий картофель дофинуаз и компот из кислой вишни

*Брэд Фармери, «Public» (Нью-Йорк)*

Карпаччо из копченой новозеландской оленины с маринованным луком и солодкой

*Брэд Фармери, «Monday Room» (Нью-Йорк)*

Медальоны из оленины, черника, жареные каштаны, брюссельская капуста, корень сельдерея и яблочный соус с медом

*Кэрри Нахабедуан, «Naha» (Чикаго)*

Медальоны из оленины, приготовленная на гриле гритс и соус из зеленых персиков с окрой и томатами

*Фрэнк Стимм, «Highlands Bar and Grill»  
(Бирмингем, штат Алабама)*

Корейка из оленины с кольраби, многоцветковой фасолью, маринованным чесноком и пряными финиками

*Чарли Троттер, «Charlie Trotter's» (Чикаго)*

## Вкусовая совместимость

оленина + карри + зерна граната  
оленина + чеснок + ягоды можжевельника + розмарин  
оленина + чеснок + черный перец  
горошком  
оленина + чеснок + розмарин +  
томаты + красное вино  
оленина + груши + розмарин  
оленина + пастернак + перец

## ОЛИВКИ

**Вкус:** соленый

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – высокая (в зависимости от вида)

**анчоусы**

**апельсин:** сок, цедра

**базилик**

**баранина**

**болгарский перец** (особенно красный)

**бренди**

**вино, сухое белое**

**испанская кухня**

**итальянская кухня**

**кайенский перец**

**каперсы**

**кедровые орехи**

**коньяк**

**курица**

**лавровый лист**

**ЛИМОН:** сок, цедра

**лосось**

**лук (особенно красный)**

**лук, зеленый**

**лук-шалот**

**макаронные изделия**

**марокканская кухня**

**масло**

**миндаль**

**морские гребешки**

**окунь**

**оливковое масло**

**орегано**

**перец, пикильо**

**перец: черный, белый**

**перно**

**петрушка, плосколистная**

**различные виды мяса**

**розмарин**

## Блюда

Тапенад из оливок и анчоусов с крекерами и шалфеем

Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)

рыба  
салаты и заправки для салатов  
самбука  
сливочный сыр  
соль: кошерная, морская  
средиземноморская кухня  
сыр: фета, из козьего молока  
телятина  
тимьян  
тмин  
томаты: обыкновенные, вяленые  
тунец  
уксус: красный винный, хересный  
французская кухня (особенно прованская)  
хлеб  
хлопья красного перца  
**ЧЕСНОК**  
шалфей

### ОМАР

**Сезон:** лето – осень

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – средняя

**Способ приготовления:** запекать, варить, жарить на открытом огне, запекать на гриле, жарить на сковороде, варить в кипятке, жарить, обжаривать, варить на пару

авокадо

ананас

анчоусы

апельсин (сок, цедра) и клементины

арахис

артишоки

бадьян

базилик

бекон

болгарский перец (особенно красный, желтый и / или жареный)

бренди

бульон: куриный, рыбный, из омаров, моллюсков, телячий, овощной  
виноград  
вурчестерский соус  
гвоздика  
горох  
горох, стручковый  
горчица: сухая, семена  
грейпфрут  
грибы: культивируемые шампиньоны, белые, лисички, шампиньоны креммини, боровики, шиитаке, дикорастущие  
гуакамоле  
дайкон  
икра  
икра омара  
имбирь, свежий  
инжир  
кайенский перец  
кальмар  
каперсы  
капуста (особенно савойская)  
карри: паста (красная), порошок

Мне нравятся омары: вареные, жареные, запеченные на гриле. С омарами я предпочитаю майонез или заправку, а не сливочное масло. Летом я подаю их с картофелем или кукурузой. Мне особенно нравится сочетание омаров с кинзой.

К жареному американскому омару с пряными травами, фенхелем и сальсифи мне захотелось приготовить необычный соус. Я готовлю отвар из сушеных трав: тимьяна, розмарина, семян фенхеля, орегано, шалфея, мяты и эстрагона. Довожу его до кипения, процеживаю и добавляю Рикард (также известный как перно – ликер с ароматом аниса). В качестве завершающей ноты добавляем свежую петрушку, мяту и свежее орегано. Сальсифи часто недооценивают. Я не бланширую сальсифи в воде, так как весь его аромат остается в ней, а обжариваю его, карамелизую и деглазирую с помощью тимьяна и лаврового листа. Фенхель очень хорош – он раскрывает аромат ликера Рикард. Быстро бланшируем, а затем карамелизуем его.

ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)

К готовому мясу омара можно добавить майонез, однако, если речь идет о сыром омаре, я бы лучше использовал соевый соус.

КАЗ ОКОЧИ, «KAZ SUSHI BISTRO» (ВАШИНГТОН)

картофель (особенно фингерлинг или молодой)

кервель

киви, фрукт

кинза

китайская кухня

кокос и кокосовое молоко

коньяк

кориандр

корица

краб

креветки

крем фреш

кукуруза

кумкват

кухня Новой Англии

лавровый лист

лайм: листья (кафрского лайма), сок

лимон, мейерский

**ЛИМОН:** сок, цедра

лист карри

лук (особенно виноградный, красный, испанский)

лук, зеленый

лук-порей

лук-шалот

майонез

макаронные изделия (например, макароны)

макароны и сыр

манго



маракуйя

маскарпоне

**МАСЛО:** канола, кукурузное, из виноградных косточек, лесного ореха, арахисовое, кунжутное, растительное, ореховое

мацис

маш

мед

мидии

мисо, белое

моллюски

**морковь**

морские гребешки

морской еж

мускатный орех

мята

огурцы

**оливковое масло**

папайя

паприка, сладкая

паста чили

пастернак

**перец: черный, белый**

перец чили, халапеньо

перно

**петрушка, плосколистная**

портвейн

радиккио

ревень

**рис** (особенно клейкий) и рисотто

розмарин

рыбный соус, тайский

свекла

**сельдерей** и корень сельдерея

семена пажитника

семена фенхеля

**сливки**

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,**

несоленое

**соевый соус**

сок юзу

**СОЛЬ:** кошерная, морская,

*соль гри*

**сорго лимонное**

соус табаско

соусы, бешамель

спаржа

средиземноморская кухня

стручковый горох

суповая зелень

сыр: грюйер, пармезан

тамаринд, пюре

тимьян

## Блюда

**Спагетти со шнитт-луком, сладким чесноком и однофунтовым омаром**

*Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)*

**Омар из залива Чатем с красным винным соусом и пюре из пастернака, розмарина и яблок**

*Дэвид Боули, «Upstairs» (Нью-Йорк)*

**Охлажденный американский омар: манго, свежие артишоки и ветчина серрано с маракуйей и свежей заправкой из кокосового тамаринда**

*Дэвид Боули, «Bouley» (Нью-Йорк)*

**Картофельные ньокки с американским омаром, дикой спаржей, мейерским лимоном и эстрагоном**

*Трейси Дес Жардин, «Jardinière» (Сан-Франциско)*

**Омар и равиоли со сморчками в базиликовом бульоне с фундуком и омаровым маслом**

*Сэнди Д'Амато, «Sanford» (Милуоки)*

**Новошотландский омар, варенный с французским фенхелем и ромашкой**

*Дэниэл Хамм, «Eleven Madison Park» (Нью-Йорк)*

**Теплый салат из омара, цветная капуста и кулис из водного кресса**

*Жан Жохо, «Everest» (Чикаго)*

**Омар, варенный в сливочном масле, с соусом из сладкой моркови**

*Томас Келлер, «The French Laundry» (Йонтвилль, штат Калифорния)*

**Соленый омар с майонезом васаби**

*Каз Окочи, «Kaz Sushi Bistro» (Вашингтон)*

**Хвосты американского лобстера, жаренные с картофелем, горохом, цельным чесноком и стручковой фасолью**

*Альфред Портейл, «Gotham Bar and Grill» (Нью-Йорк)*

**Мартини с американским лобстером, салатом из огурцов, водкой Бельведере и белой осетровой икрой**

*Терри Потеро, «Rover's» (Суэгл)*

**Лобстер, варенный в лимонном бульоне мисо с шисо и грибами хон-симэдзи**

*Эрик Руперт, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)*

**Запеченный омар; тушеный эндивий с зимним опенком и серыми лисичками в соусе из бурбона и черного перца**

*Эрик Руперт, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)*

тмин

**ТОМАТЫ:** сок, пасты, пюре

тыква

укроп

устричный соус

фасоль: зеленая, флажолет, белая

**ФЕНХЕЛЬ**

фризе

фуа-гра

хлопья красного перца

хрен

**ЧЕСНОК**

чечевица

шампанское

шафран

**ШНИТТ-ЛУК**

шпинат

эндивий

эстрагон

южная кухня

яблоки

яйца и яичные желтки

### **Вкусовая совместимость**

омар + артишоки + чеснок

омар + авокадо + майонез + эстрагон + белый винный уксус

омар + бекон + белые грибы

омар + базилик + фундук + грибы сморчки

омар + базилик + томаты

омар + бренди + сливки + розмарин

омар + коричневое сливочное масло + апельсин + ваниль

омар + сливочное масло + чеснок + эстрагон

омар + сельдерей + майонез + черные трюфели

омар + шнитт-лук + лимон

омар + кинза + тмин

омар + кукуруза + чеснок + лимон + картофель + эстрагон

омар + фенхель + лимон

омар + манго + шпинат

омар + майонез + васаби

омар + лисички + петрушка + перно

омар + лисички + эстрагон

омар + апельсин + соевый соус

омар + паста + горох

омар + шафран + ваниль

## **ОМЛЕТЫ**

(см. *Яйца и блюда из яиц*)

## **ОРЕГАНО**

**Сезон:** поздняя осень – поздняя весна

**Родственные виды:** майоран (мягче на вкус, чем орегано)

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Совет:** учтите, что вкус орегано отличается большой изменчивостью – от мягкого до острого и пряного (например, итальянский орегано намного мягче, чем греческий)

анчоусы

артишоки

базилик

баклажан

баранина

блюда, запеченные на гриле

**БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ**

брокколи

бульоны

гамбургеры

говядина

греческая кухня

грибы

жаркое

зелень, горькая

испанская кухня

итальянская кухня

кальмары

каперсы

картофель

креветки

крольчатина

курица

**\*ЛИМОН**

лук

майоран

**МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ**

**И СОУСЫ К НИМ**

мексиканская кухня

меч-рыба

морепродукты

**МЯСО** (особенно красное и / или запеченное на гриле) и мясные блюда

мята (по мнению некоторых)

**ОВОЩИ** (особенно летние)

огурцы

оливки

оливковое масло

паприка

перепел

перец, черный

перец чили (особенно пикильо)

петрушка

**ПИЦЦА**

порошок чили

прованская заправка

птица

ракообразные

розмарин

руккола

**РЫБА** (особенно жирная и запеченная или запеченная на гриле)

**САЛАТЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ** (особенно греческого)

**СВИНИНА**

сосиски

соус моле (особенно с мексиканским орегано)

соусы

**СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ КУХНЯ**

**СУПЫ** (особенно куриный, рыбный, овощной)

сыр и блюда из сыра: фета, моцарелла, пармезан

техасско-мексиканская кухня

телятина

тимьян

тмин

**\*ТОМАТЫ И ТОМАТНЫЕ СОУСЫ**

тушеные блюда

тыква, обыкновенная

уксус

утка

фарш

**ФАСОЛЬ** (особенно сушеная и / или белая)

цукини

Не добавляйте орегано в десерты. Оно используется для приготовления острых блюд. Его вкус сразу же вызывает в памяти соус для пиццы.

*ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «ВАВВО» (НЬЮ-ЙОРК)*

## чеснок

чили кон карне (особенно мексиканский орегано)

шалфей

шнитт-лук

яйца и блюда из яиц

## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

десерты

кинзу

мату (по мнению некоторых)

укроп

эстрагон

## Вкусовая совместимость

орегано + базилик + томат

орегано + сок лимона + майоран

## ОРЕХИ

(см. также *Орехи пекан,*

*Орехи грецкие и др.*)

**Вес:** тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная (в зависимости от сорта орехов)

**Совет:** всегда обжаривайте орехи перед употреблением для увеличения их вкусовых качеств и улучшения текстуры

## ОРЕХИ, ВОДЯНЫЕ

**Сезон:** лето – осень

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** употреблять в сыром виде, жарить, непрерывно помешивая

бекон

имбирь

китайская кухня

кунжут: масло, семена

курица

лук, зеленый

сахар

соевый соус

уксус, рисовый винный

чеснок

## Марсель Десольнье, «The Trellis», Вильямсбург, штат Вирджиния, об орехах

В ресторане мы используем большое количество орехов. В нашем осеннем меню в шести из десяти основных блюд есть орехи.

Я всегда использовал орехи для придания текстуры блюдам, будь то салат или суп, основное блюдо или десерт. С 1987 года, когда я открыл свой ресторан, в этом плане практически ничего не изменилось. Нет такого ореха, который нельзя было бы использовать для приготовления *сладкого или острого блюда*.

### Блюда с орехами из ресторана «The Trellis» в Вильямсбурге

- Крабовый пирог с запеченной на гриле спаржей и жареными орехами макадамия.

- Запеченная на гриле куриная грудка, пирог с поджаренным арахисом и острым арахисовым соусом.

- Куриный салат: свежая куриная грудка, нарезанная кубиками, яблоки Гренни Смит, орехи пекан, сельдерей, изюм и майонез. К салату подается поджаренный хлеб на пахте с зеленью мексиканской.

- Обжаренные на сковороде морские гребешки и креветки с домашней ветчиной, шиитаке, жареным луком-шалот и рисом басмати с орехами пекан.

- Феттучини со шпинатом, копчеными помидорами, артишоками, сладким тушеным луком, свежими пряными травами, поджаренными кедровыми орехами и маслом черного перца.

- Легкий тунец с виноградом без косточек, расколотыми грецкими орехами, майонезом и поджаренным цельнозерновым хлебом, украшенный водным крессом, виноградом и грецкими орехами.

Я настолько люблю орехи, что использую их практически везде. Они сочетаются со многими ингредиентами. При приготовлении десерта я выбираю орехи по географическому критерию. Например, если готовлю сицилийский десерт, то использую фисташки, потому что именно их выбрали бы в Сицилии.

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «Babbo» (НЬЮ-ЙОРК)**

Измельченные орехи не сравнить с цельными. Несмотря на то что измельченные орехи пекан намного дешевле, за 26 лет мы ни разу не использовали их из-за худшего качества. Я рекомендую раскалывать орехи пекан вручную. В них содержится много влаги, поэтому при измельчении изменится их текстура. Многие измельчают орехи в блендере, но тогда получается порошок. В 100% случаев мы обжариваем орехи. Они поглощают большое количество влаги, но после обжарки становятся более сухими, а их аромат – более насыщенным. Однако будьте осторожны, потому что орехи могут легко подгореть. Лучше обжаривать их постепенно. Кешью получают золотисто-коричневыми, если их обжаривать при температуре 325 градусов.

**МАРСЕЛЬ ДЕСОЛЬНЬЕ, «THE TRELLIS»  
(ВИЛЬЯМСБУРГ, ШТАТ ВИРДЖИНИЯ)**

Аромат орехов раскрывается во время их обжарки. Если в блюдо добавить необжаренные орехи, по вкусу они будут напоминать сырые. Если же посыпать ими пирог и поместить в духовку, они могут получиться пережаренными.

С помощью орехов можно изменить текстуру блюда, особенно это касается сливочных и/или муссовых десертов. Нейтрализовать насыщенный вкус можно, используя тесто фило.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)**

Совсем недавно мы начали делать **ореховый** сок из миндаля, фундука и кедровых орехов, которые лучше всего подходят для этого, потому что напоминают кедровое масло. Кедровый сок намного лучше измельченных орехов, так как он в большей мере способствует расщеплению жира. Мы подаем его с зеленой фасолью и цедрой консервированного лимона к баранине с зеленым луком.

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

Лаванда прекрасно сочетается с любыми **орехами**, будь то миндаль, фундук, фисташки или грецкие орехи. Единственным исключением являются каштаны.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)**

## ОРЕХИ, ГРЕЦКИЕ

(см. также *Орехи*)

**Сезон:** осень

**Вкус:** горький, сладкий

**Функция:** согревание

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

абрикосы

айва

анис

апельсин: сок, цедра

арманьяк

бананы

бренди

бурбон

ваниль

вино: сухое, сладкое

виноград

виски

вишни

гранаты

грейпфрут

**ГРУШИ**

завтрак (например, оладьи, вафли)

изюм

имбирь

инжир (особенно сушеный)

итальянские соусы

йогурт

карамель

каштаны

кедровые орехи

кленовый сироп

клюква

коньяк

корица

кофе

крем фреш

кукурузный сироп: светлый, темный

кумкват

курица

ликеры, апельсиновый

лимон: сок, цедра

малина

маскарпоне

**масло грецкого ореха**

**МЕД**

мексиканские соусы

меласса

миндаль

морковь

мороженое

нектарины

овсянка

оливковое масло

орехи pekan

пахта

перец (особенно белый)

персики

печенье

портвейн

пралине

ром

салаты

**САХАР:** коричневый, кондитерский, белый

сладкий картофель

сливки

сливочное масло, несоленое

сливочный сыр

сливы

соль

соусы

средиземноморская кухня

**сыр:** голубой, чеддер, козий, пармезан, рикотта, рокфор, стилтон

тмин

тыква

фарш

финики

фундук

хурма

чай

**ЧЕРНОСЛИВ**

чеснок

**шоколад:** темный, молочный, белый

**ЭНДИВИЙ**

**ЯБЛОКИ**

**Вкусовая совместимость**

грецкие орехи + анис + сушеный

инжир + апельсин

грецкие орехи + яблоки + мед

грецкие орехи + чернослив + карамель

грецкие орехи + кофе + сливки

грецкие орехи + тмин + чернослив





















































супы  
сыр

---

## ПЕРЕЦ ЧИЛИ, ЧИПОТЛЕ (сушеные, копченые перцы халапеньо)

**Вкус:** очень острый, с привкусом дыма

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – очень высокая

авокадо  
апельсин, сок  
дичь  
кинза  
курица  
лайм, сок  
лимон, сок  
лук  
майонез  
мексиканская кухня  
меласса  
оливковое масло  
паприка  
рис  
сальса и соусы  
сахар  
свинина  
соль (особенно кошерная)  
супы  
техасско-мексиканская кухня  
томаты  
тушеные блюда  
уксус, белый  
фасоль  
центральноамериканская кухня  
чеснок  
чили  
шоколад

---

## ПЕРЕЦ ЧИЛИ, ЭСПЕЛЕТ

**Вкус:** острый

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

испанская баскская кухня  
оливковое масло  
сыр, французский или испанский  
французская баскская кухня

В качестве гарнира к панна котте я приготовил острое яблочное желе с корицей. В яблочный сидр добавляем корицу и **перец халапеньо** – получившаяся смесь по вкусу напоминает конфеты с корицей. Мне нравится использовать халапеньо в таких смесях, а в качестве завершающей ноты добавлять *эспелетский* перец. Мне также нравится идея сочетания чили чипотле с шоколадным мороженым.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Большой красивый лист **периллы** прекрасно подходит к жареным блюдам, жирной рыбе и морскому ежу, а также превосходно сочетается с насыщенными блюдами. Его можно использовать вместо лимона или соевого соуса для придания пикантности блюду.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

**Перилла** – универсальная пряная трава, которая сочетается со многими продуктами: яблоками, грушами, не говоря уже о разнообразных морепродуктах, таких как дандженесский краб или креветки.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)**

---

## ПЕРИЛЛА, ЛИСТЬЯ

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Совет:** использовать в сыром виде

авокадо  
апельсин  
базилик  
васаби  
глубоководные креветки  
говядина  
груши  
дыня  
жареные блюда  
желтохвост  
имбирь  
капуста  
корейская кухня  
краб  
креветки  
курица  
лайм  
лапша  
лимон  
лук  
маринованные огурцы  
мисо  
моллюски  
морепродукты  
морской еж

мясо  
мята  
огурцы  
петрушка  
редис  
репа  
рис  
**рыба (особенно жареная или жирная)**  
**салаты:** из зелени, фруктов  
соевый соус  
сорго лимонное  
супы  
**суши и сашими**  
темпура  
уксус  
шнитт-лук  
яблоки  
**японская кухня**

---

## Вкусовая совместимость

листья периллы + авокадо + краб  
листья периллы + моллюски + лук

---

## ПЕРСИКИ

**Сезон:** конец весны – начало осени

**Вкус:** сладкий

**Функция:** согревание

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, жарить на открытом огне, запекать на гриле, варить в кипятке, употреблять в сыром виде, жарить, обжаривать

**абрикосы, пюре**

ананас

анисовый иссоп

**АПЕЛЬСИН:** сок, цедра

бадьян

базилик

**бренди**

**бурбон**

**ВАНИЛЬ**

вербена лимонная

**ВИНО:** сухое, фруктовое красное или белое сладкое (например, асти, **бургундское**, мерло, сладкий мускат, рислинг, розовое, зинфандель)

вин санто

виски

**вишневая водка**

вишни

**гвоздика**

гранд марнье

гренадин

**грецкие орехи**

десерты и десертные соусы

душистый перец

**ежевика**

заварной крем

изюм

**имбирь**

инжир

**йогурт**

кальвадос

капуста (особенно в сахарном сиропе)

карамель

кленовый сироп

**КЛУБНИКА:** ягоды, пюре

кокос

**коньяк**

**КОРИЦА**

крем фреш

кресс водный

**куантро**

лаванда

лавровый лист

лайм, сок

лед (особенно фисташковый)

ликеры: ореховый, апельсиновый,

персиковый (например, шнапс)

**ЛИМОН:** сок и цедра

лук, желтый

мадера

**МАЛИНА:** ягоды, пюре

маракуйя

марсала

**маскарпоне**

масло, растительное

мацис

мед

меласса

**МИНДАЛЬ** (особенно поджаренный)

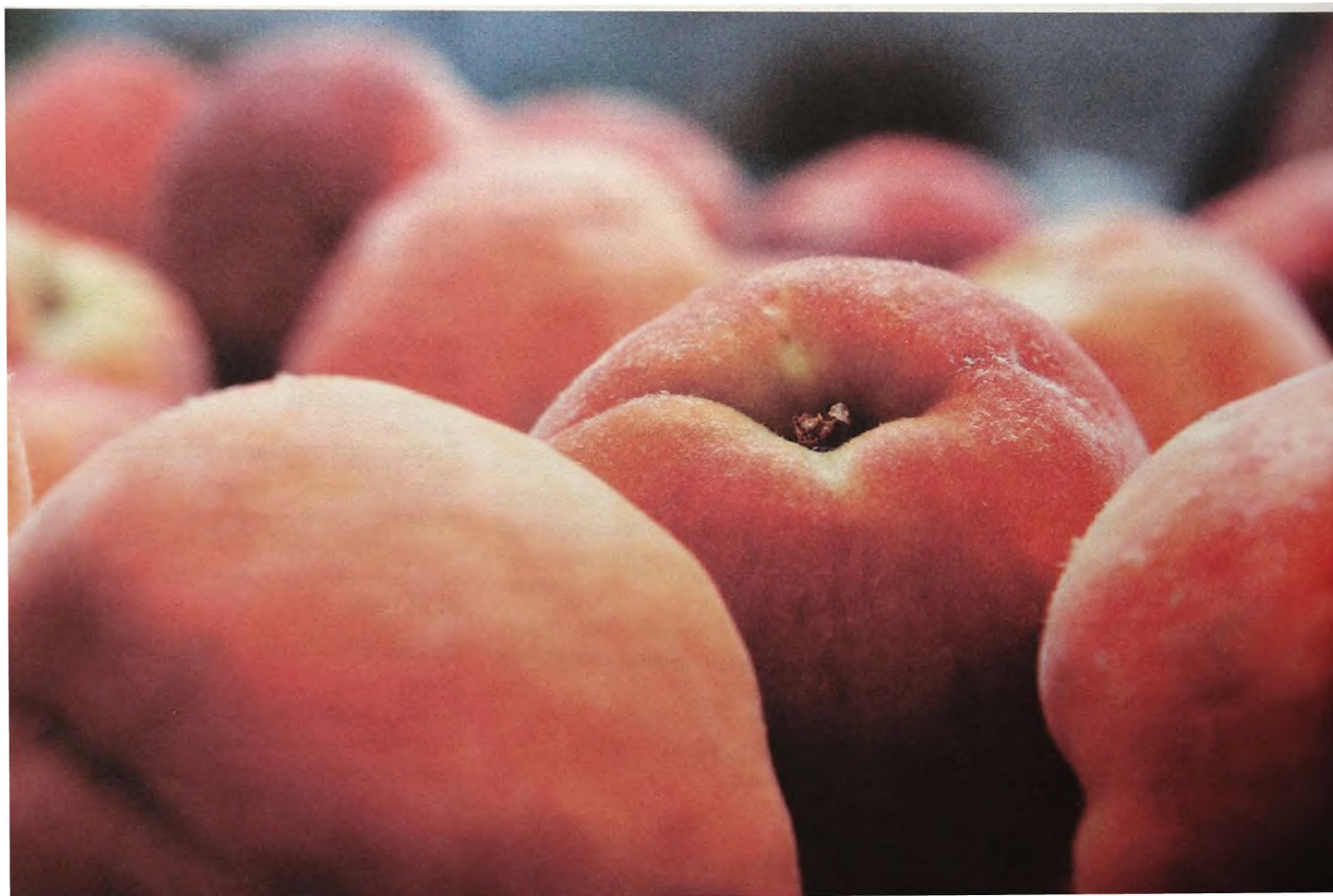
мороженое (особенно ванильное)

**мускатный орех**

мята

напитки (особенно коктейли)

**нектарины**



овсянка  
оливковое масло  
орехи пекан  
папайя  
пахта  
перец: черный, белый  
перец чили, зеленый (например,  
халапеньо)

портвейн  
ром  
руккола  
сабайон  
салаты, фруктовые  
сальса, фруктовая  
**САХАР: КОРИЧНЕВЫЙ, кондитерский, белый**

Запах **персиков** напоминает мне аромат москато д'Асти. Добавим немного кислого и сладкого оттенка, а также жирного крема фреш.

*ТОНИ ЛИУ, «AUGUST» (НЬЮ-ЙОРК)*

Я стараюсь готовить **персики** как можно меньше. Персиковый пирог никогда не будет для меня так же хорош, как черничный, потому что для его приготовления требуется больше времени. Поэтому если я использую персики, то нарезаю их и выкладываю на уже приготовленную тарталетку.

*ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)*

Мне нравятся **персики** в сочетании с насыщенными ароматами ванили или меда.

*ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BABBО» (НЬЮ-ЙОРК)*

Японские **персики** – крошечные плоды размером с оливку. Мы захотели продемонстрировать их и задумались, с чем они лучше всего сочетаются. Оказалось, со сливками. Мы пошли еще дальше и попробовали использовать йогурт. Берем греческий йогурт в сочетании с персиками и приправляем блюдо гавайской розовой морской солью, греческим оливковым маслом, разбавленным бальзамическим уксусом и мятой. Из жидкости, которая образовалась в йогурте, делаем пенку. Это блюдо имеет успех, если его подавать перед десертом, так как оно сочетает в себе сладкие и острые ноты.

*КАЦУЯ ФУКУШИМА, «MINIBAR» (ВАШИНГТОН)*

## Блюда

**Персиковый перевернутый пирог от Джима Кора с черничным сорбетом**

*Джон Беш, «August» (Новый Орлеан)*

**Шафрановая панна котта с персиками, персиковым сорбетом и лимонной мелиссой**

*Джина Депаляма, «Babbo» (Нью-Йорк)*

**Десерт мельба из персиков с белой мякотью и малиновой гранитой**

*Эмили Лучетти, шеф-повар ресторана «Farallon» (Сан-Франциско)*

**Теплый имбирный пирог с кремом сабайон и пряными персиками**

*Чак Субре, «La Côte Brasserie» (Новый Орлеан)*

## \*СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ

сливочное масло, несоленое  
сливы  
сметана

смородина, красная: ягоды, желе  
соль

супы (особенно холодные)

тимьян

тимьян лимонный

**уксус:** бальзамический, шампанский, яблочный, красный винный, рисовый, белый винный

## ФИСТАШКИ

фундук

хрустящие фрукты

чай

## ЧЕРНИКА

шампанское

шафран

шоколад: темный, белый

эстрагон

яблоки

## Вкусовая совместимость

персики + яблоки + ваниль

персики + черника + маскарпоне

персики + сливки + мед + ваниль

персики + инжир + кленовый

сироп

персики + имбирь + сахар

персики + апельсиновый ликер +

ваниль

персики + сахар + йогурт

## ПЕТРУШКА

**Сезон:** круглый год

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Совет:** использовать в свежем виде. Петрушка замечательно подходит для смешивания, так как совместима практически со всеми пряными травами

авокадо

базилик

баклажан

ближневосточная кухня

букет гарни (ингредиент, наряду с лавровым листом, майораном и тимьяном)



булгур  
 бульоны  
 ветчина  
 говядина  
 горох  
 грибы  
 дичь  
 испанская кухня (особенно южная)  
 итальянская кухня (особенно южная)  
 каперсы  
 капуста, цветная  
**картофель**  
 кервель  
 корица  
 креветки  
 крем фреш  
**курица**  
 кухонные травы (ингредиент)  
 лавровый лист  
**лимон: сок, цедра**  
 лук  
 лук, зеленый  
 лук-шалот  
 любисток  
 майоран  
**марокканская кухня**  
 масло: лесного ореха, грецкого ореха  
 мелисса лимонная  
 мидии  
**моллюски**  
 морепродукты  
**морковь**  
**мята**  
**овощи**  
**оливковое масло**  
 орегано  
 палтус  
 пастернак  
**пасты и соусы к пастам**  
 перец: черный, белый  
 перец чили  
 песто (ингредиент)  
 пицца  
 прованская заправка  
 пряные травы (как усилитель вкуса)  
 птица  
 различные виды мяса  
 рис  
 розмарин

## РЫБА

**салаты** (особенно из яиц, зелени, пасты, картофеля или риса)  
 сальса верде (ингредиент)  
**свинина**  
 скат  
 сливки  
 сливочное масло  
 сливочный сыр  
 сосиски  
 соусы  
 средиземноморская кухня  
 сумач  
**СУПЫ**  
 сыр (особенно пармезан, рикотта)  
 табуле (ключевой ингредиент)  
**телятина**  
 тимьян  
**томаты и томатные соусы**  
 тушеные блюда

укроп  
 уксус, бальзамический  
 улитки  
 устрицы  
 фарш  
 фасоль (особенно сушеная)  
 фенхель  
 французская кухня (особенно южная)  
 цукини  
 чабер  
**ЧЕСНОК**  
 чечевица  
 шалфей  
 шнитт-лук  
 шпинат  
 щавель  
 эстрагон  
**яйца и блюда из яиц**

Испанцы используют стебли **петрушки** для приготовления блюд, а свежую петрушку в качестве украшения. Используйте стебли петрушки при приготовлении риса или фасоли. По моему мнению, петрушка с рыбой или ракообразными – естественное сочетание. Мне нравится заправка сальса верде, которую можно, по сути, приготовить из петрушки, чеснока и сока моллюсков. Она прекрасно подходит к рыбе.

**АЛЕКСАНДРА РАЙДЖ, «TIA POL» (НЬЮ-ЙОРК)**

Не все понимают, зачем использовать **петрушку**, а ведь она прекрасно сочетается с рыбой. И при приготовлении лигвинии с соусом из моллюсков не обойтись без нарезанной петрушки, которую используем не для украшения, а для придания аромата. Петрушка – важный и незаменимый компонент многих блюд. Ее саму по себе уже можно использовать как соус. Если вы посыплете ее на стейк, эффект будет не такой, как с рыбой. Петрушка незаменима, если вы готовите овощные блюда, например глазированную морковь либо виноградный лук, или же делаете рагу из различных овощей. Что касается моего выбора, то я предпочитаю плосколистовую итальянскую петрушку.

**ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)**

Сальса верде – моя любимая универсальная заправка. Мне нравится использовать ее к рыбе, баранине и стейку. Я готовлю ее из анчоусов, чеснока, лука-шалот, оливкового масла и пряных трав – прежде всего **петрушки**, а также кервеля, шнитт-лука, эстрагона, небольшого количества майорана и, под настроение, мяты. Кислоту добавляем в самый последний момент, чтобы цвет трав не изменился. Выбираем между уксусом баньюльс, красным винным уксусом и лимонным соком. К мясу я рекомендую подавать уксус, а к рыбе – лимонный сок. Из-за кислоты сальса верде меняет свой цвет, однако это не влияет на вкусовые качества. Сальса верде прекрасно подходит в качестве закуски с хлебом или свежим фермерским сыром.

**ТРЕЙСИ ДЕС ЖАРДИН, «JARDINIERE» (САН-ФРАНСИСКО)**



## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

десерты

### Вкусовая совместимость

петрушка + болгар + чеснок + лимон + мята + оливковое масло + зеленый лук

петрушка + сливочное масло + чеснок

петрушка + каперсы + чеснок + цедра лимона + оливковое масло

петрушка + чеснок

петрушка + чеснок + лимонная цедра

петрушка + чеснок + оливковое масло + сыр пармезан + уксус

петрушка + сок лимона + оливковое масло + сыр пармезан

---

## ПЕЧЕНЬ, КУРИНАЯ

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** запекать на гриле, обжаривать

анчоусы

арахис

бекон

вино, красное сухое

каперсы

капуста, листовая

кинза

куриный жир

лавровый лист

лайм, сок

лимон, сок

лук-шалот

**ЛУК:** жареный, красный, сладкий (например, видалия)

масло, арахисовое

оливковое масло

перец: черный, белый

петрушка, плосколистная

редис

розмарин

сахар

сливочное масло, несоленое

соевый соус

соль, кошерная

тимьян

уксус: бальзамический, хересный  
херес, сухой (например, фино)  
хлопья красного перца

чеснок

шалфей

шнитт-лук

яблоки

яйца, сваренные вкрутую

### Вкусовая совместимость

куриная печень + яблоки + шалфей

куриная печень + бекон + лук + розмарин + бальзамический уксус

куриная печень + капуста листовая + лимон

---

## ПЕЧЕНЬ, ТЕЛЯЧЬЯ

**Вкус:** горький

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** тушить, жарить, запекать на гриле, обжаривать

**Совет:** готовится быстро, по минуте на каждой стороне

авокадо

апельсин, цедра

бекон

букет гарни

бульон, куриный

вино: сухое красное или белое

горчица, дижонская

грибы

груши

жасмин

инжир

картофель, пюре

кервель

лавровый лист

лимон, сок

лук-шалот

**ЛУК:** обжаренный, красный, видалия, белый

масло, канولا

молоко

морковь

оливки, зеленые

оливковое масло

панчетта

перец: черный, белый

петрушка, плосколистная

полента

ревень

репа

руккола

сахар, коричневый

сельдерея

сливки

сливочное масло, несоленое

соль, кошерная

сосиски

соус, из коричневого масла

сыр, пармезан

тимьян

томаты

**УКСУС:** бальзамический, яблочный, красный винный, хересный  
французская кухня

чернослив

чеснок

шалфей

шнитт-лук

шпинат

яблоки

### Вкусовая совместимость:

телячья печень + руккола + лук + панчетта

телячья печень + инжир + лук + красный винный уксус

---

## ПЕЧЕНЬ УТКИ ИЛИ ГУСЯ

(см. *Фуа-гра*)

---

## ПИВО

**Вкус:** варьируется от горького до сладкого

**Вес:** от среднего до тяжелого

**Выраженность вкуса:** от низкой до высокой

ветчина

говядина

квашеная капуста

креветки

лук

маринады

Будучи в Ирландии, я упивался крепким ирландским портером Гиннесс и ел сосиски с картофельным пюре – не что иное, как колбасу с карамелизованным луком. Мне понравилось настолько, что когда вернулся в США, то начал экспериментировать с Гиннессом. Так мне в голову и пришла идея приготовить тушеные ребрышки, маринованные в Гиннессе. Самая распространенная проблема, с которой сталкиваешься при использовании пива, – блюда становятся горькими на вкус. Чтобы избавиться от горечи натуральным способом без использования сахара, я предпочитаю добавить немного лука. Я мариную ребра в пиве, тушу их и в конце приготовления блюда добавляю пюре из жареного лука.

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

Острый вкус (так называемая **пикантность**) может проявиться как во время приготовления блюда с молотым перцем, так и на завершающем этапе приготовления салата. Перец халапеньо также придает острую ноту вареным на пару моллюскам с имбирем и лимонным сорго. В обоих случаях острый вкус делает блюдо более ярким.

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

различные виды мяса  
свинина  
сосиски  
соусы  
сыр, чеддер  
тушеные блюда

## ПИКАНТНОСТЬ

**Вкус:** острый

**Выраженность вкуса:** высокая

**Функция:** согревание

**Примечание:** возбуждает аппетит; усиливает другие вкусовые качества (например, соленый, кислый)

васаби  
горчица, острая  
имбирь  
кайенский перец  
лук (особенно сырой)  
перец, черный  
перец чили  
специи, различные  
хлопья красного перца  
хрен  
чеснок

## ПИКША

(см. *Треска*)

250

## ПИМЕНТОН

(см. также *Паприка*)

Мне не нравится использовать слово «паприка» в отношении **пиментона**. Он не похож ни на венгерскую паприку – не что иное, как сушеный перец, – ни на что-либо еще. Испанцы первыми начали выращивать перец. Наш пиментон сочетает в себе сладкие, горькие и копченые ноты и совершенно преобразует блюдо. В сочетании с осьминогом он просто неповторим.

**ХОСЕ АНДРЕС, «CAFE ATLÁNTICO» (ВАШИНГТОН)**

## ПИНО НУАР

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

баранина  
говядина  
грибы  
курица  
лосось  
свинина  
телятина  
тунец  
утка

## ПЛАНТАЙНЫ, ЗЕЛЕННЫЕ

**Родственный вид:** бананы

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** запекать, варить, жарить во фритюре, делать пюре, обжаривать

**Совет:** ищите зеленые плантаины без желтизны

африканская кухня  
бекон  
гарам масала  
гвоздика  
имбирь  
йогурт  
кардамон  
карри  
кинза  
кориандр  
корица  
курица  
лайм, сок  
лук (особенно красный)  
масло: канولا, растительное  
мексиканская кухня  
меласса  
перец (особенно черный)  
перец чили  
рис  
сальса  
свинина  
сливочное масло  
соль (особенно кошерная)  
супы  
тмин  
тушеные блюда  
фрукты, тропические  
центральноамериканская кухня  
чеснок

## ПЛАНТАЙНЫ, СЛАДКИЕ

**Вкус:** сладкий

**Родственный вид:** бананы

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, варить, жарить во фритюре, обжаривать

**Совет:** ищите плантайны от желтого до черного цвета

апельсин: фрукты, сок, цедра  
африканская кухня  
бадьян  
гвоздика  
душистый перец  
имбирь  
ириски  
клюква  
кокос  
корица  
курица  
лайм, сок  
лимон, сок  
масло: канола, растительное  
мед  
мексиканская кухня  
меласса  
перец, черный  
рис  
ром (особенно темный)  
сахар (особенно коричневый)  
сливки и мороженое  
сливочное масло  
соль  
фрукты, тропические  
центральноамериканская кухня  
шоколад

## ПОЛЕНТА

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** варить, запекать на гриле или обжаривать

болгарский перец (особенно красный)

бульоны: куриный, овощной  
говядина

грецкие орехи

грибы (особенно лисички, порcini, шиитаке)

итальянская кухня (особенно северная)

кервель

курица

лавровый лист

лук, зеленый

майоран

маскарпоне

масло: трюфельное, ореховое

мед  
оливковое масло  
перец: черный, белый  
пернатая дичь  
петрушка, плосколистная  
пряные травы  
розмарин  
свинина  
сливки или молоко  
сливочное масло, несоленое  
соль: кошерная, морская  
сосиски  
СЫР: фонтина, горгонзола, грюйер, моцарелла, пармезан, таледжио  
тимьян  
томаты и томатный соус  
трюфели, белые  
хлопья красного перца  
чеснок  
шнитт-лук  
яйца, желтки

## Вкусовая совместимость

полента + лисички + белое трюфельное масло

полента + сыр горгонзола + маскарпоне + грецкие орехи

полента + сыр пармезан + розмарин

## ПОЛОСАТЫЙ ОКУНЬ

(см. *Окунь, полосатый*)

## ПОМЕЛО

(см. также *Грейпфрут*)

**Вкус:** кислый, сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** высокая

**Способ приготовления:** жарить на открытом огне, употреблять в сыром виде

авокадо

арахис

гранат

Помело хорош для приготовления салатов. Летом мы используем его в сочетании с маринованным имбирем и другими ингредиентами и подаем к курице или рыбе.

имбирь, маринованный  
кленовый сироп  
кокос  
краб  
креветки  
курица  
лук  
морские гребешки  
порошок чили  
рыба  
рыбный соус  
салаты  
соль  
сорго лимонное  
шпинат

## Вкусовая совместимость

помело + маринованный имбирь + рыба

помело + соль + порошок чили

## ПОРОШОК И СОУС КАРРИ

**Вкус:** горький, острый

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** добавить в начале приготовления блюда

бадьян  
бульоны: куриный, рыбный  
гвоздика  
говядина  
грибы  
имбирь  
индийская кухня  
кайенский перец  
кардамон  
картофель  
кешью  
кинза  
кокос  
кориандр  
корица  
крем фреш  
курица  
куркума

БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)

лайм, сок  
лимон, цедра  
лук  
майонез  
масло, растительное  
мацис  
моллюски  
мускатный орех  
**овощи**  
паприка  
перец: черный, красный  
перец чили, красный  
рыба  
салаты (например, куриный, яичный, картофельный)  
сливки  
сливочное масло  
соль, кошерная  
сорго лимонное  
соусы  
супы (особенно рыбный, гороховый)  
сыр  
тайская кухня  
тамаринд  
тмин  
томаты  
тунец  
тушеное мясо  
укроп  
фенхель  
цукини  
чеснок  
шафран  
яйца и салаты из яиц

## ПОРОШОК ЧИЛИ

**Вкус:** острый  
**Вес:** средний  
**Выраженность вкуса:** низкая – высокая  
соус табаско  
текила  
тмин

## ПОРТУГАЛЬСКАЯ КУХНЯ

анис  
ваниль  
заварной крем  
индейка  
капуста, листовая

картофель  
кинза  
корица  
лук  
моллюски  
оливковое масло  
паприка  
перец чили, пири-пири  
петрушка  
**портвейн**  
ракообразные  
рис  
рыба  
свинина  
томаты  
треска  
хлеб  
чеснок  
шафран  
яйца

### Вкусовая совместимость

моллюски + чеснок + паприка + свинина  
перец пири-пири + чеснок + лимон  
сок + оливковое масло + соль  
треска + яйца + лук + картофель  
чеснок + листовая капуста + лук + картофель

## ПОРТУЛАК

**Сезон:** лето  
**Вкус:** кислый  
**Вес:** легкий  
**Выраженность вкуса:** умеренная  
**Способ приготовления:** употреблять в сыром виде, обжаривать  
йогурт  
копченая форель  
огурец  
оливковое масло  
пряные травы: черилл, кинза, мята

У портулака лимонный вкус и листья с восковым слоем. Приготовим салат из молодой зеленой фасоли и портулака, приправленный белым винным уксусом и лигурийским оливковым маслом.

МАЙКЛ ЭНТОНИ, «GRAMERCY TAVERN» (НЬЮ-ЙОРК)

томаты  
уксус, белый винный  
фасоль, зеленая  
чеснок

## ПРОДУКТЫ МЕДЛЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

**Сезон:** осень – зима

**Совет:** эти травы и приправы становятся вкуснее при более длительном приготовлении. В противоположность продуктам медленного приготовления см. *Свежие продукты*

имбирь  
лук  
лук-шалот  
орегано  
розмарин  
тимьян  
тмин  
хрен  
чеснок

## ПРОШУТТО

**Вкус:** соленый  
**Вес:** легкий – средний (в зависимости от того, как тонко нарезано)  
**Выраженность вкуса:** умеренная

\*ДЫНЯ (особенно канталупа или мускатная)  
базилик  
виноград  
горчица (особенно дижонская)  
гранатовая меласса  
грецкие орехи  
грибы  
груши  
**ИНЖИР**  
итальянская кухня  
каштаны  
кедровые орехи  
кинза  
курица







## Блюда

Прощутто с черным перцем и инжиром

Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)

Пицца с прощутто и инжиром

Тодд Инглиш, «Figs» (Чарльзтаун)

лайм, сок  
лимон, сок  
макаронные изделия  
мед  
миндаль  
нектарины  
оливковое масло  
перец: черный, белый  
руккола  
семена горчицы  
спаржа  
сыр: фонтина, грюйер, пармезан,  
проволоне  
томаты  
фенхель  
фундук  
цикорий  
шалфей  
шпинат  
яблоки

мясо кабана  
овощи  
орехи (особенно миндаль, фи-  
сташки)  
птица  
рис или рисотто  
рыба (особенно мясо белой рыбы,  
пашот или приготовленная на  
пару рыба)  
салаты  
свинина  
семена фенхеля  
сливки  
чеснок

### Вкусовая совместимость

пыльца фенхеля + лимон + йогурт

## РАДИККИО

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** горький

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная – высокая

**Пыльца фенхеля** сочетает в себе вкус фенхеля и аниса, а также цветочный аромат. Она очень нежная, поэтому ее используют не для приготовления блюда, а в качестве завершающего штриха к нему. Она превосходно подходит к легким блюдам – салатам, вареной на пару белой рыбе, птице и свинине. Блюда с пылью фенхеля отличаются цветочным ароматом, который напоминает о лете, легкой пище и свежести. Я добавляю ее к морской форели, которая подается с салатом из зеленых яблок, фенхеля, джикамы, фисташек и сушеного крыжовника. Блюдо поливаем соусом из пыльцы и йогурта и украшаем консервированным лимоном. Это блюдо – само воплощение лета. Насладитесь им вечером на террасе за бокалом совињон блан.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

Мне действительно нравится **пыльца фенхеля**. В большинстве случаев я использую ее для приготовления маринада для мяса свинины, дикого кабана, цыпленка и баранины. Она придает ему ароматную травянистую ноту и загадочный аромат.

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

**Способ приготовления:** тушить, запекать на гриле, жарить, подрумянивать

анчоусы  
апельсин: сок, цедра  
баранина  
бекон  
вино, сухое белое  
говядина  
горчица, дижонская  
грецкие орехи  
грибы, дикорастущие  
груши  
инжир  
**ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ**  
каперсы  
кедровые орехи  
креветки  
курица (особенно жареная)  
лайм, сок  
лимон: сок, цедра  
лук, красный  
лук-шалот  
макаронные изделия  
масло, кукурузное  
морепродукты (особенно запеченные на гриле или жареные)  
**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**  
омар  
орехи пекан  
панчетта  
перец: черный, белый  
петрушка, плосколистная  
пицца

## ПТИЦА

(см. Курица, Индейка и др.)

## ПЫЛЬЦА ФЕНХЕЛЯ

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** тихая

**Совет:** используйте для завершения блюда

абрикосы  
баранина  
говядина  
йогурт  
картофель  
крольчатина  
курица  
лимон  
лосось  
макаронные изделия  
моллюски  
морская форель

прошутто

птица

рисотто

розмарин

руккола

рыба

салаты и заправки для салатов

салями

свинина

сквоб

сливочное масло

**СОЛЬ**

**СЫР** (особенно острый и / или

азиаго, голубой, сухой джек,

фета, горгонзола, грюйер,

**ПАРМЕЗАН**)

тыква и тыквенное масло

**УКСУС: БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ,**

**красный винный, хересный**

утка

фасоль (особенно луцильная или белая)

фенхель

хлопья красного перца

хрен

**чеснок**

шнитт-лук

**эндивий**

яблоки

яйца (особенно сваренные вкрутую)

### **Вкусовая совместимость**

радиккио + руккола + эндивий

радиккио + сыр азиаго +

оливковое масло +

бальзамический уксус

радиккио + утка + рисотто +

концентрированный

бальзамический уксус

радиккио + фенхель + прошутто

радиккио + сыр горгонзола +

груши

радиккио + яйца, сваренные

вкрутую + оливковое масло +

прошутто + хересный уксус +

грецкие орехи

радиккио + грибы + рисотто +

бальзамический уксус

## **РАКООБРАЗНЫЕ**

(см. также *Краб, Омар, Морские гребешки, Креветки и др.*)

**Сезон:** лето

апельсин

арбуз

базилик

бекон

ваниль

вино, сухое белое (например, со-  
виньон блан)

**грейпфрут**

имбирь

карри

кинза

кокос

кухонные травы (кервель, шнитт-  
лук, петрушка, эстрагон)

**лимон**

миндаль

приправа од-бэй

сельдерей

сливки

сорго лимонное

соус хойсин

томаты

уксус

фенхель

фрукты

чеснок

шафран

шнитт-лук

эстрагон

### **Вкусовая совместимость**

ракообразные + миндаль + ваниль

ракообразные + карри + лимонник

ракообразные + шафран + сливки

Очень важно пробовать ингредиенты на вкус. Это помогает определить, где лучше использовать тот или иной компонент. Мы получили новую партию **радиккио**, который оказался очень горким на вкус. В салат его не добавишь, зато он прекрасно подойдет для приготовления песто или в качестве украшения.

**МОНИКА ПОУП, «TAFIA» (ХЬЮСТОН)**

Фрукты прекрасно сочетаются с **ракообразными**. Однако, если они слишком сладкие, добавьте немного уксуса или сока цитрусовых, например лимонного. Мне нравится сочетание арбуза с ракообразными, в особенности с омарами, креветками и крабами.

**ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Мне нравятся **ракообразные** по-провансальски, приготовленные с шафраном и сливками.

**ХИРО СОНЕ, «TERRA» (СВ. ЕЛЕНА, ШТАТ КАЛИФОРНИЯ)**

Мне нравится сочетание ванили с **ракообразными**, потому что она раскрывает их сладкий вкус. Ваниль прекрасно сочетается с морскими гребешками, омарами или креветками. Один из моих любимых супов – биск с омаром и ванилью. Я также подаю блюдо из морских гребешков с ванилью, миндалем и апельсином. Ваниль придает блюду сладкий вкус, миндаль – хрустящую структуру сливочным морским гребешкам, а апельсин добавляет кислую ноту. Вместо апельсина можно использовать грейпфрут, который придаст блюду терпкий оттенок.

**БОБ ЯКОВОНЕ, «CUVÉE» (НОВЫЙ ОРЛЕАН)**

## **РАК РЕЧНОЙ**

**Сезон:** весна

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** варить, жарить, варить на пару

авокадо

апельсин, сок

базилик

## Блюда

Раки, свекла, лук-порей и салат из бекона с горчичной заправкой

*Дэниэль Булуд, в 2003 году на праздничном приеме по поводу вручения премии «James Beard Awards»*

бекон

**вино**, сухое белое (например, белое бургундское)

гвоздика

горчица

грибы, сморчки

каджунская кухня

кайенский перец

кервель

кориандр

креольская кухня

лавровый лист

лук

лук-порей

лук-шалот

майонез

манго

**масло**: виноградное

морковь и морковный сок

**оливковое масло**

перец, черный

**петрушка**, плосколистная

редис

рис

розмарин

сельдерей

семена фенхеля

сливки или молоко

сливочное масло

соль

соус табаско

спаржа

суповая зелень

**тимьян**

томаты

укроп

**уксус**: эстрагоновый, белый винный

фундук

цукини

**чеснок**

шнитт-лук

щавель

эндивий

**эстрагон**

яичные желтки

## Вкусовая совместимость

речной рак + спаржа + сморчки

речной рак + морковный сок +  
апельсиновый сок

## РЕБЕРНЫЙ КРАЙ ГОВЯЖЬЕЙ ГРУДИНКИ

(см. Говядина, реберный край)

## РЕВЕНЬ

**Сезон**: поздняя весна – лето

**Вкус**: кислый

**Вес**: средний

**Выраженность вкуса**: высокая

**Способ приготовления**: запекать, готовить пюре, обжаривать, тушить, предварительно обжарив

**АНГЕЛИКА**

апельсин, сок

апельсин-королек

бренди

**ВАНИЛЬ**

вербена

вино, сладкое белое (например, рислинг)

вишневая водка

гвоздика

гранд марнье

Мне нравится сочетание ревеня, карамелизованного сахара и сока апельсина сорта королек, который отличается более насыщенным вкусом, чем простой апельсиновый сок. Я не поклонник десертов из ревеня, потому что они всегда однообразные: либо слишком терпкие, либо слишком сладкие, чтобы скрыть терпкие ноты. Карамель прекрасно сочетается с **ревенем** и делает его вкус менее сладким.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Весной не очень много фруктов и овощей, поэтому волей-неволей останавливаешь свой выбор на **ревене**. Он хорош тем, что прекрасно подходит для приготовления заварного крема и мороженого.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)**

грейпфрут

гренадин

дикий рис

заварной крем

**ИМБИРЬ**: свежий, кондированный, порошкообразный

йогурт

**карамель**

кардамон

кленовый сироп

**\*КЛУБНИКА**

корж: печенье, пирог

**корица**

**крем фреш**

лавровый лист

лайм: сок, цедра

**лимон**: сок, цедра

лук

**малина**

маскарпоне

масло, арахисовое

мед

миндаль

мускатный орех

мята (особенно зеленая)

овсянка

орехи пекан

пахта

перец, черный

пернатая дичь

печень

пирог

портвейн

прованская заправка

**рыба**, мягкая

**САХАР**: КОРИЧНЕВЫЙ, БЕЛЫЙ, КОНДИТЕРСКИЙ

свинина

**СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ**



## Блюда

Охлажденный суп из ревеня с апельсином и мятным фрио де латто

*Джина Депальма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Чизкейк из рикотты с ревенем и сладким ванильным кремом

*Джина Депальма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Стилтон с ревенем и соусом из шоколада и портвейна

*Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

Консоме из ревеня, вареный ревеня с ванилью, клубничные чипсы

*Гейл Гэнд, шеф-кондитер, «Три» (Чикаго)*

Мусс из ванильного йогурта, компот из ревеня и цитрусовых, сорбет из апельсина-королек и соус кулис

*Майкл Лайсконис, шеф-кондитер, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)*

Теплые яблочный и ревеневый пироги с джемом из ревеня и винограда гевюрцтраминер и мороженое с засахаренным имбирем и кремом фреш

*Эмили Лучетти, шеф-кондитер, «Farallon» (Сан-Франциско)*

Наполеон с ревенем, кремом из маскарпоне и компотом из фенхеля

*Элли Нельсон, шеф-кондитер, «Jardinière» (Сан-Франциско)*

Чипсы из ревеня с мороженым с корицей и грецкими орехами

*Майкл Романо, «Union Square Café» (Нью-Йорк)*

Пирог из ревеня и ангелики

*Джерри Траунфелд, «The Herbfarm» (Вудинвилль, штат Вашингтон)*

Пирог из ревеня и мяты с толстой корочкой

*Джерри Траунфелд, «The Herbfarm» (Вудинвилль, штат Вашингтон)*

сливочное масло, несоленое

сливочный сыр

сливы

сметана

соль: кошерная, морская

сыр: голубой, стилтон

уксус: яблочный, малиновый

утка

фенхель

форель

фрукты

фуа-гра

фундук

цитрусовые

чеснок

шнитт-лук

шоколад, белый

яблоки

ягоды

яйца

## Вкусовая совместимость

ревень + апельсин-королек + карамелизованный сахар

ревень + карамель + апельсин

ревень + кардамон + апельсин

ревень + кардамон + сахар + ваниль

ревень + корица + сливки + грецкие орехи

ревень + сливочный сыр + лайм + ваниль

ревень + фенхель + маскарпоне

ревень + мед + лимон + ваниль

ревень + лимон + йогурт

ревень + мята + апельсин

ревень + мята + сахар + ваниль

ревень + сыр стилтон + портвейн

ревень + клубника + ваниль

## РЕДИС

**Сезон:** весна – осень

**Вкус:** острый

**Функция:** согревание

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** тушить, употреблять в сыром виде

авокадо

анчоусы

апельсин: фрукты, сок

базилик

груши

кервель

кинза

краб

креветки

кунжутное масло

лимон, сок

лук

лук, зеленый

лук-шалот

любисток

майоран

мята

огурцы

оливковое масло

омар

орегано

орехи pekan

перец

петрушка, плосколистная

порошок карри

прованская заправка

розмарин

рыба (особенно белая)

салаты

сельдерей

сливки

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО** (особенно сладкосливочное)

## Блюда

Тревизано с запеченным на гриле редисом, сыром азиаго и хреном

Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)

Салат из редиса с заправкой из бальзамического уксуса и пармезана

Хиро Соне и Лисса Доумани, «Terra» (Св. Елена, штат Калифорния)

Есть период, когда кажется, что, кроме редиса, на рынке больше ничего не найти. Месяцами видишь только редис, а ведь так хочется приготовить что-нибудь новое. Так мне и пришла в голову идея сделать салат из редиса с омаром. Бланшируем ломтики репы и добавляем имбирь. Получаем восхитительный острый салат. В соус из омара добавляем фисташковую заправку с луковым пюре и соком маринованного имбиря. В качестве завершающей ноты добавляем жареные фисташки и фисташковое масло, которые придают блюду глубокий насыщенный вкус.

МАЙКЛ ЭНТОНИ, «GRAMERCY TAVERN» (НЬЮ-ЙОРК)

сливочный сыр

соевый соус

**СОЛЬ** (особенно **МОРСКАЯ**)

сыр (особенно голубой, фета)

тамари

тимьян

укроп

**УКСУС:** яблочный, белый винный

фенхель

хлеб: французский, ржаной

шнитт-лук

**Вкусовая совместимость**

редис + хлеб + сливочное масло + соль

## РЕПА

(см. также *Репа, листовая*)

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** варить, тушить, жарить во фритюре, жарить, варить на медленном огне, варить на пару

баранина

бекон

бульон, куриный

карри

**картофель**

корень сельдерея

лавровый лист

лимон, сок

лук (особенно зеленый или желтый)

лук-порей

майоран

мак

мед

морковь

мускатный орех

перец: черный, белый

перилла

петрушка

прошутто

сахар (щепотка)

свинина (особенно жареная)

сладкий картофель

**сливки**

**сливочное масло, несоленое**

**соль:** кошерная, каменная, морская

сыр, пармезан

тимьян

укроп

уксус

утка (особенно жареная)

чеснок

ягоды можжевельника

## РЕПА, ЛИСТОВАЯ

**Сезон:** осень – зима

**Способ приготовления:** варить, тушить

бекон

лук

свинные рульки

спаржевая фасоль

яйца

## Блюдо

Суп из зелени репы и лука с яйцом-пашот

Джуди Роджерс,  
«Zuni Cafe» (Сан-Франциско)

## РИС, АРБОРИО

### ИЛИ КАРНАРОЛИ

(также известен как рис для ризотто)

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** обжарить, затем тушить

базилик

бекон

**бульоны:** куриный, рыбный, овощной

вермут

**вино:** сухое красное или белое

**горох**

**грибы** (например, лисички, сморчки, шиитаке)

итальянская кухня

кальмар

краб

креветки

курица

лайм, цедра

лимон

лук

лук, зеленый

лук-шалот

мидии

перец, черный

перец чили, красный

петрушка, плосколистовая  
прошутто  
ракообразные  
руккола  
сельдерей  
семена горчицы  
сливочное масло, несоленое  
спаржа  
**сыр, пармезан**  
телятина  
тимьян  
тимьян лимонный  
томаты  
трюфели  
фенхель  
цуккини, цветки  
чеснок

шафран  
шнитт-лук  
щавель  
эстрагон

### **Вкусовая совместимость**

рисотто + артишоки + лимон +  
прошутто  
рисотто + спаржа + кервель +  
сморчки  
рисотто + спаржа + шафран +  
морские гребешки  
рисотто + бекон + мускатная  
тыква + кленовый сироп +  
шалфей  
рисотто + лисички + цветки  
цуккини

рисотто + чоризо + моллюски +  
шафран  
рисотто + кукуруза + сыр  
пармезан + зеленый лук  
рисотто + кукуруза + сыр  
пармезан + креветки  
рисотто + мидии + петрушка +  
горох  
рисотто + сладкий лук + сыр  
пармезан  
рисотто + панчетта + сыр  
пармезан + тыква  
рисотто + горох + прошутто  
рисотто + телятина + черные  
трюфели





## Одетт Фада, «San Domenico», Нью-Йорк, о рисотто

Я из Северной Италии, и, сколько себя помню, мы всегда готовили рисотто. Преимущественно это было рисотто милагнеше (шафрановое рисотто, которое обычно подается с оссобуко или мягкой свиной колбасой с розмарином). Его можно также добавлять в суп или подавать с тертым сыром.

Мне нравится рисотто еще и потому, что на его приготовление уходит всего лишь 20 минут. Многие думают иначе, однако на то, чтобы приготовить рыбу, помыть зелень и сделать заправку к салату уйдет столько же времени.

Рисотто можно приготовить практически из ничего. Мне нравится фруктовое, овощное и рыбное рисотто. Мое любимое фруктовое рисотто – с грушей и сыром горгонзола. Груши придают блюду сладкий хрустящий вкус. Я также люблю рисотто с просекко, клубникой и крапивой.

Осенью классическим сочетанием в Италии является дичь с черничным джемом и грибами. Я немного переделала рецепт и уже на протяжении двадцати лет подаю рисотто с грибами порчини и обжаренной в последний момент черникой.

Мне также нравится рисотто со свежими травами, например розмарином, тимьяном или орегано. В конце приготовления блюда я добавляю тонкий ломтик свиного сала (свиные баки), которое отличается мягким вкусом. Оно тает и становится неотъемлемой частью рисотто. Вкус получается неземной.

Каждый ингредиент необходимо добавлять своевременно. Если это нежные ягоды, их следует добавить в самый последний момент, чтобы они не развалились. При приготовлении рисотто из морепродуктов осьминоги, например, добавляем на начальном этапе приготовления.

## РИС, БАСМАТИ

**Функция:** охлаждение

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** варить, варить на пару

апельсины  
базилик  
баранина  
болгарский перец  
гарам масала  
горох  
изюм, желтый  
имбирь  
индийская кухня

кардамон  
картофель  
кокос  
кориандр  
корица  
курица  
лавровый лист  
лайм, сок  
лимон  
листья карри  
лук (особенно зеленый, красный)  
масло: канولا, макадамия  
миндаль  
молоко  
мята  
орехи  
пахта

перец: черный, белый  
перец чили (особенно сушеный красный)

сахар  
семена фенхеля  
сливки или молоко  
сливочное масло  
смородина  
соль, кошерная  
тимьян  
тмин  
томаты и томатная паста  
фисташки  
чеснок  
шафран  
шпинат

## РИС, БЕЛЫЙ

**Функция:** охлаждение

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** варить, варить на пару

анис  
бекон  
бульоны: куриный, овощной  
горох  
изюм  
имбирь, свежий  
кокос и кокосовое молоко  
корица  
креветки  
курица  
лимон, цедра  
лук  
овощи  
орехи: миндаль, пекан, фисташки, грецкие орехи  
порошок карри  
различные виды мяса  
ракообразные  
ревень  
рыба  
рыбный соус, тайский  
сахар  
сливки и молоко  
сливочное масло, несоленое  
соль  
томаты  
фасоль  
чеснок  
ШАФРАН



## РИС, ДИКИЙ

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** варить на пару

американская среднезападная кухня

бульон, куриный  
вино, сухое белое  
грецкие орехи  
дичь

кедровые орехи  
колбаса, копченая  
лимон, цедра  
лук

лук, зеленый

масло: лесного ореха, растительное, ореховое

оливковое масло

перец, молотый

пернатая дичь

сельдерей

сливочное масло, несоленое

соль

эстрагон

## РИС, ЖАСМИНОВЫЙ

(см. Тайская кухня)

## РИСЛИНГ

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

ветчина (особенно буженина)

карри (особенно неострый, без перца)

курица

лосось

лосось, копченый

морепродукты

морские гребешки

ракообразные

рыба

салаты

свинина

сыр (особенно голубой, мягкий, тройные сливки)

утка

форель (особенно слегка обжаренная)

фрукты (особенно летние)  
яблоки

## РОЖДЕСТВЕНСКИЕ БЛЮДА

гвоздика

имбирь

кекс

корица

мята перечная

хлебобулочные изделия (особенно печенье)

эг-ног

## РОЗА

(плоды, лепестки  
или розовая вода)

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

Цветочный вкус, если его правильно использовать, может быть постоянным восхитительным. Он особенный и потому, что это непривычный для меня вкус с детства. Однако индеец, например, не найдет в нем ничего особенного.

Мне нравится сочетание трех компонентов: соединяем два классических ингредиента и добавляем третий для улучшения вкуса блюда. Приготовим десерт с ароматом **розы** по моему собственному рецепту, на создание которого меня вдохновило блюдо французского шеф-кондитера Пьера Эрме – миндальное печенье с розовой начинкой, малиной и личи – лучшее, что я пробовал в своей жизни. В тарталетку выкладываем слоями малиновый сок с мякотью и розовое парфе в сочетании с лимоном и фисташками. Для того чтобы аромат не получился слишком подавляющим, я использую розу в трех различных формах: добавляю бутоны роз (используются для приготовления розовой воды) в молоко для парфе, использую розовый сироп, который придает цвет и сладкий вкус, а также розовую воду. С розой следует быть крайне осторожными, чтобы блюдо не напоминало аромат духов. Именно поэтому для создания одного аромата из трех различных вкусовых слоев требуется много терпения и умения.

МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)

## Блюда

Панна котта с розой и миндалем

Джина Депальма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)

Салат из тропических фруктов с розовой водой и йогуртом из сладкого тахини

Брэд Фармери, «Public» (Нью-Йорк)

ваниль  
десерты  
десерты индийской кухни  
йогурт  
лимон  
личи  
малина  
мед  
миндаль  
мороженое  
рис и рисовый пудинг  
сливки или молоко  
фисташки  
фрукты  
хлебобулочные изделия (например, торты)

## Вкусовая совместимость

роза + миндаль + сливки / молоко

роза + мед + йогурт

роза + лимон + фисташки

роза + личи + малина

## РОЗМАРИН

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** острый

**Вес:** тяжелый, жестколистовой

**Выраженность вкуса:** высокая

**Совет:** добавить в начале приготовления блюда. Зимой розмарин более мягкий, летом он более острый

абрикосы

анчоусы

апельсины, сок

баклажан

**\*БАРАНИНА**

бекон

болгарский перец

букет гарни (ключевой компонент)

вербена лимонная

вино

виноград

говядина

горох

грейпфрут: сок, цедра

грибы

груши

джин

дичь: крольчатина, оленина

жареное мясо

запеченные на гриле блюда  
(особенно мясо и овощи)

зерновые культуры

инжир

итальянская кухня

капуста

капуста, брюссельская

капуста, цветная

**КАРТОФЕЛЬ**

клубника

креветки

курица (особенно запеченная на гриле)

лаванда

лавровый лист

лайм: сок, цедра

лимон: сок, цедра

лосось

**ЛУК**

любисток

майоран

макаронные изделия

маринады

мед

меч-рыба

мидии

молоко

морковь

морские гребешки (особенно запеченные на гриле)

**МЯСО (особенно запеченное на гриле или жареное)**

мята

овощи (особенно запеченные на гриле или жареные)

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**

орегано

осьминог

пастернак

перец, черный

петрушка

печень

пицца

полента

прованские травы (ключевой компонент)

птица

радикио

различные сорта хлеба

ракообразные

рис

рисотто

**РЫБА (особенно запеченная на гриле)**

сардины

**СВИНИНА**

сельдерей

сильно приправленные блюда

скумбрия

сладкий картофель

сливки

сливочное масло

сливочный сыр

соусы

спаржа

средиземноморская кухня

стейки

супы

телятина

тимьян

**ТОМАТЫ, томатный сок, томатный соус**

тунец

тушеные блюда

тыква: обыкновенная, крупноплодная

уксус, бальзамический

утка

**ФАСОЛЬ (особенно сушеная, стручковая, белая, зеленая)**

фенхель

Розмарин отличается насыщенным вкусом и всегда является доминирующим компонентом. Он прекрасно сочетается с рыбой-меч или тунцом, а сочетание розмарина с бараниной – классика.

*ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)*

Розмарин превосходно сочетается с яблоками или грушами.

*ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)*

С розмарином у меня ассоциируется осьминог. Он прекрасно подойдет для приготовления севиче с осьминогом, маслинами и картофелем.

*КАЦУЯ ФУКУШИМА, «MINIBAR» (ВАШИНГТОН)*

В сочетании с морепродуктами качества розмарина проявляются в полной мере. Насаживаем мидии и розмарин на шпажки и обжариваем в сковороде. Розмарин прекрасно сочетается с хвойным ароматом мидий.

*ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)*

Розмарин с цитрусовыми и медом составляют прекрасное сочетание.

*ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BABB» (НЬЮ-ЙОРК)*

фокачка  
**французская кухня (особенно прованская)**

фрукты  
херес  
хлебобулочные изделия (например, хлеб, торты, печенье)  
цуккини (по мнению некоторых)  
**чабер**

### \*ЧЕСНОК

чечевица  
шалфей  
шнитт-лук  
шпинат  
яблоки  
яйца и блюда из яиц

### НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

блюда ближневосточной кухни  
кукурузу  
салаты  
цуккини (по мнению некоторых)

### Вкусовая совместимость

розмарин + анчоусы + чеснок  
розмарин + сливочное масло + лимон  
розмарин + чеснок + баранина  
розмарин + чеснок + лимон  
розмарин + чеснок + вино  
розмарин + лук + картофель  
розмарин + сыр пармезан + полента  
розмарин + свинина + херес

### РОМ

**Вес:** легкий – тяжелый (в зависимости от того, светлый или темный ром)

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

ананас  
**АПЕЛЬСИН, СОК**  
бананы: фрукты, ликер  
ваниль  
вермут: сухой, сладкий  
грейпфрут  
гренадин  
изюм  
имбирь  
ириски

Мартиникский ром более сухой, а гаитянский, как правило, более пряный. Специи я использую с ромом, а пряные травы – с другими алкогольными напитками, например джином.

**ДЖЕРРИ БЭНКС,**

КОНСУЛЬТАНТ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ КОКТЕЙЛЕЙ (НЬЮ-ЙОРК)

Мне нравится сочетание рома с морковью. Морковный сок придает напитку яркий цвет, что несет определенный посыл, особенно для женщин. Он отличается натуральным сладким вкусом и производит довольно сильное впечатление. Морковь прекрасно сочетается с лимонным тимьяном и апельсином, однако я предпочитаю морковь с имбирем. В осенние месяцы я смешиваю ром с морковным и яблочным соком и добавляю осенние специи. Я также настаиваю чай или отвар с душистым перцем, корицей и мускатным орехом и добавляю его в коктейль.

**ДЖЕРРИ БЭНКС,**

КОНСУЛЬТАНТ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ КОКТЕЙЛЕЙ (НЬЮ-ЙОРК)

**карибская кухня**  
каштаны  
кленовый сироп  
**кока-кола**  
**кокос:** плод, молоко

корица  
**ЛАЙМ, СОК**  
ликер мараскин  
**ЛИМОН, СОК**  
маракуйя  
морковь, сок  
мускатный орех  
**мята**  
орехи  
пунш (основной ингредиент)  
**САХАР (ОСОБЕННО КОРИЧНЕВЫЙ)**

сливки и мороженое  
**сливочное масло**  
**СПЕЦИИ:** душистый перец, корица, мускатный орех, бадьян  
тропические фрукты  
тыква  
фруктовый сок  
шоколад  
яблоки: фрукты, сок

### Вкусовая совместимость

ром + яблоки + сливочное масло + орехи + ваниль  
ром + яблоки + морковный сок + специи  
ром + яблоки + корица + тыква  
ром + кокосовое молоко + тропические фрукты

ром + лайм + банан + сахар  
ром + лайм + мята + сахар  
ром + лайм + ананас + сахар

### РОМАШКА

**Вкус:** сладкий

азиатская кухня  
десерты  
курица  
лимон  
мед  
рис  
рыба (например, палтус)  
телятина  
чай  
шоколад, белый

### РОМЭН

(см. *Салат, ромэн*)

### РУККОЛА

(см. также *Салат-латук – горькая зелень и цикорий*)

**Сезон:** весна – лето

**Вкус:** горький

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** тушить, употреблять в сыром виде

## Блюда

Руккола-рисотто с сыром рокфор и кедровыми орехами

*Гэбриэль Кройтер, «Modern» (Нью-Йорк)*

Салат руккола с огурцом, сыром фета, мятой, кориандром с уксусом и оливками нисуаз

*Джуди Роджерс, «Zuni Café» (Сан-Франциско)*

Соте из рукколы с сыром панир и жареными кешью

*Викрам Вий и Мэру Дхавала, «Vij's» (Ванкувер)*

(салаты), пассеровать и добавлять в супы, сушить

апельсины (особенно королев)

базилик

болгарский перец (особенно красный)

виноград

водный кресс

грибы

груши

итальянская кухня

картофель

кедровые орехи

кинза

кукуруза

курица

лимонный сок

лук-шалот

любисток

макаронные изделия

мидии

миндаль

моллюски

мята

огурцы

оливки, черные

оливковое масло

орехи

панчетта

петрушка

прованская заправка

прошутто

радиккио

ракообразные (например, креветки)

редис

рисотто

рыба (например, лосось, тунец)

салат-латук

салат месклен (основной ингредиент)

салаты и зелень

соль (особенно морская)

соус песто

средиземноморская кухня

**сыр:** кабралес, фета, из козьего молока, моцарелла, пармезан

**томаты**

тунец

укроп

**уксус:** бальзамический, шампанский, красный винный, хересный, белый винный

фасоль, белая

фенхель

**чеснок**

**эндивий**

яйца (особенно сваренные вкрутую)

### Вкусовая совместимость

руккола + бальзамический уксус + лимон + оливковое масло + сыр пармезан

руккола + сыр кабралес + эндивий + виноград

руккола + огурец + сыр фета + мята

руккола + эндивий + радиккио

руккола + фенхель + груши

руккола + груши + прошутто

### РУССКАЯ КУХНЯ

баранина, запеченная на гриле

водка

гвоздика

грибы

**икра**

имбирь

йогурт

капуста

картофель

кинза

корица

лук

мак

мускатный орех

мясо, жаренное на шампуре и запеченное на гриле

мята

паприка

перец, черный

петрушка

рыба: маринованная, копченая

**свекла**

сельдь

**сметана**

сосиски

тмин

укроп

уксус

фрукты и фруктовые соусы

чеснок

шафран

эстрагон

### Вкусовая совместимость

грибы + гвоздика + перец + уксус

### РЫБА

(см. Отдельные виды рыбы; морепродукты)

**Вкус:** сладкий

**Функция:** согревание

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

анис

базилик

бульоны

вербена лимонная

вино (особенно белое)

горох (гарнир)

грейпфрут

имбирь

лайм: сок, цедра

**лимон:** сок, цедра

лук-порей

петрушка

пряные травы (кервель, шнитт-лук, петрушка, эстрагон)



## Блюдо

Белая рыба в хрустящей корочке с луком и томатным соусом  
Мишель Ришар, «Citronelle» (Вашингтон)

Представьте, что белая рыба – дорада, дуврская камбала, помпано, скат, золотистый окунь – это белое мясо, а красная рыба – лосось, тунец – красное. Лосось напоминает свинину, а тунец – говядину, и оба сочетаются с более насыщенными ингредиентами. Тунец, как и говядина, прекрасно сочетается с черным перцем, красным вином и васаби.

**МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)**

Я люблю запеченную на гриле или приготовленную на пару рыбу. Я выбираю ароматную рыбу, с которой не надо долго работать. Для приготовления рыбы не понадобится тысяча ингредиентов. Для дуврской камбалы вообще ничего не нужно. Палтус сам по себе имеет прекрасный вкус, а осьминог, которого нам поставляют с Сицилии, отличается очень насыщенным ароматом.

**ОДЕТТ ФАДА, «SAN DOMENICO» (НЬЮ-ЙОРК)**

ревень  
сливки  
сливочное масло  
соль

сорго лимонное  
томаты  
укроп  
фенхель

черный перец горошком  
чеснок

## Вкусовая совместимость

рыба + имбирь + лимонное сорго  
рыба + пряные травы + белое  
вино  
рыба + лук + томаты

## РЫБНЫЙ СОУС

**Вкус:** соленый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** высокая

**вьетнамская кухня**

дип-соус

китайские рулетики

креветки

**кухня юго-восточной Азии**

лайм, сок

овощи

сахар

**тайская кухня**



## САКЭ

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

водка  
джин  
лайм, сок  
лимон, сок  
огурец  
ракообразные  
рыба  
салаты  
сахар (обыкновенный сироп)  
сашими и суши  
**ЯПОНСКАЯ КУХНЯ**

**Вкусовая совместимость**

сакэ + огурец + лайм

## САЛАТ-ЛАТУК

**Сезон:** весна – осень

**Функция:** охлаждение

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – высокая

апельсин  
базилик  
бекон  
горчица, дижонская  
грибы  
груши  
изюм  
каперсы  
кресс водный  
лимон, сок  
листья фенхеля  
лук-шалот  
**масло:** лесного ореха, арахисовое, ореховое  
мята  
овощи (особенно в сыром виде)  
оливки  
**оливковое масло**  
орехи  
**перец, черный**  
персики  
петрушка  
прованская заправка  
различные сорта хлеба, хлебные палочки, крутоны  
ростки фасоли

соль

сыр (например, фета)

укроп

**уксус:** бальзамический, яблочный, красный винный

цикорий, также известен как горькая зелень

чеснок

эстрагон

яблоки

яйца (особенно сваренные вкрутую)

## САЛАТ-ЛАТУК – ГОРЬКАЯ ЗЕЛЕНЬ И ЦИКОРИЙ

(см. *Руккола, Эндивий батавский, Фризе, Радиккио*)

**Сезон:** весна

**Вкус:** горький

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** средняя – высокая

базилик

бекон

грецкие орехи

кинза

лимон, сок

лук, желтый

лук, зеленый

лук-шалот

макаронные изделия

мелисса лимонная

оливки

**оливковое масло**

орехи

панчетта

петрушка

рис

сахар

сливки

сливочное масло

соль, кошерная

**сыр:** азиаго, грюйер, пармезан, тимьян

**уксус:** бальзамический, красный винный, белый

фасоль (особенно свежая)

хлопья красного перца

чеснок

яйца, сваренные вкрутую

## САЛАТ-ЛАТУК, РОМЭН

**Сезон:** весна – осень

**Вкус:** сладкий, горький

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

авокадо

анчоусы

болгарский перец: зеленый, красный

бульоны: куриный, овощной  
ветчина

вурчестерский соус

**горчица, дижонская**

грейпфрут

грецкие орехи

кайенский перец

каперсы

кервель

кинза

крем фреш

крутоны

лайм: сок, цедра

**лимон, сок**

лук (особенно красный)

лук-порей

**лук-шалот**

любисток

майонез

**МАСЛО:** канولا, растительное

огурцы

оливки, каламата

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**

**перец: черный, белый**

перец чили: халапеньо, серрано

петрушка, плосколистная

прованская заправка

салат цезарь

сливки

сливочное масло

сметана

**соль: кошерная, морская**

**СЫР:** фета, сухой джек, монтерей джек, пармезан, стилтон

томаты

**УКСУС:** бальзамический, яблочный, малиновый, красный винный, хересный, белый винный

**ЧЕСНОК**

шнитт-лук

эстрагон

яйцо, желток

### Вкусовая совместимость

ромэн + анчоусы + сыр пармезан  
ромэн + каперсы + чеснок + сыр  
пармезан + красный лук

### САЛАТ-ЛАТУК — САЛАТ-МЕСКЛУН

(смесь молодых листьев  
салата)

(см. также *Салат-латук —  
горькая зелень*)

**Вкус:** горький

**Сезон:** весна

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная

базилик

грибы, дикорастущие (например,  
сморчки)

кервель

### Блюда

Листья салата ромэн, сливочный чесночный соус, красный  
лук, каперсы и пармезан

*Кори Шрайбер, «Wildwood» (Портленд, штат Орегон)*

Римский салат и радикио тревизо с испанской ветчиной сер-  
рано, сыром манчего, белыми анчоусами, жаренным на огне  
перцем и хрустящими каперсами

*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*

Суп-салат цезарь

*Нобиуки Саджи, «Asiate» (Нью-Йорк)*

конфи (например, из утки)

лимон, сок

лук-шалот

оливковое масло

орехи: фундук, пекан

перец, черный

петрушка, плосколистная

прованская заправка

соль

сыр, козий

французская кухня

шнитт-лук

эстрагон

### Вкусовая совместимость

зелень месклун + сыр из козьего  
молока + фундук





## САЛАТ, ЛИСТОВОЙ

(см. также *Салат-латук, Щавель, Кресс водный и др.*)

**Сезон:** поздняя весна

бекон

крутоны

оливковое масло

перец, черный

соль

сыр

уксус: красный винный, хересный

фрукты: яблоки, груши

чеснок

## САЛАТЫ

(см. также *Салат-латук и другие овощи*)

Салат – это комбинация горького, соленого, острого вкуса и определенной текстуры. Горьким компонентом в нашем случае зачастую является зелень. Мы используем большое количество фризе, радиккио и эндивия.

Однако, каким бы легким и изысканным ни был салат, присутствие элемента, создающего хрустящую текстуру, обязательно. Для легкого салата это могут быть жареные кольца лука-шалот или хрустящие листья шалфея. Довольно часто для придания хрустящей текстуры используем орехи. Одним из компонентов нашего листового салата является грильяж из кешью. Перед тем как использовать орехи, в карамелизованный сахар добавляем соль, черный перец, небольшое количество мадрасского карри, щепотку смеси марокканских специй (состоит из восемнадцати ингредиентов) и смеси различных видов перца (состоит из четырех ингредиентов). В качестве ингредиентов к салату используем также зерна граната, бекон и южноамериканский голубой сыр.

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

Зелень – основной ингредиент для приготовления салата. Все остальные компоненты способствуют усилению его вкуса. Салат-латук неинтересен сам по себе – немного заправки придаст пикантность его вкусу. Пряные травы необходимо использовать в небольших количествах, чтобы их аромат оставался едва уловимым и не перебивал вкус зелени. Мы используем шнитт-лук или листья свежей петрушки, а также их сочетание. В салат можно также добавить немного мяты, которая способствует проявлению вкуса и аромата зелени.

**ЭРИК РИПЕРТ,**  
«LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)

## САЛЬСИФИ

**Сезон:** осень – зима

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, тушить, жарить на сковороде, тушить, предварительно обжарив

анчоусы

апельсин

бульон, куриный

грибы

кленовый сироп

**ЛИМОН, СОК**

лосось, копченый

лук

лук, зеленый

лук-шалот

майонез

маскарпоне

масло, арахисовое

мускатный орех

перец, черный

петрушка

полента

Следует быть осторожными с заправкой салата, особенно с солью. Если ее добавит слишком рано, зелень станет вялой.

**ТРЕЙСИ ДЕС ЖАРДИН,** «JARDINIÈRE» (САН-ФРАНЦИСКО)

прованская заправка

прошутто

рис

рыба (например, палтус)

сливки

сливочное масло

соль, кошерная

соус голландез

супы

сыр, пармезан

тимьян, свежий

трюфели, черные

утка прошутто

шалфей

шнитт-лук

щавель

## Вкусовая совместимость

сальсифи + сыр пармезан +  
прошутто

## САРДИНЫ

**Сезон:** весна – лето

**Вкус:** соленый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** высокая

**Способ приготовления:** тушить, жарить на открытом огне, поджаривать, запекать на гриле, мариновать, варить в кипятке, обжаривать

анчоусы

апельсины: сок, цедра

базилик

баклажан

болгарский перец, красный

*вержус*

ветчина

вино, сухое белое (например, шенен блан, гренаш, вионье)

грецкие орехи

изюм (особенно желтый)

итальянская кухня (особенно южная)

кайенский перец

каперсы

кедровые орехи



## Блюда

Свежие маринованные сардины с карамелизованным фенхелем и омаровым маслом

Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)

Пшеничные спагетти со свежими сардинами и грецкими орехами  
Дэвид Пастернак, «Esca» (Нью-Йорк)

лавровый лист

лимон: сок, цедра

лук: красный, белый

макаронные изделия

масло: арахисовое

мирин

морковь

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

панировочные сухари

перец, пикилье

перец: черный, белый

петрушка, плосколистная

прованская заправка

пыльца фенхеля

розмарин

сакэ

семена кориандра

семена фенхеля

сметана

смородина

соевый соус

соль, морская

тимьян

томаты и томатный соус

уксус (например, бальзамический, красный винный, хересный, белый винный)

фенхель

французская кухня

хлопья красного перца

цуккини

чеснок

шалфей

шафран

шнитт-лук

## САХАР

**Вкус:** сладкий

**Функция:** охлаждение

**Совет:** нейтрализовать сладкий вкус можно кислотой (например, уксусной) и солью.

**Совет:** не используйте темный коричневый сахар с кленовым сиропом, что будет чрезмерно

## САХАРНЫЙ ГОРОХ

(см. Горох мангетот)

## САХАР, ПАЛЬМОВЫЙ

**Вкус:** сладкий

**Совет:** не используйте при приготовлении легких блюд, которые могут быть перегружены

десерты

заварной крем

индийская кухня

карри

кокос

тайская кухня

тамаринд

## СВЕЖЕСТЬ

**Сезон:** весна – лето

**Совет:** перечисленные травы необходимо использовать в свежем виде (не подвергая тепловой обработке), что придаст блюду ноту свежести. Другие перечисленные добавки придадут блюду великолепный вкус. Для создания противоположного эффекта см. Блюда медленного приготовления

базилик

кинза

мята

пыльца фенхеля

укроп

цитрусовые

шнитт-лук

эстрагон

## СВЕКЛА

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** сладкий

**Функция:** согревание

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, варить, готовить карпаччо, чипсы, жарить, готовить супы, варить на пару

авокадо

АПЕЛЬСИН: СОК, ЦЕДРА

базилик

батавский эндивий

бульоны: куриный, говяжий, овощной

вербена лимонная

вино, белое

водка

говядина

ГОРЧИЦА, ДИЖОНСКАЯ

горчичное масло

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ И ОРЕХОВОЕ МАСЛО

грибы (например, шиитакэ)

груши

зеленый лук

зелень свеклы

икра

имбирь

йогурт

каперсы

капуста

карри

картофель

кервель

кинза

кленовый сироп

кмин

кориандр

крем фреш

лайм

ЛИМОН: сок, цедра

лук-порей

ЛУК-ШАЛОТ

лук: красный, белый, желтый

макаронные изделия

масло: канولا, арахисовое, растительное, ореховое

мед

мелисса лимонная

молоко  
 морковь  
 мускатный орех  
**мята**  
 оливки (особенно нисуаз)  
**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**  
**ПЕРЕЦ: ЧЕРНЫЙ, БЕЛЫЙ**  
 петрушка, плосколистовая  
 прованская заправка, горчица  
 пряные травы  
 редис  
 розмарин  
 руккола  
 русская кухня  
 рыба  
 салаты (особенно из зелени)  
**сахар: коричневый, белый**  
 сельдерей  
 сельдь  
 семена фенхеля  
 сливки  
**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, НЕСО-**  
**ЛЕННОЕ**  
 сметана  
**СОЛЬ:** кошерная, морская  
 супы (особенно борщ)

## Блюда

Тартар из обжаренной свеклы с уксусом кьянти и сыром рикотта  
*Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Салат из жареной свеклы: голубой сыр кабралес, эндивий и грецкие орехи  
*Дэниэль Булуд / Бертран Шемель, «Café Boulud» (Нью-Йорк)*

Салат из жареной свеклы с фундуком, сыром горгонзола и уксусом бароло  
*Эндрю Кармеллини, «A Voce» (Нью-Йорк)*

Борщ с мясом сквоба с пирогом из корнеплодов  
*Сэнди Д'амато, «Sanford» (Милуоки)*

Салат из жареной свеклы с домашними яйцами, сыром качио-кавалло и зеленым маринованным луком  
*Трейси Дес Жардин, «Jardinière» (Сан-Франциско)*

Салат из жареной свеклы с фенхелем и сыром шевре  
*Лесли Мэки, «Macrina Bakery & Café» (Сиэтл)*

Салат из органической свеклы и яблок сорта Гала, редиса  
 Бьюти Харт, сурепки обыкновенной, голубого сыра Грейт Хилл и айвового сиропа  
*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*







Свекла получается особенно вкусной, если к ней добавить соленый сыр, кесо фреско или рикотта салата.

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

Мне нравится усиливать вкус свеклы, используя ее различные вариации в одном блюде, например, делаем акцент на жареной свекле, подавая ее с хрустящими свекольными чипсами и пряным свекольным соусом кулис. Мне также очень нравится сочетание свеклы с фенхелем или анисом.

**БРЭД ТОМПСОН, «MARY ELAINE'S AT THE PHOENICIAN» (ФИНИКС)**

Многие любят свежую свеклу. Я не собираюсь претендовать на первенство в изобретении салата из свеклы, горгонзолы и фундука, однако наш салат отличается тем, что мы используем маринованную свеклу. С вечера замаринуем очищенную свеклу в винном уксусе бароло, добавим лук-шалот, оливковое масло, соль и перец. Следуя русской и польской кулинарной традиции, используем уксус для придания свекле острого вкуса.

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

Из свеклы, которая ассоциируется у нас с зимой, мне захотелось приготовить что-то летнее, поэтому я использовал ее для севиче. Зажариваем свеклу, делаем из нее пюре, добавляем лайм и замораживаем до получения сорбета. Свекольный сорбет подаем в миске, как суп. Слоями выкладываем тонко нарезанные бухтовые гребешки с лаймом, кинзой и маслом красного лука. У блюда получается очень свежий вкус. Еще одним секретом является то, что блюдо имеет вкус севиче, но морские гребешки мы не маринуем, поэтому их мясо получается мягким и эластичным. Гребешки, приготовленные таким образом, намного изысканнее, чем суши.

**КАЦУЯ ФУКУШИМА, «MINIBAR» (ВАШИНГТОН)**

Приготовим салат, который демонстрирует классическое сочетание свеклы, грецких орехов и апельсина. Отвариваем свеклу и тонко нарезаем ее на тарелку. К салату добавляем фриз, но так как оно имеет горький вкус, смешиваем его с сыром камбоцола и засахаренными грецкими орехами. Приправляем салат заправкой из хереса, грецких орехов и эстрагона и мандариновым соусом. Когда пробуешь это блюдо, удивляет в первую очередь то, что свекла, оказывается, может нравиться, а также то, что горький вкус фриз можно смягчить благодаря сладким нотам.

**МОНИКА ПОУП, «T'AFIA» (НЬЮ-ЙОРК)**

## Блюда

Тартар из желтой свеклы с осетровой икрой и бульоном даси  
*Каз Окочи, «Kaz Sushi Bistro» (Вашингтон)*

Свекла, фризе, сыр камбоцола, засахаренные грецкие орехи, апельсиновый соус  
*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

Свекла, яблоки и тарталетки с сыром из козьего молока и заправкой из фундука и шампанского  
*Терри Потеро, «Rover's» (Сизтл)*

**СЫР:** голубой, камбоцола, чеддер, **ИЗ КОЗЬЕГО МОЛОКА, ПАРМЕЗАН, РОКФОР**

тимьян

тимьян лимонный

тмин

укроп

**УКСУС:** бальзамический, шампанский, яблочный, малиновый, красный винный, хересный, эстрагоновый, белый винный

фасоль, зеленая

фенхель

**фисташки**

французская кухня

фризе

херес

**хрен**

цикорий

цитрусовые

**чеснок**

чили

**шнитт-лук**

шпинат

эндивий

**ЭСТРАГОН**

**яблоки**

яйца, сваренные вкрутую

### Вкусовая совместимость

свекла + шнитт-лук + апельсин + эстрагон

свекла + крем фреш + апельсин + эстрагон

свекла + укроп + сметана

свекла + эндивий + сыр из козьего молока + фисташки

свекла + эндивий + апельсин + грецкие орехи

свекла + цитрусовые + сыр из козьего молока + оливковое масло + лук-шалот  
свекла + сыр из козьего молока + грецкие орехи

свекла + сыр горгонзола +

фундук + уксус

свекла + мед + эстрагон

свекла + мята + йогурт

свекла + оливковое масло + сыр пармезан + бальзамический уксус

свекла + апельсин + грецкие орехи

свекла + картофель + бальзамический уксус

свекла + лук-шалот + уксус + грецкие орехи

## СВИНИНА

**Сезон:** осень

**Вкус:** сладкий, вязущий

**Функция:** согревание

**Способ приготовления:** используйте сухой жар (жарьте на открытом огне, запекайте на гриле, жарьте) для нежных кусков свинины, а также влажный жар (тушите, тушите, предварительно обжарив) для более жестких кусков свинины

абрикосы

айва

айоли

ананас

анис

анчоусы

**АПЕЛЬСИН:** сок, цедра

арахис и арахисовый соус

**бадьян**

базилик

**бекон**

блюда на барбекю

болгарский перец: зеленый, красный

бренди

**бульон**, куриный

бурбон

ваниль

вербена лимонная

*вержус*

вермут, сухой

ветчина, серрано

**вино:** сухое красное, белое

вурчестерский соус

вьетнамская кухня

**гвоздика**

**горчица**, дижонская

грецкие орехи

грибы (особенно шиитаке)

**груши**

**имбирь:** свежий, молотый сушеный

инжир

испанская кухня (особенно южная)

итальянская кухня (особенно южная)

йогурт

кайенский перец

кальвадос

каперсы

**капуста**, квашеная

**капуста:** листовая, краснокочанная

кардамон

картофель, пюре или жареный

кедровые орехи

кетчуп

кинза

китайская кухня

клюква

кокосовое молоко

корейская кухня (особенно северная)

кориандр

**корица**

корнишоны

кресс водный

кукуруза

**куркума**

**лавровый лист**



лайм, сок  
 лапша / паста  
**ЛИМОН:** сок, цедра  
**ЛУК** (особенно зеленый, виноградный, сладкий, белый, желтый)  
**лук-шалот**  
 майоран  
 манго: зеленый, спелый  
 мандарины, сок  
**МАСЛО:** канола, из виноградных косточек, кунжутное, растительное  
 мацис  
 мед  
 мексиканская кухня  
 меласса  
 миндаль  
 морковь  
 мускатный орех  
**мята** (особенно зеленая)  
 оливки  
**оливковое масло**  
**орегано**  
 орехи pekan  
 панировочные сухари  
**паприка:** копченая, сладкая  
 перец, пикильо  
**\*ПЕРЕЦ:** черный, белый  
**перец чили** (особенно анчо, сушеный красный, халапеньо)  
**петрушка, плосколистная**  
 пиво  
 порошок карри  
 порошок чили  
 портвейн  
 прошутто  
 радикино  
 репа  
 рис или рисотто  
**РОЗМАРИН**  
 рыбный соус, тайский  
**сахар** (щепотка)  
 сельдерей  
 семена горчицы  
 семена фенхеля  
 сидр  
 сладкий картофель  
 сливки  
 сливочное масло, несоленое  
 сливы  
 сметана  
 соевый соус  
 соль: кошерная, морская

## Блюда

**Каре из свинины, маринованное в апельсине, тимьяне и чесноке, с фенхелем, маслинами с узо и апельсиновым соусом**

*Энн Кэшион, «Cashion's Eat Place» (Вашингтон)*

**Молочный поросенок с айровой пастой и соусом ромеско**

*Сюзанна Гоин, в 2003 году на праздничном приеме по поводу вручения премии «James Beard Awards»*

**Жареное каре из свинины с яблочной глазурью, жареными яблоками, горчичной зеленью и глазурью из бурбона**

*Боб Кинкейд, «Colvin Run» (Вена, штат Вирджиния)*

Свинину можно приправлять любыми сладкими специями, включая душистый перец, корицу и гвоздику.

**БРЭДФОРД ТОМПСОН,**

*«MARY ELAINE'S AT THE PHOENICIAN» (ФИНИКС)*

Иногда то, что, по сути, должно быть чаудером из моллюсков, используют как соус (но без моллюсков): сочетание **свинины**, будь то бекон или чоризо, и тимьяна с картофелем и сливками. Соус можно подавать к вареному или жареному блюду – своего рода корректировка классического варианта.

**ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)**

Мне нравится сочетание **свинины** с фруктами. К отбивной из свинины подойдут свежий и сушеный инжир или клубника.

**МАРСЕЛЬ ДЕСОЛЬНЬЕ, «THE TRELLIS»**

*(ВИЛЬЯМСБУРГ, ШТАТ ВИРДЖИНИЯ)*

Часто из-за соуса мы недооцениваем вкус мяса. Именно по этой причине я не рекомендую использовать телячий бульон со **свининой** – он скрывает вкус мяса. Наоборот, следует всеми способами стараться усилить вкус самой свинины. Обжариваем остатки мяса и костей и готовим свиной бульон. Летом, чтобы сохранить легкость бульона, даже вино не добавляем.

**ДЭН БАРБЕР, «BLUE HILL AT STONE BARN»**

*(ПОКАНТИКО ХИЛЛЗ, ШТАТ НЬЮ-ЙОРК)*

сорго лимонное  
 соус табаско  
 спаржа  
 суповая зелень  
 сыр: грюйер, джек  
**ТИМЬЯН**  
 тмин  
 томаты и томатная паста  
 тыква: желудевая, мускатная  
**УКСУС:** бальзамический, красный винный, рисовый винный, хересный, белый винный  
 фасоль, спаржевая

фасоль: зеленая, многоцветковая, белая  
**фенхель**  
 французская кухня (особенно южная)  
 фрукты: сушеные, свежие  
 херес, сливочный  
 хлопья красного перца  
 хрен  
 чай, черный (например, лапсанг сушонг)  
**чернослив**  
**ЧЕСНОК**

чечевица  
шалфей  
шафран  
шнитт-лук  
шпецле

**ЯБЛОКИ:** сидр, фрукты, соки

## Вкусовая совместимость

свинина + душистый перец + мацис  
свинина + яблоки + горчица  
свинина + бекон + горчица + квашеная капуста  
свинина + перец чили + кинза + чеснок + лайм + арахис  
свинина + корица + бадьян  
свинина + кориандр + мед + соевый соус  
свинина + гвоздика + чеснок + апельсин  
свинина + сливки + картофель + тимьян  
свинина + карри + чеснок + йогурт  
свинина + фенхель + чеснок  
свинина + чеснок + имбирь + меласса  
свинина + имбирь + мед + соевый соус  
свинина + горчица + квашеная капуста  
свинина + портвейн + розмарин

## СВИНИНА, БЕКОН

(см. Бекон)

## СВИНИНА, ВЕТЧИНА

(см. Ветчина)

## СВИНИНА, ВЫРЕЗКА

**Способ приготовления:** готовить на сухом жару (например, запекать, тушить, запекать на гриле, жарить, обжаривать)

бренди  
бульон, куриный  
вино, белое  
горчица  
имбирь

## Блюда

Тушенная в пиве свиная грудинка с квашеной капустой и имбирным соком

*Гэбриэл Кройтер, «The Modern» (Нью-Йорк)*

Органическая беркширская свиная вырезка, маринованная в пшеничном пиве, с ячменным рисотто, репой и соусом с цикорием

*Гэбриэл Кройтер, «The Modern» (Нью-Йорк)*

Свинина с соусом из фиников и кленового сиропа и голландской капустой

*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

Кубинская жареная свинина, маринованная в соусе адобо с душистым перцем и тмином, со спелыми плантайнами, соусом моле из перца чили и рисом

*Марисель Пресилла, «Zafra» (Хобокен, штат Нью-Джерси)*

Кулинарное трио из обжаренной на сковороде свиной вырезки с домашней колбасой и варениками с картошкой

*Селина Тво, «American Restaurant» (Канзас-Сити)*

Маринованные свиные медальоны, карри с чесноком и йогуртом и хлеб наан

*Викрам Вуй и Мееру Дхалвала, «Vij's» (Ванкувер)*

инжир  
капуста, краснокочанная  
картофель  
кинза  
кленовый сироп  
корица  
лавровый лист  
лайм, сок  
лук  
орегано  
перец чили, анчо  
портвейн  
розмарин  
сакэ  
семена горчицы  
соевый соус  
сорго лимонное  
тимьян  
уксус, белый  
чеснок  
шалфей

## Вкусовая совместимость

свиная вырезка + краснокочанная капуста + портвейн  
свиная вырезка + инжир + лук

## СВИНИНА, ГРУДИННАЯ

**Способ приготовления:** тушить, двойная обжарка, жарить на сковороде

бадьян  
бекон  
бульон: куриный, говяжий  
грибы  
картофель  
кинза  
корица  
лавровый лист  
лук  
лук-порей  
лук-шалот  
масло, арахисовое  
морковь  
овощи, корнеплоды  
оливковое масло  
паприка  
пастернак  
перец, черный  
петрушка, плосколистная  
розмарин  
сакэ

## Блюда

Запеченная на гриле свиная отбивная с артишоками, чиполлини и Aceto Manodori

Марко Баттали, «Babbo» (Нью-Йорк)

Свиная отбивная, сладкая кукуруза со сливками, жареная тыква и толченая ежевика

Кори Шрайбер, «Wildwood» (Портленд, штат Орегон)

Иногда я вспоминаю сочетания вкусов из своего детства. Я был достаточно привередлив в выборе еды, но очень любил макароны с сыром и яичницу с беконом. Вместо бекона можно использовать **свиную грудинку**. Мне нравится, как она прямо тает во рту. Это своего рода фуа-гра для бедных. Я готовлю яйца в пароварке, что придает им сливочную текстуру, а в качестве завершающей ноты добавляю пряные травы. Грудинку запекаем на гриле и тушим в течение шести часов в соусе из цитрусов, шампанского уксуса и телячьего бульона. Перед подачей к столу запекаем ее снова и поливаем сладким соусом, который по вкусу напоминает ароматный соус для барбекю.

**БОБ ЯКОВОНЕ, «CUVEE» (НОВЫЙ ОРЛЕАН)**

свекла  
сельдерей  
соевый соус  
соль: кошерная, морская  
тимьян  
тмин  
уксус, шампанский  
фенхель  
цитрусовые  
цукини  
чеснок  
яблоко  
яйца

кориандр  
корица  
кукурузная мука (например, грубо  
молотое зерно, полента)  
кус-кус  
лавровый лист  
лайм  
лимон  
мед  
молоко  
орегано  
паприка  
перец чили  
порошок из пяти специй  
портвейн  
рис  
ром  
сахар, коричневый  
соевый соус  
соус для барбекю  
тимьян  
тмин  
томаты  
уксус  
**ЧЕСНОК**  
шалфей  
яблоки

### Вкусовая совместимость

свиная лопатка + лавровый лист +  
дикорастущие грибы

свиная лопатка + перец чипотле +  
тмин + томаты  
свиная лопатка + плантайн +  
рис + ром

## СВИНИНА, ОТБИВНЫЕ

**Способ приготовления:** готовить на сухом жару (например, запекать, запекать на гриле, жарить, обжаривать)

ботва брокколи  
бульон, куриный  
ваниль  
**горчица** (особенно дижонская) и  
семена горчицы

**зелень**  
имбирь  
**капуста, квашеная**  
капуста, краснокочанная  
картофель: пюре, тушеный  
кориандр  
кукуруза  
лимон, сок  
лук  
мед  
меласса  
оливковое масло  
панировочные сухари  
перец, черный  
персики  
полента  
прошутто  
пыльца фенхеля  
розмарин  
руккола

**сахар: коричневый, белый**  
сливочное масло  
томаты  
**уксус: бальзамический, яблочный**  
фасоль  
фенхель  
**чеснок**  
чечевица  
**ШАЛФЕЙ**  
шпинат  
**ЯБЛОКИ:** сидр, фрукты, соус

### Вкусовая совместимость

свинные отбивные + яблоки + имбирь + шалфей

## СВИНИНА, ЛОПАТКА

**Способ приготовления:** готовить с использованием влажного жара (например, барбекю, тушить, тушить, предварительно обжарив)

айва  
апельсин  
ачиоте  
вино, красное  
грибы  
душистый перец  
имбирь  
кайенский перец  
кленовый сироп  
колбаса

свинные отбивные + руккола + томаты  
свинные отбивные + зелень + сладкий картофель  
свинные отбивные + персик + бальзамический уксус

## СВИНИНА, РЕБРЫШКИ

**Способ приготовления:** запекать, барбекю, тушить, жарить на открытом огне, запекать на гриле, жарить, обжаривать

бурбон  
вурчестерский соус  
горчица, дижонская  
душистый перец  
жидкий дым  
имбирь  
капуста  
картофель  
кетчуп  
кориандр  
кофе  
кунжутное масло  
лавровый лист  
лук (особенно белый)  
мед  
меласса  
оливковое масло  
орегано  
острый соус  
паприка: острая, копченая  
перец, черный  
перец чили, гуаджилло  
петрушка, плосколистная  
пиво  
порошок чили  
сахар, коричневый  
сливочное масло  
соевый соус  
соль: кошерная, морская  
сорго лимонное  
соус табаско  
соус хойсин  
суповая зелень  
тимьян  
тмин  
томаты и томатное пюре  
уксус: яблочный, бальзамический, красный винный, хересный, белый винный  
чеснок

## СВИНИНА, ФИЛЕ

**Способ приготовления:** готовить с применением сухого жара (например, жарить на открытом огне, запекать на гриле, жарить, обжаривать)

апельсин  
бекон  
горчица  
грибы, порчины (сушеные)  
имбирь  
йогурт  
кардамон  
картофель  
кинза  
кленовый сироп  
корица  
кукуруза  
куркума  
лайм  
лук: чиполлине, желтый  
майоран  
оливковое масло  
орегано  
панчетта  
перец, черный  
петрушка  
полента  
розмарин  
ром (особенно темный)  
сахар, коричневый  
сметана  
топинамбур  
уксус, бальзамический  
фасоль, зеленая  
фенхель  
херес  
хлопья красного перца  
чабер  
шалфей  
эстрагон

## СЕВЕРОАФРИКАНСКАЯ КУХНЯ

(см. также *Марокканская кухня*)

душистый перец  
имбирь  
кориандр  
корица  
куркума  
кус-кус  
лимоны, консервированные

лук  
мясо (особенно запеченное на гриле)  
овоши  
паприка  
перец, черный  
салаты  
специи (особенно в Марокко)  
тмин  
чеснок (особенно в Египте)  
шафран

## СЕЛЬДЕРЕЙ

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** вяжущий

**Родственные виды:** морковь

**Функция:** охлаждение

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** варить, тушить, готовить крем-суп, колеровать, употреблять в сыром виде, обжаривать, варить на пару, жарить, непрерывно перемешивая

арахис и арахисовое масло  
базилик  
бобовые  
бульоны: куриный, овощной  
горчица (особенно дижонская)  
грибы, дикорастущие  
жареные блюда  
зеленый лук  
каперсы  
карри  
картофель  
кервель  
курица и другая птица  
лавровый лист  
лимон, сок  
лук (особенно красный)  
лук-шалот  
любисток  
моллюски  
морковь  
нут и хумус  
оливковое масло  
паприка  
перец, белый  
петрушка  
репа



рис  
рыба  
салаты: из курицы, картофеля,  
креветок, тунца  
свекла  
сливки  
сливочное масло  
сливочный сыр  
соль  
суповая зелень (основной компонент)  
сыр (особенно голубой, фета, из козьего молока, грюйер, пармезан, рокфор)  
тимьян  
томаты и томатный сок  
трюфели, черные  
укроп  
уксус: эстрагоновый, винный  
фарш  
чеснок  
шнитт-лук  
эстрагон  
яйца, сваренные вкрутую

### **Вкусовая совместимость**

сельдерей + морковь + лук (также известный как суповая зелень)  
сельдерей + эстрагон + уксус

---

## **СЕЛЬДЕРЕЙ, КОРЕНЬ**

**Сезон:** осень – весна

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** варить, жарить во фритюре, употреблять в сыром виде, жарить, варить на пару

**Совет:** очистить от кожуры перед использованием

базилик  
брюква  
бульоны: куриный, овощной  
говядина  
**ГОРЧИЦА, ДИЖОНСКАЯ**  
грибы  
дикий рис  
душистый перец

каперсы

**КАРТОФЕЛЬ (ОСОБЕННО**  
**ПОРЕ)**

## **Блюда**

**Суп из корня сельдерея с пряным хлебом памперникель, с конфи из лука-шалота и соусом из петрушки**

*Чарли Троммер, «Charlie Trotter's» (Чикаго)*

Из всех овощей сельдерей обладает одним из наиболее сильных ароматов. Для меня он почти как трюфель. Для суповой зелени необходимы различные овощи, но, если бы пришлось выбирать, я бы остановил свой выбор на сельдерее. Мне нравится его насыщенный вкус.

Сельдерей с черными трюфелями – моя любимая комбинация. Они так хорошо сочетаются друг с другом, потому что созревают в одно время года. Любые корнеплоды гармонично сочетаются с сельдереем. Мне нравится использовать корень сельдерея и сельдерей, как по отдельности, так и в сочетании друг с другом.

*ДЭНИЭЛЬ ХАММ, «ELEVEN MADISON PARK» (НЬЮ-ЙОРК)*

кервель  
кориандр  
крем фреш  
кресс водный  
курица  
лавровый лист  
**ЛИМОН, СОК**  
листья сельдерея  
лук  
лук-порей  
любисток  
**МАЙОНЕЗ**  
майоран  
масло: арахисовое, кунжутное, ореховое  
морепродукты  
морковь  
мускатный орех  
овощи, корнеплоды  
оливки  
оливковое масло  
орегано  
орехи pekan  
паприка  
пастернак  
перец, черный  
пернатая дичь  
**ПЕТРУШКА**  
прованская заправка  
репа  
рис  
салаты (особенно из зелени, тунца)  
свекла  
сельдерей  
сливки

сливочное масло  
сливочное масло, коричневое  
**СОЛЬ, КОШЕРНАЯ**  
супы  
сыр: грюйер, пармезан, швейцарский  
телятина  
тимьян  
**ТРЮФЕЛИ (особенно черные)**  
тушеные блюда  
укроп  
уксус: яблочный, винный  
фенхель: листья, семена  
фундук  
чеснок  
шалфей  
шнитт-лук  
эстрагон  
яблоки

---

### **Вкусовая совместимость**

корень сельдерея + сливки + картофель + уксус  
корень сельдерея + лимон + майонез + горчица

---

## **СЕМЕНА АЧИОТЕ**

говядина  
дичь (например, утка, перепел)  
креветки  
курица  
**МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ** (особенно масло с полуострова Юкатан)  
ракообразные (например, омар, креветки)

рыба  
свинина  
стручковый перец  
цитрусовые (например, горький  
апельсин)  
чеснок

### **Вкусовая совместимость**

ачиоте + горький апельсин + сви-  
нина

---

## **СЕМЕНА КУНЖУТА, БЕЛОГО**

**Вкус:** сладкий

**Функция:** согревание

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Совет:** поджарьте перед употреб-  
лением; используйте молотым  
или цельным

азиатская кухня  
апельсин  
баклажан  
бананы  
баранина  
**ближневосточная кухня**  
бобовые  
ваниль  
гвоздика  
говядина  
душистый перец  
жареные блюда  
имбирь  
индийская кухня  
кардамон  
кинза  
китайская кухня (например, дим-  
сам)

кориандр  
корица  
креветки  
курица  
лапша  
ливанская кухня  
лимон  
лук, зеленый  
масло, кунжутное  
мед  
мороженое  
морские гребешки  
мускатный орех  
нут

овощи (особенно холодные,  
зеленые)  
орегано  
паприка  
**паста тахини** (основной  
ингредиент)

перец  
перец чили  
различные виды мяса  
ракообразные  
рис  
**рыба**

**САЛАТЫ** (из зелени, пасты) и  
заправки для салатов

сахар  
свекла  
соевый соус  
соус моле  
сумах  
тимьян  
турецкая кухня  
утка  
**хлеб и хлебные палочки**  
**хлебобулочные изделия** (напри-  
мер, бублики, различные сор-  
та хлеба, торты, печенье)

хумус  
цукини  
чеснок  
шпинат  
яблоки  
японская кухня

### **Вкусовая совместимость**

семена кунжута + мед + паста та-  
хини + ваниль

семена кунжута + чеснок + со-  
евый соус + шпинат

---

## **СЕМЕНА КУНЖУТА, ЧЕРНОГО**

**Вкус:** горький

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Совет:** используйте цельные се-  
мена

азиатская кухня  
бананы  
китайская кухня  
лимон, сок  
мирин  
морепродукты  
овощи

различные виды мяса  
рис  
рыба  
семена кунжута, белого  
соевый соус  
соль  
уксус, рисовый винный  
яблоки  
**японская кухня**

---

## **СЕМЕНА СЕЛЬДЕРЕЯ**

**Вкус:** горький, острый

**Функция:** согревание

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная

баклажан  
вурчестерский соус  
говядина  
горчица  
грибы  
душистый перец  
имбирь  
итальянская кухня  
каджунская / креольская кухня  
картофель  
кервель  
кориандр  
краб  
курица  
лавровый лист  
лук  
майонез  
моллюски  
немецкая кухня  
**овощи и овощные соки**  
паприка

перец  
различные сорта хлеба  
русская кухня  
рыба  
салаты и заправки для салатов  
семена фенхеля  
соусы  
**супы**  
сыр (например, голубой)  
тимьян  
томаты  
тушеные блюда  
укроп  
фарш  
яйца

## СЕМЕНА ТЫКВЫ

**Сезон:** осень

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** запекать, жарить

карамель

кинза

кориандр

мексиканская кухня

перец чили, халапеньо

соль

тмин

## СЕМЕНА ФЕНХЕЛЯ

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – средняя

**Совет:** добавить ближе к концу приготовления блюда

апельсины

бадьян

базилик

буайбес

гарам масала (основной компонент)

гвоздика

инжир

итальянская кухня

капуста

карри

картофель

квашеная капуста

китайская кухня

корица

крепкие и мясные бульоны

курица

лук-порей

макаронные изделия

маринованные огурцы

**моллюски**

мясо, тушеное

овощи (особенно зеленые)

огурец

оливки

паприка

перец, черный

петрушка

прованские травы (основной компонент)

## Блюда

Пепитас: жареные тыквенные семечки, приправленные тмином, кориандром и халапеньо

*Трейси Дес Жардин, «Mijita» (Сан-Франциско)*

Песто с кинзой и тыквенными семечками

*Джерри Траунфелд, «The Herbfarm» (Вудинвилль, штат Вашингтон)*

*рас-эль-ханут* (основной компонент)

рис

**РЫБА (ОСОБЕННО ПРИГОТОВЛЕННАЯ НА ПАРУ)**

салаты

свекла

свинина

скандинавская кухня

**\*СОСИСКИ** (особенно итальянские)

соусы

средиземноморская кухня

супы (особенно рыбный)

тмин

томаты и томатные соусы

тушеные блюда (особенно рыба)

усянмянь (порошок из пяти специй – основной компонент)

утка

фасоль

фенхель

хлебобулочные изделия (например, хлеб)

чеснок

чечевица

шафран

эстрагон

яблоки

**Вкусовая совместимость**

семена фенхеля + корица + гвоздика + черный перец горошком + бадьян

## СКАНДИНАВСКАЯ КУХНЯ

аквавит

имбирь

кардамон (особенно в хлебобулочных изделиях)

корица

лосось, соленый (также известен как гравлак)

лук

мускатный орех

огурцы

сельдь, маринованная

сметана

супы, фруктовые

укроп

фрукты (особенно тушеные)

ягоды можжевельника

**Вкусовая совместимость**

кардамон + имбирь + корица +

мускатный орех + гвоздика

огурцы + укроп + лук + сахар +

уксус

яблоки + корица + сахар

## СКАТ

**Сезон:** лето

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** жарить на открытом огне, запекать на гриле, варить в кипятке, жарить, обжаривать, варить на пару

анчоусы

апельсин, сок

бадьян

баклажан

вино: сухое белое, красное

гвоздика

горчица, дижонская

грецкие орехи

кайенский перец

кальмар

**КАПЕРСЫ**

картофель

кинза

креветки

лавровый лист

## ЛИМОН, сок

лук

лук-порей

лук-шалот

любисток

**МАСЛО:** канола, арахисовое,

кунжутное, растительное

мелисса лимонная

миндаль

моллюски

морковь

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**

паста

пастернак

**перец:** черный, зеленый, белый

**петрушка, плосколистная**

полента

прованская заправка

розмарин

руккола

сакэ

сельдерей и листья сельдерея

**сливочное масло и масляный**

**соус** (например, из коричневого масла)

**соль:** кошерная, морская

соус понзу

тапенаде

тимьян

томаты и томатная паста

тыквенные семечки

укроп

**УКСУС:** бальзамический, красный винный, рисовый винный, хересный

фенхель

фисташки

чеснок

шалфей

шафран

шнитт-лук

шпинат

эстрагон

## Вкусовая совместимость

скат + сливочное масло +

фисташки

скат + каперсы + чеснок + лимонный сок

скат + каперсы + уксус хересный

скат + фенхель + лук

скат + чеснок + шалфей

## Блюда

Скат с грибами майтаке и мускатной тыквой

*Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Скат, фаршированный лисичками, сливочный шпинат, морковь и соус борделез

*Дэниэл Булуд, «Daniel» (Нью-Йорк)*

Обжаренные крылья ската с коричневым каперсовым маслом

*Жан Джохо, «Brasserie Jo» (Чикаго)*

Крыло ската с каннеллони и морскими крабами из Чесапикского залива, вареными в сливочном масле, с топинамбуром и устричными грибами

*Кэрри Нахабедуан, «Naha» (Чикаго)*

Шалфей прекрасно сочетается со скатом и придает ему более насыщенный оттенок вкуса.

*ЭРИК РИПЕРТ, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)*

Приготовим блюдо из обжаренного ската – своего рода лингвини с белым соусом из моллюсков в новом исполнении. Соус к скату готовим из сока моллюсков, чеснока, анчоусов и оливкового масла, а в качестве завершающей ноты используем пюре из петрушки. К рыбе я также подаю пасту «волосы ангела». Все эти вкусы и ароматы, представленные, однако, в совершенно новой форме, вы найдете в белом соусе из моллюсков.

*ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)*

Со дня открытия ресторана наша философия не изменилась. Мы считаем, что рыба по-прежнему является гвоздем программы. Оставаясь верными этой философии, мы все же используем различные соусы, которые завершают блюдо и объединяют все ингредиенты в единое целое, создавая гармонию. Отдавая должное морепродуктам и являясь их истинными ценителями, мы используем широкий ассортимент соусов, бульонов, специй и эмульсий.

Вкус блюда во многом зависит от того, как приготовлен соус.

Неправильно приготовить соус утром и использовать его на протяжении всего дня – это то же самое, что приготовить кофе утром, а выпить его в полдень – вкус получится ужасный. То же самое верно и для чая: если оставить чайный пакетик в чашке на целый день, вечером вкус у него будет отвратительный.

Раньше мы готовили бульон из чеснока и шалфея, однако вскоре заметили, что он отличается крайне изменчивым вкусом, который сохраняет свои качества всего лишь в течение трех минут. После этого шалфей убивает вкус чеснока или наоборот, и соус теряет свои вкусовые качества. Тогда в качестве основы мы начали готовить куриный бульон, используя чайные пакетики с ингредиентами для соуса, который следует подавать сразу же. Соус подается к скату, жаренному в гусином жиру с зеленым перцем горошком. По бокам выкладываем артишоки с фисташками и сыр пармезан.

*ЭРИК РИПЕРТ, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)*



## СКВОБ

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** тушить, жарить на открытом огне, запекать на гриле, жарить, обжаривать

бекон

вино (особенно красное)

вишни

горох

горчица

грибы, дикорастущие (особенно порчини)

груши

инжир

капуста

лук

оливки

оливковое масло

панчетта

перец, черный

рис или рисотто

розмарин

свекла

соль

уксус, бальзамический

фасоль, стручковая

фенхель

фуа-гра

чернослив

чеснок

чечевица

шалфей

ягоды можжевельника

## СКУМБРИИ ХЛОПЬЯ, СУШЕНЫЕ

(см. также *Тунец*)

**Вкус:** соленый

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умерено высокая

**Совет:** для приготовления рыбного бульона используйте крупные хлопья, а мелкие – для того, чтобы приправить блюда

анчоусы

бульон, рыбный

## Блюда

Сквоб, арбуз, паштет из гусиной печени и темный ликер

Грант Ашати, «Alinea» (Чикаго)

Барбекю из сквоба с жареной свеклой и горчицей с белыми грибами

Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)

Лакрица довольно популярна, но мало кто использует ее для приготовления лакричного соуса. Так и сквоб можно посыпать тертым фенхелем, что придаст ему восхитительный аромат корневого пива и перно, которые прекрасно подходят к сквобу, фуа-гра, финикам меджул и зеленому перцу горошком. Некоторые ароматы используются именно для того, чтобы придать блюду мягкий оттенок вкуса.

КЭРРИ НАХАБЕДИАН, «НАНА» (ЧИКАГО)

зеленый лук

каперсы

масло, растительное

уксус

чеснок

японская кухня

кунжут

лавровый лист

лайм, сок

ЛИМОН, сок

лук

лук, зеленый

лук-шалот

МАСЛО: канола, кукурузное, арахисовое, кунжутное, растительное

мисо

мята (украшение)

огурец

оливковое масло

панчетта

ПЕРЕЦ: черный, зеленый, белый

перец чили

петрушка, плосколистная

розмарин

сакэ

сахар

свекла

севиче

семена горчицы

сливки

сливочное масло

соевый соус

соль, морская

тимьян

тимьян лимонный

тмин

укроп

УКСУС: шампанский, красный винный, хересный, белый винный

## СКУМБРИЯ

**Сезон:** лето – осень

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** высокая

**Способ приготовления:** тушить, жарить на открытом огне, запекать на гриле, мариновать, варить в кипятке, обжаривать, сушить

апельсин, сок

артишоки

болгарский перец: красный, желтый

бульоны: куриный, рыбный

вино, сухое белое

гвоздика

горчица, дижонская

грибы

икра

икра, лососевая

имбирь

каперсы

кинза

кориандр

корица

корнишоны

крем фреш

крыжовник

фенхель  
французская кухня  
хлопья красного перца  
хрен  
чеснок  
чечевица  
шафран  
шнитт-лук  
щавель  
яблоки

## Вкусовая совместимость

скумбрия + руккола + нут + лимон + розмарин  
скумбрия + лук + лимонный сок + горчица дижонская + лук-шалот + уксус  
скумбрия + имбирь + лук  
скумбрия + лук + тимьян

## Сладость

**Вкус:** сладкий

**Функция:** охлаждение, сладость удовлетворяет аппетит

**Примечание:** чем холоднее еда и напитки, тем меньше восприятие сладости. Сладость, как правило, дополняет вкусовые качества, в то время как кислотность обостряет их

абрикосы  
ананас  
апельсины, сладкие (например, навель)  
арбуз  
базилик, сладкий  
бананы  
болгарский перец: красный, желтый  
бренди, фруктовое (например, кальвадос)  
вермут, сладкий  
вина, сладкие  
виноград  
вишни, сладкие  
гвоздика  
горох и сахарный горох  
гранаты  
груши  
гуайява  
дайкон  
дыни (например, канталупа, мускатная)

Если вам доведется побывать в Японии, вы обнаружите, что практически во всех ресторанах японской кухни в суши со **скумбрией** добавляют немного имбиря и зеленого лука. Это маскирует рыбный запах и придает блюду неповторимый аромат.

**КАЗ ОКОЧИ, «KAZ SUSHI BISTRO» (ВАШИНГТОН)**

К десерту особое отношение. Это завершающее блюдо, добавки которого обычно не просят. Десерт легко приготовить, потому что сладкий вкус получить очень просто. Я не склонна готовить что-то грандиозное на десерт. Для меня основным в нем является сахар, от которого зависит вкус яблок, шоколада, орехов пекан и других ингредиентов. Для того чтобы вкус основного ингредиента десерта получился превосходным, необходимо правильно использовать сахар с другими компонентами. Не будучи шеф-кондитером, я стараюсь готовить простые вещи, например шоколадный французский крем и лимонный пудинг. Секрет в том, что, несмотря на простоту этих блюд, я использую первоклассные ингредиенты.

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

Я не большой фанат белого сахара. Он придает сладкий вкус и немного изысканности блюду. Кленовый, медовый или коричневый сахар отличается более насыщенным вкусом. При приготовлении баба во Франции используют только сахар и воду. Я предпочитаю мелассу, которая создает текстуру и придает сладкий вкус. Во Франции используют большое количество кленового сиропа. Мне же нравится использовать апельсиновый сок вместо воды и коричневый сахар вместо белого.

**МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)**

Мне нравится пальмовый сахар (неочищенный сахар, который используют в Индии), потому что он имеет характерный запах брожения. Финики можно использовать вместо сахара в десертах. Свекла, морковь, петрушка и кукуруза также обладают насыщенным сладким вкусом. Однако мне не хотелось бы обескуражить кого-либо своим свекольным сорбетом.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

жареные продукты  
изюм  
имбирь, засахаренный  
инжир  
какао, подслащенное  
карамель  
картофель  
каштаны  
кетчуп  
клементины  
кленовый сироп  
клубника  
кокос и кокосовое молоко  
корень лотоса  
краб  
креветки  
кукуруза

кукурузный сироп  
ликеры, сладкие  
лук, приготовленный, сладкий (например, видалия)  
мандарина  
малина  
манго  
мандарины  
маракуйя  
мед  
меласса  
мирин (японский подсластитель)  
молоко  
морковь  
морские гребешки (особенно бухтовые)  
нектарины

омар  
орехи личи  
папайя  
пастернак  
персики  
пимент  
плантайны (особенно спелые)  
пшеница

рис  
сакэ

**сахар:** коричневый, белый

свекла

сладкий картофель

сливки

сливовый соус

сливочное масло

сливы, сладкие

смородина

солодка

соус хойсин

томаты

тыква

тыква, крупноплодная (например, желудевая, мускатная)

уксус, бальзамический

фасоль

финики

фруктовые соки

фрукты, спелые

фрукты, сушеные

херес, сладкий (например, сливочный, олоросо)

хикама

хурма

чернослив

чеснок, жареный

чечевица

шоколад: темный, молочный, белый

яблоки: сок, плоды, сидр

ячмень

## СЛИВКИ

Пробуя тыквенный пирог, в первую очередь оцениваешь взбитые сливки. Когда дело касается десертов, это можно принять как должное или пойти дальше, ведь сливки имеют свой неповторимый аромат. Будучи в Японии, я заметил, что качество сливок там лучше, чем в США. Выбор молочных продуктов зависит от страны.

В Индии, например, предпочитают обезжиренное молоко. В латиноамериканской кухне – сгущенное молоко. Мне нравится йогурт – он одновременно прост и сложен. Его можно использовать как в качестве основного, так и второстепенного компонента.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС,**  
«LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)

## СЛИВКИ, СКВАШЕННЫЕ

(см. *Сметана*)

## СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, КОРИЧНЕВОЕ (также известно как бер нуазет)

бананы

груши

краб в мягком панцире

морские гребешки

Коричневое сливочное масло – один из моих любимых вкусов. Оно прекрасно сочетается с любыми орехами, а также с более питательными фруктами – бананами. Классический французский *финансье* несомненно является моим любимым французским кондитерским изделием (это печенье, приготовленное с добавлением коричневого сливочного масла, яичных белков, муки и сахарной пудры). Сливочное масло само по себе имеет превосходный вкус, поэтому при его приготовлении мы ничего не добавляем, только изменяем структуру, увеличивая его количество. Процесс приготовления довольно прост, но имеется небольшая хитрость – он продолжается и после того, как масло сняли с плиты. Есть один маленький секрет, как сделать вкус масла более насыщенным – в середине процесса приготовления необходимо начать взбивать масло. Это поможет усилить вкус.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС,** «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)

Вкус коричневого сливочного масла – мой самый любимый в мире, а пирог *финансье* с коричневым сливочным маслом – лучшее, что можно себе представить. Сколько себя помню, я готовлю заправку из коричневого сливочного масла. Приготовить этот соус не составит труда. Мне он нравится в качестве теплого соуса: растапливаем масло в кастрюле до тех пор, пока оно не приобретет коричневый цвет, затем добавляем немного бальзамического уксуса. Уксус не обязательно должен быть дорогим. После образования эмульсии добавляем немного соли и перца, и соус готов. Вкус коричневого сливочного масла, соли и кислоты – один из моих любимых. Соус хорошо сочетается с морепродуктами, например морскими гребешками, палтусом или крабами с мягким панцирем.

**ТРЕЙСИ ДЕС ЖАРДИН,** «JARDINIÈRE» (САН-ФРАНСИСКО)

орехи

рыба (особенно белая: палтус, скат)

уксус (особенно бальзамический)

фрукты (особенно сочные)

## Вкусовая совместимость

коричневое масло + бальзамический уксус + рыба

коричневое масло + банан + орехи

## СЛИВЫ

**Сезон:** конец весны – начало осени

**Вкус:** сладкий, вяжущий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, варить в кипятке, употреблять в сыром виде, тушить, предварительно обжарив

абрикосы, пюре

анис  
анисовый иссоп  
**АПЕЛЬСИН:** сок, цедра  
**БРЕНДИ** (особенно сливовое)  
**ВАНИЛЬ**  
вино: портвейн или сладкое (например, сливовое)  
**ВИНО:** сухое красное, или белое, или десертное  
виски  
вишневая водка  
вишни  
**ГВОЗДИКА**  
**ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ**  
джин  
душистый перец  
заварной крем  
изюм  
**ИМБИРЬ**  
йогурт  
карамель  
**КАРДАМОН**  
кленовый сироп  
клубника  
кориандр  
**КОРИЦА**  
крем фреш  
кукурузная мука  
лаванда  
лавровый лист  
ликеры: миндальный, апельсиновый, сливовый  
**ЛИМОН:** сок, цедра  
лук, красный  
малина  
мацис  
мед  
миндаль  
мускатный орех

мята  
**НЕКТАРИНЫ**  
овсянка  
оливковое масло  
орехи пекан  
пахта  
перец, черный  
персики  
пироги  
прошутто  
ром, темный  
руккола  
салаты  
**САХАР:** коричневый, кондитерский, белый  
сидр  
сливки и мороженое  
сливочное масло, несоленое  
сметана  
тимьян  
уксус: бальзамический, яблочный  
французская кухня  
фундук  
шалфей  
ягоды можжевельника

### **Вкусовая совместимость**

сливы + руккола + прошутто  
сливы + лавровый лист + ваниль  
сливы + корица + гвоздика + красное вино + сахар  
сливы + корица + апельсин  
сливы + сливки + сахар + ваниль  
сливы + имбирь + малина  
сливы + имбирь + йогурт

### **СЛИВЫ, СУШЕНЫЕ**

(см. Чернослив)

## **СМЕТАНА**

**Вкус:** кислый  
**Вес:** средний – тяжелый  
**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая  
**Совет:** используйте свежую или готовьте при низкой температуре

борщ  
венгерская кухня  
выпечка (например, кекс, печенье)  
горчица  
десерт  
европейская кухня (особенно восточная и северная)  
икра  
**картофель** (особенно запеченный)  
лимон  
паприка  
перец  
русская кухня  
салаты и салатная начинка  
скандинавская кухня  
соусы  
супы  
укроп  
фрукт  
хрен

## **СМОРЧКИ**

(см. Грибы)

## **СОВИНЫОН БЛАН**

**Вес:** средний  
**Выраженность вкуса:** умеренная

индейка  
кинза  
курица  
овощи  
перец  
пряные травы  
ракообразные  
рыба  
салаты  
свинина  
спаржа  
томаты  
устрицы (особенно сырые)  
чеснок

Я люблю сливы с анисовым иссопом. Это классическая комбинация вкусов. Данное блюдо я готовлю каждый год. Сливы также прекрасно сочетаются с шалфеем. К ним я подаю шалфейное мороженое.

*ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BABBО» (НЬЮ-ЙОРК)*

### **Блюда**

**Суп со сливами и лавровым листом, сорбет из ванильного йогурта**

*Джина Депаляма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)*

**Сливовый пирог с кукурузной мукой и сливовый сорбет**

*Эмили Лучетти, шеф-кондитер, «Farallon» (Сан-Франциско)*



---

## СОВИНЬОН КАБЕРНЕ

**Вес:** крепкое красное вино

**Выраженность вкуса:** резкий

баранина

говядина

дичь

клубника

мясо, красное

перец, черный

пернатая дичь

стейк

сыр (особенно выдержанный, голубой и / или с плесенью)

---

## СОГРЕВАНИЕ

**Функция:** считается, что ингредиенты имеют согревающие качества; полезно в холодную погоду

алкоголь

горчица

горячие напитки

грецкие орехи

зерновые культуры (например, полента, квиноа)

клюква

кофе

лук

масло: миндальное, горчичное

мед

мясо, красное

овощи, корнеплоды (например, морковь, картофель)

оливковое масло

орехи

перец чили

специи, согревающие (например, черный перец, кайенский перец, корица, гвоздика, имбирь, мускатный орех, куркума)

уксус

фрукты, сушеные (например, финики)

чеснок

ячмень

---

## СОЕВЫЙ СОУС

**Вкус:** соленый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

В луковый суп я добавляю **соевый соус**, который придает ему мясной аромат. Дома я использую соевый соус в огромных количествах, так что порой мне кажется, что мой ребенок становится похож на азиата.

**МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)**

Работая в Японии на протяжении двух лет, я просто влюбился в белый **соевый соус**. Он как жидкий дым и больше напоминает не соевый соус, а приготовленный из пшеницы продукт. Он отличается копченым вкусом, но при этом остается таким легким, что его можно подавать к хамачи с кунжутом и оливковым маслом.

**МАЙКЛ ЭНТОНИ, «GRAMERCY TAVERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Белый **соевый соус** отличается более легким, чистым и прямым вкусом, чем обыкновенный соевый соус. Для придания цвета, аромата и текстуры в соевом соусе присутствует нота карамели, что делает его скорее частью блюда, чем просто усилителем вкуса. Белый соевый соус преобразует ингредиенты. Он очень светлый, поэтому соус понзу с мирин и рисовым винным уксусом получается практически прозрачным.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

Я не всегда вымачиваю курицу в **рассоле** – только если вижу, что мясо сухое. Это делать необязательно, если мясо курицы может быть прекрасно приготовлено в собственном соку. Достаточно крепкий рассол для сквоба и курицы можно приготовить с тимьяном и даже перцем чили – мясо впитает в себя их тонкий аромат.

**ТРЕЙСИ ДЕС ЖАРДИН, «JARDINIERE» (САН-ФРАНСИСКО)**

**Совет:** добавить в конце приготовления блюда или использовать для завершения блюда. Используйте при приготовлении жареных блюд

апельсин, цедра

арахис

базилик

брокколи

васаби

говядина

**имбирь**

китайская кухня

корейская кухня

кориандр

курица

лайм, сок

лук, зеленый

маринады

масло, кунжутное

мед

меласса

мирин

морепродукты

омар, сырой

различные виды мяса

рыба: приготовленная, сырая

сахар

соль

хлопья красного перца

чеснок

японская кухня

---

## Вкусовая совместимость

соевый соус + кориандр + мед

соевый соус + чеснок + имбирь

соевый соус + меласса + сахар

---

## СОЛЕННЫЕ БЛЮДА

**Вкус:** соленый

**Совет:** солить мясо следует перед его приготовлением (в солевой воде) – это сделает его более влажным, сочным и ароматным

индейка

курица

пернатая дичь

птица  
свинина

## СОЛОД

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная

бананы

ваниль

карамель

корица

кофе

орехи

сахар

сливки и мороженое

шоколад

## СОЛОНОВАТОСТЬ

**Вкус:** соленый

**Функция:** согревание; стимулирует слюноотделение; улучшает вкус ингредиентов

**Совет:** добавление соли в блюдо делает его не таким горьким, кислым и сладким (например, чипсы, орехи)

анчоусы

бекон

ветчина

вурчестерский соус

гравлакс

даси (например, японский бульон)

ингредиенты с добавлением соли

каперсы

копчености (особенно рыбные и мясные)

копченый лосось и форель

ламинария

лимоны, консервированные

лосось, засоленный

лосось, копченый

маринованные огурцы (солёнокислые)

моллюски и сок моллюсков

морские водоросли

морские овощи

морской еж

мясные солёности

## Блюдо

Солодовый шоколад, ванильный мусс и миндальный грильяж

Селина Тью, «American Restaurant» (Канзас-Сити)

Я люблю солод с его сладким, хлебным и зерновым вкусом.

Классическое сочетание – солод с шоколадом, ванилью или карамелью.

МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)

Если в вашем холодильнике завалялся кусочек ветчины иберико или серрано, не спешите его выбрасывать – ведь аромат сохранился.

Перемелем ветчину в кофемолке и используем в качестве соли с ароматом мяса. Ее можно добавлять в салаты, чтобы усилить вкус и аромат свинины. У нас в Испании есть мохама – филе тунца, вяленое, как ветчина. Перемалываем его в кофемолке и получаем соль со вкусом тунца. Я добавляю ее, когда обжариваю тунец, что делает его вкус более насыщенным. Я поделился этой техникой с шеф-поваром ресторана «El Campero» (Барбате, Испания), где готовят лучшего в мире тунца и подают 100 различными способами, и ему безумно понравилось.

ХОСЕ АНДРЕС, «CAFÉ ATLÁNTICO» (ВАШИНГТОН)

Для придания блюду различных оттенков соленого вкуса мы используем три вида соли, а также каперсы, анчоусы, оливки, консервированные лимоны и даже прошутто. Однако все перечисленные компоненты используются в дополнение к соли, а не вместо нее.

ШЭРОН ХЕЙДЖ, «YORK STREET» (ДАЛЛАС)



## Шеф-повара о выборе и использовании соли

**Кошерная соль** более крупная и твердая. Я добавляю ее в воду для приготовления пасты, использую для засаливания и консервирования мяса, а также приготовления мясных закусок. Для приправы блюд я предпочитаю **французскую морскую соль** (особенно Балеине). Мне очень нравится мэдонская соль. Ее я использую в качестве завершающего штриха. Это изысканные кристаллы превосходного вкуса, которые придают блюду хрустящую текстуру и тают во рту. Она прекрасно подходит к сырой рыбе.

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

Соль часто используют для приготовления десертов, к сожалению, не всегда целесообразно. Я пробовала сорбет из зеленых яблок с солью, и мне не понравилось. Соль лучше сочетается со сладкими апельсинами. Если разрезать апельсин кара-кара и посыпать его морской солью, вкус получится превосходный. Она также прекрасно сочетается с карамелью и ирисом. Соль в сочетании с очень сладкими ингредиентами составляет контраст. Именно поэтому нам так нравятся батончики «PayDay».

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «Babbo» (НЬЮ-ЙОРК)**

В качестве завершающего штриха при приготовлении блюд я использую **мэдонскую соль**.

Кошерную соль я добавляю в воду или при обжаривании ингредиентов. Иногда добавляю **копченую соль** к сырой рыбе или рассолу для свинины. Однако из-за ее насыщенного вкуса нужно быть крайне осторожными в ее использовании.

**БРЭДФОРД ТОМПСОН, «MARY ELAINE'S AT THE PHOENICIAN» (ФИНИКС)**

Я использую соль практически во всех своих десертах. Однако тот факт, что ее присутствие невозможно распознать, говорит о том, что блюдо при-

готовлено правильно. Необязательно чувствовать ее вкус, главное – воздействие, которое она оказывает на наши вкусовые рецепторы. С ее помощью можно, например, оживить вкус шоколада. Для приготовления десертов я использую различные виды соли. К арахисовому маслу и желейным конфетам больше подойдет **копченая бретонская морская соль**, а менее насыщенную мэдонскую соль я использую для приготовления оладий и любых кремовых десертов. *Флер де сел* отличается особой текстурой и цветочными нотами океана. Она незаменима для приготовления панини с сыром, рукколой и прованской заправкой.

**ДЖОННИ ЮЗЗИНИ, «JEAN GEORGES» (НЬЮ-ЙОРК)**

Соль практически всегда используется для приготовления любого теста. Некоторые шеф-повара могут зайти слишком далеко в ее использовании, однако я считаю, что десерты все-таки должны оставаться сладкими. Тем не менее соль прекрасно сочетается с карамелью и шоколадом. Я также использую **ванильную соль** для приготовления классического картофельного пирога. Разрезаем пирог на четыре куса, каждый из которых посыпаем небольшим количеством соли. Она усиливает вкус сладкого картофеля и консервированных лимонов.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Если вы пересолили блюдо, просто увеличьте его объем, добавив больше ингредиентов. Однако здесь не все так просто, особенно если речь идет о пюреобразном блюде, будь то картофельное пюре либо тыквенный суп-пюре. В этом случае я рекомендую не разбавлять блюдо, а добавить большее количество компонентов.

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

оливки  
орехи, соленые  
панчетта  
паста из креветок  
прошутто  
рыбный соус, азиатский  
сардины  
семена, соленые

соевый соус  
соленая свинина  
соленая треска  
соль  
сосиски, соленые (например, чоризо)  
сыр, соленый (например, фета, манчего, пармезан, пекорино)

тамари  
устрицы  
устричный соус  
финдонская пикша  
черная икра и другая рыбная икра  
ягоды каперсов



---

## СОЛЬ

**Вкус:** соленый

**Функция:** согревание

---

### СОЛЬ, ГАВАЙСКАЯ

баранина  
кальмар  
курица  
лосось  
морепродукты  
мясо (особенно барбекю)  
овощи (особенно томаты)  
рыба  
сашими  
свинина  
севиче  
стейк  
фуа-гра

---

### СОЛЬ, КОПЧЕНАЯ

вегетарианские блюда  
картофель, запеченный  
курица  
лосось  
морепродукты  
различные виды мяса: зажаренное  
на вертеле, красное  
рассолы (особенно для свинины)  
рыба (особенно в сыром виде)  
сардины  
свинина  
стейк  
тунец

---

### СОЛЬ, КОШЕРНАЯ

вода для бланшировки или пасты  
готовая пища  
картофель  
коктейли (особенно с сахарным  
ободком)  
мясная закуска  
посолочная смесь  
pretцель  
различные виды мяса  
различные сорта хлеба  
рассолы  
тосты

Если я хочу, чтобы блюдо получилось хрустящим, то использую гавай-скую соль. Она не так быстро растворяется, как другие виды соли. Я советую использовать ее для приготовления севиче с бульоном.

**ДЭНИЭЛ ХАММ, «ELEVEN MADISON PARK»  
(НЬЮ-ЙОРК)**

Датскую копченую соль мы коптим на виноградной лозе сорта шардоне. Благодаря использованию такой соли блюда приобретают аромат, который можно получить, только приготовив их на виноградной лозе, как это делают в Испании. Копченую соль можно также использовать, если у вас нет гриля, потому что даже с помощью газового гриля не удастся получить придымленный аромат. Мне нравится копченая соль в сочетании с сардинами, которые в Испании готовят на разведенном на пляже огне, и в результате получается настоящий придымленный вкус. Пробуя блюдо, ощущаешь связь с этим местом.

**АЛЕКСАНДРА РАЙЖД, «TIA POL» (НЬЮ-ЙОРК)**

К изысканным овощам и рыбе мы предпочитаем добавлять морскую соль непосредственно перед их приготовлением.

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

Кошерную соль мы используем в первую очередь к мясу.

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

По своим вкусовым качествам и текстуре мэлдонская соль — самая лучшая соль. Я высоко ценю ее нежный вкус в сочетании с рыбой и особенно с омарами.

**ДЭНИЭЛ ХАММ, «ELEVEN MADISON PARK» (НЬЮ-ЙОРК)**

Мы используем флер де сель для приготовления холодных блюд, например салатов, а также добавляем к мясу — говядине, стейку, рыбай из мяса буйвола и жареному цыпленку, — после того как мясо нарезано и перед тем как подавать его к столу.

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

---

### СОЛЬ, МОРСКАЯ КРУПНОГО ПОМОЛА

морепродукты  
овощи, питательные  
приправа  
различные виды мяса

---

### СОЛЬ, МОРСКАЯ МЕЛКОГО ПОМОЛА

выпечка  
овощи, изысканные  
приправа  
рыба

---

### СОЛЬ, МЭЛДОНСКАЯ

омар  
рыба (особенно в сыром виде)

---

### СОЛЬ, СЕЛЬДЕРЕЙНАЯ

коктейль кровавая мэри  
яйца, сваренные вкрутую  
соус табаско

---

### СОЛЬ, ТРЮФЕЛЬНАЯ

баранина  
блюда из яиц  
картофель  
курица



макаронные изделия  
мидии  
орехи  
попкорн  
различные виды мяса  
ракообразные (особенно омары  
или морские гребешки)  
рисотто  
салаты и заправки к ним  
свинина  
сладкий картофель  
**СОЛЬ, ВАНИЛЬНАЯ**  
тыква  
тыква, крупноплодная  
шоколад (особенно темный)

---

## СОЛЬ, ФЛЕР ДЕ СЕЛЬ

курица  
различные виды мяса  
редис  
салаты  
стейк  
холодные блюда

---

## СОМ

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** жарить, жарить во фритюре, запекать на гриле, варить в кипятке, обжаривать, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая

авокадо  
базилик  
бекон  
бульон, куриный  
ветчина  
вино, сухое белое  
кайенский перец  
каперсы  
капуста (например, салат из капусты)  
картофель  
кедровые орехи  
кинза  
кукурузные оладьи  
лимон, сок  
листовая зелень  
масло: арахисовое, растительное  
огурцы

оливки (особенно нисуаз)  
оливковое масло  
перец: черный, сычуаньский  
перец чили, чипотле  
петрушка, плосколистовая  
прованская заправка  
сахар  
сливочное масло, несоленое  
соевый соус  
соль, кошерная  
томатилло  
томаты  
уксус, яблочный  
чеснок  
южная кухня (американская)

---

## СОРГО, ЛИМОННОЕ

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Совет:** добавить ближе к концу приготовления блюда; использовать при обжаривании

арахис  
базилик  
ваниль  
вьетнамская кухня  
гвоздика  
говядина  
имбирь  
индонезийская кухня  
калган  
карри  
кинза  
китайские рулетики  
кокос и кокосовое молоко  
кориандр  
корица  
краб  
креветки  
курица  
куркума  
кухня юго-восточной Азии  
лайм, сок  
лапша, рисовая  
лук  
лук, зеленый  
лук-шалот  
малайзийская кухня  
мед  
**МОРЕПРОДУКТЫ**

мята  
овощи  
омар  
перец чили: красный, зеленый  
петрушка  
потроха  
прованская заправка  
птица  
различные виды мяса  
различные сорта чая  
**РЫБА**  
салаты и заправки для салатов  
свинина  
сливки  
супы (особенно куриный или из индейки)  
**ТАЙСКАЯ КУХНЯ**  
тушеные блюда  
фрукты  
чеснок  
шалфей  
шнитт-лук

---

## Вкусовая совместимость

сорго лимонное + шнитт-лук + мята  
сорго лимонное + кинза + мята  
сорго лимонное + сливки + ваниль

---

## СОСИСКИ

(см. также *Чоризо*)

**Вес:** легкий – тяжелый

**Выраженность вкуса:** низкая – высокая

**Способ приготовления:** запекать, запекать на гриле, варить в кипятке, обжаривать, тушить, предварительно обжарив

базилик  
болгарский перец: зеленый, красный  
ботва брокколи  
вино, сухое белое  
горчица, дижонская  
завтрак  
капуста, квашеная  
картофель (особенно отварной, пюре)  
корень сельдерея  
лавровый лист

## Блюда

Домашняя эльзасская колбаса с шукрутом с репой и соусом из цельных горчичных зерен

Гэбриэл Кройтер, «The Modern» (Нью-Йорк)

лимон, сок  
лук-порей  
лук-шалот  
**ЛУК:** белый, желтый  
макаронные изделия  
масло, канولا  
морковь  
морские гребешки  
оливковое масло  
орегано  
перец, черный  
петрушка, плосколистная  
пиво  
радиккио  
розмарин  
семена сельдерея  
сливочное масло, несоленое  
соль, кошерная  
средиземноморская кухня  
тимьян  
томаты  
уксус, бальзамический  
фасоль, белая  
фенхель  
чеснок  
чечевица  
**яблоки**

### Вкусовая совместимость

сосиски + горчица + квашеная капуста  
сосиски + лук + картофель + томаты  
сосиски + радиккио + белая фасоль

### СОУС ПОНЗУ

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

говядина  
даси  
мясо (особенно запеченное на гриле)

ракообразные  
рыба (особенно запеченная на гриле или сырая)  
сашими  
соевый соус  
умэ (японская слива)  
**японская кухня**

### СПАРЖА

**Сезон:** весна

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** бланшировать, варить, жарить во фритюре, запекать, поджаривать, варить, не доводя до кипения, тушить, жарить, непрерывно помешивая

анчоусы  
апельсин  
артишоки  
базилик  
**бульоны:** куриный, овощной  
вермут  
ветчина  
вино, сухое белое (например, мускат)  
горох  
**горчица, дижонская**  
**грибы** (особенно шампиньоны, кремини, сморчки, шиитаке)  
**заправка:** горчичная, хересная  
зеленый лук  
имбирь  
итальянская кухня  
йогурт  
кайенский перец  
каперсы  
картофель  
**кервель**  
краб  
креветки  
крем фреш  
кунжут

лавровый лист  
лайм, сок  
**ЛИМОН: СОК, ЦЕДРА**  
лосось  
лук (особенно лук-батун, желтый)  
**лук-порей**  
**лук-шалот**  
майонез  
макаронные изделия  
Марсала (сорт вина)  
маскарпоне  
масло, коричневое  
масло: лесного ореха, арахисовое, кунжутное, трюфельное  
миндаль  
морковь  
**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**  
омар  
панировочные сухари  
панчетта  
перец, пикильо  
**ПЕРЕЦ: ЧЕРНЫЙ, БЕЛЫЙ**  
петрушка, плосколистная  
прошутто  
репа  
рис и рисотто  
свекла  
**сливки, жирные**  
**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, НЕСОЛЕННОЕ**  
сметана  
соевый соус  
**СОЛЬ: КОШЕРНАЯ, МОРСКАЯ**  
соус: бешамель, из коричневого масла, морнэ  
**соус голландез**  
супы  
**СЫР:** козий мягкий шевре, фонтина, из козьего молока, мюнстер, ПАРМЕЗАН, ПЕКорино, рикотта, романо  
тимьян, свежий  
тимьян лимонный  
тмин  
томаты  
**укроп**  
**уксус:** шампанский, красный, винный, хересный, белый винный  
устрицы  
фасоль, стручковая  
фисташки

## Блюда

Ньокки из рикотты со спаржей, вишней морель и кедровыми орешками

*Дэн Барбер, «Blue Hill at Stone Barns» (Покантико Хиллз, Нью-Йорк)*

Спаржа и рикотто с маслом и зеленым луком

*Марио Баттали, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Салат из зеленой спаржи, молодого чеснока, маринованного сладкого перца с молодой рукколой и желтым перцем *Gastrique*

*Томас Келлер, «French Laundry» (Йонтвилль)*

Теплый салат из зеленой спаржи, жареных колец лука чиполлини, яиц всмятку и сухариков из домашнего хлеба

*Томас Келлер, «French Laundry» (Йонтвилль)*

Суп из зеленой спаржи с грибами сморчками и яйцом-пашот

*Гэбриэль Кройтер, «Modern» (Нью-Йорк)*

Теплый салат из жареной спаржи и креветок с заправкой из хереса

*Патрик О'Коннелл, «The Inn at Little Washington» (Вирджиния)*

Вегетарианские суши: спаржа и жареный болгарский перец

*Каз Окочи, «Kaz Sushi Bistro» (Вашингтон)*

Салат из спаржи и сморчков: панчетта, папоротник, сыр вермонтский и грибной соус

*Альфред Портале, «Gotham Bar and Grill» (Нью-Йорк)*

Террин из зеленой и белой спаржи, салата из жареной свеклы, сока спаржи

*Рик Трамонто, «Tru» (Чикаго)*

французская кухня

чабер

черемша

чеснок

шалфей

шафран

шнитт-лук

шпинат

эстрагон

**ЯЙЦА И БЛЮДА ИЗ ЯИЦ** (например, яйцо «в мешочек», сваренные вкрутую, омлеты)

## Вкусовая совместимость

спаржа + каперсы + ветчина + креветки

спаржа + кайенский перец + лайм

спаржа + сыр из козьего молока + маскарпоне + тимьян

спаржа + сыр пармезан +

панчетта + прованская заправка

спаржа + краб + грибы сморчки + черемша

спаржа + чеснок + имбирь +

кунжут

спаржа + кервель + шнитт-лук +

чеснок + сморчки

спаржа + сыр пармезан + яйца

спаржа + чеснок + лук-порей +

лук + картофель

спаржа + ветчина + грибы

сморчки + сыр пармезан

спаржа + лимон + оливковое

масло, черный перец

спаржа + грибы сморчки +

черемша

спаржа + прошутто + сыр из

козьего молока + кервель

## СПАРЖА, БЕЛАЯ

**Сезон:** весна

**Вес:** свет

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** бланшировать, варить, обжаривать, варить на пару

**Совет:** при выращивании спаржи необходимо закрыть ее от попадания солнечного света, белая спаржа имеет более мягкий аромат и текстуру, чем зеленая

бульон, куриный

ветчина

вино, рислинг

горчица

грибы (например, сморчки, белые)

краб

креветки

курица

лимон

лук-шалот

майонез

масло, трюфельное

оливковое масло

перец, черный

петрушка

прованская заправка

сахар (щепотка)

сливочное масло

соль, морская

соусы: голландез, ромеско

сыр, пармезан

уксус: шампанский, белый винный

фундук

эстрагон

яйца: цельные, желтки

## Вкусовая совместимость

белая спаржа + лимон + грибы

белые + петрушка

белая спаржа + фундук + сыр пармезан + трюфельное масло

белая спаржа + горчица + оливковое масло + уксус

## Дэниэль Хамм, «Eleven Madison Park», Нью-Йорк, делится секретами приготовления спаржевого супа

Лучший способ научиться разбираться в ароматах — приготовить и приправить суп самому. Давайте приготовим спаржевый суп.

Нам понадобится:

- Много спаржи (и, следовательно ее аромата).
- Немного кислинки.
- Сладость, которую придаст сама спаржа.
- Правильное количество соли.
- Правильное количество специй, главное — не переборщить! Мы добавляем немного кайенского перца, но вы никогда не почувствуете его там — это для небольшого акцента.
- И в завершение вам понадобится свежий сок лайма.

Суп — это баланс вкусов. Вы можете добавить много соли, но он не будет соленым! Вы можете добавить много кислоты, но он по-прежнему не будет кислым! А перед вами все тот же сбалансированный спаржевый суп!

Это как виноделие — в какой-то момент происходит уравнивание всех вкусов.

Первое, что вам необходимо сделать, — сохранить аромат спаржи в супе с самого начала приготовления. Сохраняйте ту жидкость, в которой варилась спаржа, — она вам понадобится для приготовления бульона.

Пошаговое приготовление: отпариваем спаржу (то есть готовим на медленном огне с небольшим количеством масла в пароварке или кастрюле). Вино надо добавлять в спаржу часто и маленькими порциями — это усилит вкус на каждом этапе приготовления (важно вливать вино перед добавлением спаржевого бульона).

Заключительный этап приготовления: вкус спаржевого супа будет казаться насыщенным, но все же немного вялым. Изменить это можно, приправив его небольшим количеством кайенского перца и кислоты (советуем использовать сок лайма, а не лимона, так как у лайма содержание кислоты выше).

## СПЕЦИИ

(см. также отдельные виды специй)

Всего лишь щепотка фенхеля, кориандра, тмина или кайенского перца прекрасно подойдет в качестве завершающей ноты для приготовления соуса. Щепотка кайенского перца сделает блюдо более острым. При приготовлении лимонного соуса с бер-блан, лимонным пюре и кубиками лимонной цедры щепотка кайенского перца сделает аромат блюда более насыщенным, не добавляя при этом остроты.

ЭНДРЮ КАРМЕЛЛИНИ, «A VOCE» (НЬЮ-ЙОРК)

Я уверен, что в каждой кухне есть своя смесь перцев. У нас есть специальная смесь, которую мы используем для мяса, иногда свинины и тунца. Это комбинация черного и розового перца горошком, семян кориандра и молотого жареного бадьяна. У меня под рукой всегда есть то, что мы называем «четыре сезона»: соль *флер де сель*, хлопья красного перца (идеальное сочетание острых и фруктовых оттенков), сухая горчица, которую я использую все время, и сумах для кислото-содержащих компонентов.

ШЭРОН ХЕЙДЖ,  
«YORK STREET» (ДАЛЛАС)

Если вы добавили слишком много специй, увеличьте количество ингредиентов. Сладкое и специи — оптимальное сочетание, потому что сладкий вкус уравнивает острый. Если вкус индийского карри получился слишком насыщенным, можно добавить немного пюре из сушеных абрикосов. Благодаря ему блюдо приобретает сладкий оттенок, соус гармонично сочетает в себе все компоненты, а его количество увеличивается.

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

## СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Мы считаем, что процесс приготовления пищи на 60% зависит от ингредиентов и на 40% — от техники.

ДОМИНИК И СИНДИ ДЮБИ,  
«WILD SWEETS» (БАНКУБЕР)

Для меня настоящий кошмар найти качественные фрукты и овощи в этой стране. Именно поэтому я считаю, что техника играет первостепенную роль в приготовлении блюда.

ХЕСТОН БЛЮМЕНТАЛЬ,  
«THE FAT DUCK» (АНГИЯ)



## СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ КУХНЯ

(см. также *Французская кухня (южная), Итальянская, Ближневосточная, Марокканская и Испанская кухни*)

базилик

лимон, сок

майоран

оливковое масло

орегано

петрушка

пряные травы

розмарин

тимьян

томаты

уксус: бальзамический, красный винный

цитрусовые

чабер

чеснок

шалфей

### Вкусовая совместимость

майоран + розмарин

чабер + тимьян

## СТЕЙК

(см. *Говядина, стейк*)

## СТЕПЕНЬ НАГРЕВА

(до комнатной температуры или температуры наружного воздуха; см. также *Лето*)

блюда, приготовленные на гриле  
блюда на основе оливкового масла  
морепродукты

овощи (особенно зеленые листовые)

охлажденные блюда и напитки  
пряные травы (особенно охлаждающие)

рыба

салаты (особенно фруктовые или овощные)

соусы сальса, свежие

супы, холодные

сырые блюда

## СТЕПЕНЬ ПРОКОПЧЕННОСТИ

**Совет:** для того чтобы придать блюду «мясной» вкус или нейтрализовать вкус некоторых видов мяса и морепродуктов, добавьте коптящий компонент

барбекю

бекон

ветчина, копченая

виски, скотч

жидкий дым

колбаса, копченая  
лосось, копченый  
паприка, копченая  
перец чили, чипотле  
пиво, копченое  
продукты, запеченные на гриле  
рыба, копченая (например, лосось, форель)  
соль, копченая  
сыр, копченый  
утка, копченая  
чай, лапсанг сушонг

## СУМАХ

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

авокадо

апельсин

баклажан

баранина

ближневосточная кухня

гранаты

грецкие орехи

душистый перец

имбирь

йогурт

кебаб

кедровые орехи

кориандр

кунжут, семена

**КУРИЦА (ОСОБЕННО ЖАРЕНАЯ)**

лайм

ливанская кухня

лимон, сок

лук

марокканская кухня

морепродукты

**мясо (особенно запеченное на гриле)**

мята

нут

**овощи**

огурцы

орегано

паприка

**перец, черный**

**перец чили**

петрушка

порошок чили

Если на улице жарко, необходимо убедиться, что в меню есть салаты.

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

Мы используем большое количество сумаха. Он нравится мне тем, что без добавления жидкости придает блюду терпкий и кислый оттенок. Не могу представить без него салат из свеклы. Сумах прекрасно сочетается с курицей, овощами и салатами, а также используется в заправках и для приготовления маринованного сыра, такого как фета. Я считаю, что терпкий вкус сумаха не подходит к красному мясу или стейку.

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

Кислый вкус и красновато-фиолетовый цвет сумаха придадут яркость блюду.

**ЛИССА ДОУМАНИ, «TERRA» (СВ. ЕЛЕНА, ШТАТ КАЛИФОРНИЯ)**

Если я хочу приготовить ближневосточное блюдо, обязательно добавляю сумах, консервированный лимон или йогурт. Для усиления кислого вкуса, сумах используем на завершающем этапе приготовления.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

ракообразные  
розмарин

## **РЫБА (ОСОБЕННО ЗАПЕ- ЧЕННАЯ НА ГРИЛЕ)**

салаты и заправки для салатов  
свекла  
соль  
сыр, фета  
тимьян  
тмин  
томаты  
турецкая кухня  
тушеные блюда  
фенхель  
чеснок  
чечевица

### **Вкусовая совместимость**

сумах + соль + кунжут + тимьян  
(так называемый ближневосточ-  
ный *заатар*)  
сумах + баранина + черный перец

---

## **СЫР**

(см. также *особые виды сыра*)

**Вкус:** кисло-сладкий

**Функция:** охлаждение

виноград  
вишни (особенно с мягкими  
видами сыра)  
груши  
колбасные изделия (особенно  
ветчина)  
орехи (особенно фундук, грецкие)  
сельдерей (особенно с сырными  
соусами и блюдами из сыра)  
сухофрукты (особенно финики,  
инжир)  
финики (особенно меджул)  
хлеб (особенно без вкусовых  
добавок)  
яблоки

---

## **СЫР, АЗЕЙТАНО**

фуа-гра

---

## **СЫР, АЗИАГО**

бекон  
виноград

294

**Сыр** является практически идеальным продуктом, и все же я иногда нахожусь в поиске тех питательных компонентов, которых нет в сыре, но которые присутствуют в других продуктах. Двумя основными питательными веществами, которые не содержатся в сыре, являются витамин С и клетчатка. Ими особенно богаты фрукты. Превосходное начало дня – сыр, фрукты, богатые витамином С и клетчаткой, органический хлеб из цельного зерна и кофе. К сыру я предпочитаю хлеб с нейтральным вкусом, хотя совершенно спокойно отношусь к хлебу с орехами, пряными травами или фруктами. Я отдаю предпочтение хлебу с нейтральным вкусом главным образом потому, что не хочу перебивать вкус самого сыра. В этом я настоящий пурист. Как правило, чем мягче сыр, тем тверже хлеб я предпочитаю. Фрукты с высоким содержанием пектина и клетчатки (например, яблоки, груши, абрикосы, сливы, нектарины, персики, инжир) являются естественным дополнением к различным сортам сыра.

Каким именно? С эспрессо, в который я добавляю немного нефilterованного меда, я предпочитаю прессованный сыр из овечьего молока следующих сортов: осо-ирати, ронкал, заморано, берксвелл, спэнвуд, чеддер Трейд Лейк, вермут Шеперд, манчего или пекорино Фольи Ночи. Мне нравятся практически все сыры, но предпочтительнее твердые выдержанные сорта из овечьего, козьего или коровьего молока.

**МАКС МАККАЛМАН, «ARTISANAL CHEESE CENTER» (НЬЮ-ЙОРК)**

В качестве контраста к выдержанному или острому сыру подойдет что-нибудь из фруктов или сладкого. У пекорино очень острый вкус, поэтому к нему необходимо что-то сладкое. К выдержанному или твердому сыру я обычно подаю каштановый мед, фруктовый джем или арбузный конфитюр. Если у меня есть немного выдержанного сыра из козьего молока, я предпочитаю *мостарду* (итальянский соус из фруктов, маринованных в горчице). К более острому сыру прекрасно подойдет сладкое вино, особенно итальянское Пассито. Молодой сыр я предпочитаю подавать просто с хорошим хлебом. Каштановый мед, превосходно сочетаясь с выдержанным сыром, совершенно не подходит к молодому.

**ОДЕТТ ФАДА, «SAN DOMENICO» (НЬЮ-ЙОРК)**

Мед, джем и *мостарда* прекрасно сочетаются с сыром. Большинство сортов меда подходят к молодому или мягкому сыру. Мне нравится горная горгонзола с каштановым медом. Это потрясающе. В Италии мы называем джем *confitura* или *marmalata*. Я предпочитаю его с соевым сыром, как, например, пармезан, или с сыром, обладающим более насыщенным вкусом. *Мостарда* готовится из фруктов, маринованных в белом винном горчичном сиропе до тех пор, пока они не засахарятся. В результате получается сочетание сладкого вкуса с пряной горчицей, которое походит к любому острому сыру, в особенности пекорино и таледжио.

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «ВАВВО» (НЬЮ-ЙОРК)**

Для меня стало неожиданностью потрясающее сочетание, которое я недавно обнаружил, – сыр азейтано с фуа-гра.

**МАКС МАККАЛМАН, «ARTISANAL CHEESE CENTER» (НЬЮ-ЙОРК)**





грибы  
груши (особенно с выдержанным или копченым сыром)  
дыня  
персики (особенно с молодым сыром)  
шпинат  
**яблоки** (особенно с выдержанным и / или копченым сыром)

## СЫР, ГОЛУБОЙ

(см. также *Сыр, горгонзола; Сыр, рокфор; Сыр, стилтон и др.*)

говядина  
горчица, дижонская  
грецкие орехи (особенно с сыром стилтон)  
грецкие орехи, засахаренные  
**ГРУШИ** (особенно с сыром стилтон)  
инжир (особенно с сыром горгонзола)  
картофель  
каштаны, жареные  
кресс водный  
макаронные изделия  
**МЕД** (особенно каштановый или тупело)  
миндаль  
портвейн  
различные сорта хлеба (особенно с орехами и / или изюмом)  
**сельдерей**  
сливочный сыр  
сметана  
соль, кошерная  
стейки

Мне нравится голубой сыр, рокфор или стилтон, с хлебом с грецкими орехами и бокалом портвейна.

*ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)*

Как правило, чем интенсивнее вкус голубого сыра сам по себе, тем более изысканный сорт меда хочется к нему подобрать. Мне нравится мед василька колючеголового из Колорадо.

*АДРИАН МУРСИЯ, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)*

## Блюдо

Мусс из голубого сыра с компотом из ревеня и конфи из сельдерея

*Доминик и Синди Дюбу, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

укроп  
уксус, винный белый  
фундук  
хлеб с грецкими орехами  
чеснок  
яблоки

## СЫР, ГОРГОНЗОЛА

бренди  
вино, сладкое  
виноград  
**вишни: кислые, сладкие**  
гранат  
**ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ**  
**ГРУШИ**  
*дутьсе де лече*  
**инжир**  
итальянская кухня  
коньяк  
кукуруза  
макаронные изделия  
**мед (особенно каштановый)**  
мята  
оливковое масло  
орехи  
прошутто  
салаты (например, шпинатный)  
сахар  
сливки  
тимьян  
фисташки  
яблоки

## Вкусовая совместимость

сыр горгонзола + мята + грецкие орехи

## СЫР, ГРЮЙЕР

ветчина  
вишни  
грецкие орехи  
курица  
лук  
различные сорта хлеба  
руккола  
супы (особенно луковый)  
суфле  
тимьян  
фондю  
фундук  
**чеснок**  
швейцарская кухня  
шоколад, темный (особенно с выдержанным сыром грюйер)  
шпинат  
яблоки

## СЫР, ДЖЕК

айвовая паста  
грецкие орехи  
груши  
инжир  
миндаль  
орехи пекан  
чернослив

## СЫР, ИЗ КОЗЬЕГО МОЛОКА

гранат  
масло, ореховое  
мед  
миндаль  
оливки  
оливковое масло  
орехи  
перец, черный  
тимьян

## СЫР, ИЗ КОРОВЬЕГО МОЛОКА

вишни  
дыни  
фрукты, косточковые (например, абрикосы, вишни, нектарины, персики, сливы и др.)





### СЫР, ИЗ ОВЕЧЬЕГО МОЛОКА

абрикосы  
айвовая паста  
ветчина (особенно серрано)  
мед  
миндаль  
оливки  
оливковое масло  
орехи  
перец, черный  
пирог *панфорте*  
различные сорта хлеба (особенно оливковый)

### СЫР, ИСПАНСКИЙ

(см. *Сыр, кабралес*; *Сыр, манчего*)

### СЫР, КАБРАЛЕС

ветчина, серрано  
виноград (особенно красный)  
груши  
инжир

Некоторым нравится сочетание шоколада и сыра. Если вас заинтриговала эта идея, могу посоветовать хороший темный шоколад с выдержанным альпийским сыром (сорта сыра из французских и швейцарских Альп, из которых наиболее известен **грюйер**), например, сорта хох юбриг, аппенцеллер или пратигауер.

**МАКС МАККАЛМАН**, «ARTISANAL CHEESE CENTER» (НЬЮ-ЙОРК)

Сорта швейцарского горного сыра (например, аппенцеллер, конте, **грюйер**) являются своего рода Священным Граалем для любителей сыра. Они прекрасно сочетаются с фруктовым вареньем, например из инжира, а также хересом олоросо с фруктовым ароматом.

**АДРИАН МУРСИЯ**, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)

Мне нравится сочетание вишен с ланкаширом (английским **сыром** высшего сорта из коровьего молока).

**МАКС МАККАЛМАН**, «ARTISANAL CHEESE CENTER» (НЬЮ-ЙОРК)

### Блюдо

Сыр из козьего молока тортеллони с сушеным ананасом и пылью дикого фенхеля

Марко Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)

мед  
салаты  
стейк

## СЫР, КАМАМБЕР

виноград  
груши  
дыня  
клубника  
оливковое масло  
орехи  
орехи pekan  
руккола  
салаты  
салаты (например, молодая зелень)  
сливы  
уксус: бальзамический, хересный  
фрукты, свежие

## СЫР, КОЗИЙ СВЕЖИЙ (например, шевр)

абрикосы (особенно сушеные)  
апельсин: сок, цедра  
бадьян  
базилик  
болгарский перец, зеленый (особенно красный)  
брокколи  
ваниль  
виноград  
вишни, кислые или сладкие  
грецкие орехи  
груши: сушеные, свежие  
ежевика  
зелень, салатная (особенно руккола)  
инжир  
картофель  
кедровые орехи  
кервель  
клубника  
клюква (особенно сушеная)  
корица  
ЛИМОН, СОК  
лук (особенно зеленый, испанский или лук видалия)  
лук-шалот  
макаронные изделия  
малина  
масло: кунжутное

мед  
миндаль  
молоко  
мускатный орех  
мята  
овощи, сырые  
оливки  
оливковое масло  
орехи  
орехи pekan

перец: черный, белый  
песто  
петрушка, плосколистная  
портвейн  
пряные травы  
розмарин  
ром (особенно светлый)  
салатом  
сахар: коричневый, белый  
свекла

Я фанат абрикосов с берксвеллом (английским сыром из овечьего молока).

**МАКС МАККАЛМАН, «ARTISANAL CHEESE CENTER» (НЬЮ-ЙОРК)**

Мне нравится гранат с сыром иборес (испанским сыром из овечьего молока).

**МАКС МАККАЛМАН, «ARTISANAL CHEESE CENTER» (НЬЮ-ЙОРК)**

Я предпочитаю сочетание тимьяна с сыром из козьего молока и вишнями.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Если вы собираетесь сделать десерт из сыра, выбирайте мягкий сыр. Для приготовления пирога из козьего сыра с ягодами я использую более мягкие сорта сыра. Сыр из козьего молока прекрасно сочетается с лимоном, так как лимонный сок снижает количество жира, содержащегося в этом сыре.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)**

Мне нравится клубника с сыром шеврет производства «Loire Valley».

**МАКС МАККАЛМАН, «ARTISANAL CHEESE CENTER» (НЬЮ-ЙОРК)**

## Блюда

Чизкейк из козьего молока с ароматом миндаля

*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*

Чизкейк из козьего сыра с мороженым со вкусом меда, хурмой, фую и черникой

*Элизабет Даль, кондитер ресторана «Naha» (Чикаго)*

Салат из зелени с домашним козьим сыром из тройных сливок, жареные тыквенные семечки и яблочный уксус

*Гэбриэль Кройтер, «The Modern» (Нью-Йорк)*

Салат из козьего сыра: тушеный фенхель, жареный фундук, апельсин и оливковое масло экстра-класса

*Альфред Портелл, «Gotham Bar and Grill» (Нью-Йорк)*

Финики сорта Черная миссия со взбитым до густой пены ма-скарпоне и прошутто ди парма

*Рик Трамонто, «Tru» (Чикаго)*

семена фенхеля  
сливки  
сливочное масло  
сметана  
соль, морская  
сыр: пармезан, рикотта  
тимьян  
томаты и томатный джем  
уксус, яблочный  
уксус: бальзамический, херес-  
ный

**фенхель**  
финики  
фисташки  
хлеб (особенно французский или  
с орехами, оливками и / или  
изюмом, из цельной пшеницы)  
хлопья красного перца  
цветная капуста  
чеснок  
шалфей  
шнитт-лук  
эстрагон  
яблоки (особенно зеленые)  
яйца

### **Вкусовая совместимость**

козий сыр + миндаль + мед + гру-  
ши  
козий сыр + вишни + тимьян  
козий сыр + семена фенхеля +  
апельсиновая цедра + макарон-  
ные изделия  
козий сыр + мед + хурма  
козий сыр + панчетта + лук-шалот

### **СЫР, КОЛБИ**

бекон  
груши  
картофель  
лук  
пиво  
сидр, яблочный  
хлеб, ржаной  
яблоки

### **СЫР, КОМТЕ**

ветчина  
зелень, салат  
ореховое масло

### **СЫР, МАНЧЕГО**

#### **\*АЙВОВАЯ ПАСТА**

анчоусы  
болгарский перец, жареный  
ветчина, серрано  
инжир и инжирный пирог  
испанская кухня  
лук (особенно карамелизованный)  
**МИНДАЛЬ** (особенно жареный  
испанский)  
оливки, зеленые или черные  
испанские  
оливковое масло  
перец пикильо  
петрушка  
салаты  
сливовая паста  
томаты  
хлеб (особенно с толстой коркой  
и инжиром или другими фрук-  
тами)

#### **Вкусовая совместимость**

сыр манчего + миндаль + айвовая  
паста

### **СЫР, МАОН**

#### **(выдержанный испанский сыр)**

айвовая паста

### **СЫР, МАСКАРПОНЕ**

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** низкая

абрикосы  
айва  
анчоусы  
апельсины  
бисквит  
бренди  
ваниль  
вино, красное сладкое  
вишневая водка  
вишни  
гвоздика  
горчица  
грецкие орехи  
грибы  
груши  
гуайява

дамские пальчики  
ежевика  
изюм  
имбирь  
**инжир**  
**итальянская кухня**  
карамель  
кедровые орехи  
**кленовый сироп**  
**клубника**  
корица  
кофе / эспрессо  
крем фреш  
лайм  
**лимон: сок, цедра**  
малина  
мед  
миндаль  
мускатный орех  
нектарины  
овсянка  
паста  
перец, черный  
персики  
песто  
прошутто  
ревень  
ром  
руккола  
**сахар: нерафинированный, бе-  
лый**  
**сливки**  
сливочное масло  
сливочный сыр  
смородина, красная  
сыр, рикотта  
трюфельное масло  
тыква  
уксус, бальзамический  
финики  
фисташки  
фрукты, тропические  
фундук  
**черника**  
шнитт-лук  
**шоколад (особенно темный)**  
ягоды

#### **Вкусовая совместимость**

маскарпоне + руккола + трюфель-  
ное масло  
маскарпоне + ягоды + инжир  
маскарпоне + шоколад + клубника  
маскарпоне + корица + тыква



маскарпоне + эспрессо + дамские пальчики (печенье) + сахар  
маскарпоне + инжир + прошутто  
маскарпоне + кленовый сироп + фисташки

### СЫР, МОНТЕРЕЙ ДЖЕК

курица  
свежие фрукты  
энчиладас

### СЫР, МОЦАРЕЛЛА

анчоусы  
**БАЗИЛИК**  
болгарский перец, жареный  
итальянская кухня  
макаронные изделия

мясные солености (например, салями)

**оливки**  
**оливковое масло**  
орегано  
панчетта  
**перец, черный**  
пицца  
**прошутто**  
радиккио  
розмарин  
**соль: кошерная, морская**  
сопрессата  
**\*ТОМАТЫ**

томаты, вяленые  
трюфели, черные  
уксус: бальзамический, красный  
винный  
**чеснок**  
шалфей  
шпинат

### Вкусовая совместимость

сыр моцарелла + базилик +  
оливковое масло + томаты  
сыр моцарелла + оливки +  
прошутто

### Блюдо

Моцарелла ди буфала, баклажан агродолче, артишок кон песто  
*Эндрю Кармеллини, «A Voce» (Нью-Йорк)*





## СЫР, МЮНСТЕР

виноград  
вишни  
тмин  
фенхель  
хлеб, с толстой коркой  
яблоки

## СЫР, ПАРМЕЗАН

базилик  
виноград  
грецкие орехи  
грибы  
груши  
дыня  
инжир  
ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ  
карпаччо  
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ  
мед (особенно каштановый)  
оливковое масло  
пицца  
прошутто  
рисотто  
тимьян  
уксус, бальзамический (особенно выдержанный)  
фасоль, стручковая  
фенхель  
финики  
фрукты, косточковые  
чеснок

## СЫР, ПЕКориНО

бекон  
болгарский перец, жареный  
виноград  
грецкие орехи  
груши  
зелень, салат  
конфи из утки  
лимон, сок  
макаронные изделия  
мед, каштановый  
мостарда (горчица фруктовая)  
оливковое масло  
перец, белый  
прошутто  
сопрессата  
сыр, рикотта

## Блюда

Бульон с пармезаном, прошутто и горохом, пирог с зеленым луком и пармезаном

Сэнфорд Д'Амато, «Sanford» (Милуоки)

В моем холодильнике всегда можно найти кусочек сыра. Мне нравятся многие сорта, но это обязательно будет кусочек **пармиджано риджано**. Он универсальный и никогда не портится. Можно отрезать кусочек в качестве аперитива к бокалу просекко, подать после обеда к красному вину, использовать для сэндвича или посыпать им пасту.

ОДЕТТ ФАДА, «SAN DOMENICO» (НЬЮ-ЙОРК)

В ресторане в Парме, Италия, мне подали бокал вина просекко с **пармиджано риджано**. Это было превосходное начало. Весь мир остается позади, пока ты наслаждаешься едой.

ХОЛЛИ СМИТ, «CAFE JUANITA» (СИЭТЛ)

уксус, бальзамический (особенно выдержанный)

## СЫР, ПРОВОЛОНЕ

виноград  
груши  
инжир  
итальянская кухня  
лайм, сок  
макаронные изделия (например, лазанья)  
оливки  
оливковое масло  
пицца  
прошутто

## СЫР, ПЬАВЕ

мясные солености

## СЫР, РЕБЛОШОН

панфорте (итальянский фруктово-ореховый пирог)  
фенхель  
фисташки

## СЫР, РИКОТТА

абрикосы  
апельсин (особенно сок, цедра)  
базилик  
бекон

блюда из яиц (например, фриттата, омлеты)

ваниль  
вино, красное сладкое  
грецкие орехи (особенно засахаренные или зажаренные)  
изюм  
инжир (особенно сушеный)  
итальянская кухня  
каштаны  
кедровые орехи  
клубника  
корица  
кофе / эспрессо  
лимон (особенно сок, цедра)  
макаронные изделия  
малина  
маскарпоне  
мацис  
МЕД (особенно каштановый, эвкалиптовый или лавандовый)  
миндаль  
мускатный орех  
оливковое масло  
перец, черный  
петрушка, плосколистная  
просекко  
прошутто  
пряные травы  
ром (особенно темный)  
сахар  
сливки  
соль, кошерная  
сыр: моцарелла, пармезан, пекорино

тапенад  
томаты  
уксус, бальзамический  
фасоль, стручковая  
финики  
фрукты, сушеные  
фундук  
хлеб  
черника  
чернослив  
чеснок  
чизкейк  
шнитт-лук  
шоколад, темный  
шпинат  
щавель  
эстрагон  
ягоды

### Вкусовая совместимость

сыр рикотта + хлеб + мед +  
просекко

### СЫР, РОКФОР

вино: красное, СОТЕРН  
грецкие орехи

груши  
инжир  
картофель, сливочный  
коньяк  
лук-порей  
масло, ореховое  
мед  
перец  
прованская заправка  
сливки  
сливочное масло, несоленое  
соль

### Вкусовая совместимость

сыр рокфор + хлеб + инжир +  
груши

### СЫР, САНТА-ХОДЖА

малина  
мята

### СЫР, СЛИВОЧНЫЙ

**Вкус:** кислый  
**Вес:** тяжелый

### Блюда

Брускетта со стручковой фасолью и сыром рикотта, который  
делают в штате Нью-Йорк

Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)

Равиоли с сыром рикотта из овечьего молока с физалисом,  
рукколой и винкотто

Эндрю Кармеллини, «A Voce» (Нью-Йорк)

Чизкейк из сыра рикотта и робиола с инжиром и малиной

Джина Депаляма, кондитер ресторана, «Babbo» (Нью-Йорк)

Оладьи с кукурузой и шафраном с ароматной вареной грушей и  
свежим сыром рикотта

Брэд Фармери, «Public» (Нью-Йорк)

Фриттеры из рикотты с компотом из кровавых апельсинов  
напель и королька, ванильный английский крем

Эмили Лучетти, кондитер ресторана, «Farallon» (Сан-Франциско)

Ньокки из рикотты со стручковой фасолью, шалфеем и лимон-  
ным маслом

Джуди Роджерс, «Zuni Café» (Сан-Франциско)

Во время бранча вместе с оладьями из кукурузы и шафрана мы подаем  
свежую **рикотту**, которая используется вместо масла.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

**Выраженность вкуса:** высокая

айвовая паста  
апельсин, сок  
**ваниль**  
вишни  
гвоздика  
десерты  
завтрак / бранч  
изюм  
имбирь  
йогурт  
киви  
кленовый сироп  
клубника  
крекер из непросеянной пшенич-  
ной муки  
крем фреш  
ликер, апельсиновый (например,  
гранд марнье)

**ЛИМОН: СОК, ЦЕДРА**

малина  
маскарпоне  
мед  
**мускатный орех**  
ром

сахар  
сливки  
**сметана**  
соль (щепотка)  
**сыр: свежий из козьего молока,**  
**рикотта**  
фрукты, сушеные  
хлеб (особенно фруктовый)  
**черника**  
ягоды  
яйца

### Вкусовая совместимость

сливочный сыр + крем фреш +  
апельсин + сахар + ваниль  
сливочный сыр + кленовый  
сироп + маскарпоне

### СЫР, СТИЛТОН

грецкие орехи  
груши  
мед  
орехи пекан  
портвейн

## Джина Депальма, ресторан «Babbo», Нью-Йорк, о выборе сыра

В «Babbo» я отвечаю за выбор сыра. У нас его семь видов. Особенности сложности возникают при выборе итальянского сыра из-за большого количества первоклассных сортов. Хочется предложить весь ассортимент. Остановимся на семи основных сортах:

- **Пармиджано риджано:** этот сорт сыра, по словам Марио Батали, вне конкуренции.
- **Таледжио:** очень влажный и липкий на ощупь рассольный сыр оранжевого цвета. Внутри сладкий, корочка имеет более насыщенный вкус.
- **Горгонзола пиканте:** этот твердый голубой сыр с ореховым вкусом просто удивительный.
- **Фермерский сыр из козьего молока:** хотя это и не итальянский сыр, мы выбираем именно его (семья жены Марио Батали владеет фермой «Coach Farm Dairy», где производят этот сорт сыра).
- **Робиола:** мягкий сорт сыра из Пьемонта.
- **Пекорино:** сыр из козьего молока, совершенно не похожий на пекорино-романо, который мы покупаем для пасты в обычном продуктовом магазине. Его производят во многих районах Италии. Можно использовать сыр с юга страны или Тосканы, сыр с томатами или выдержанный сыр с другой части страны.
- **Седьмой сорт сыра:** я экспериментирую с седьмым видом сыра и часто меняю его. Последним моим фаворитом является пьяве, который напоминает английский чеддер. Производится в Венето, что лежит вдоль реки Пьяве.

## Блюда

Средиземноморский греческий салат из сыра фета, оливок, капамата, сливовидных томатов, огурцов, мяты и орегано, теплый полукруглый пирог с сыром фета

*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*

салаты  
соусы  
финики  
яблоки

### СЫР, ТАЛЕДЖИО

груши  
мостарда (горчица фруктовая)  
фундук

### СЫР, ТРИПЛ КРЕМ (тройной сливочный)

вишни

грецкие орехи  
груши  
инжир  
мед  
мостарда (горчица фруктовая)  
овощи, жареные  
оливки  
пряные травы  
фундук  
хлеб с орехами

### СЫР, ФЕТА

арбуз  
баклажан

баранина  
болгарский перец, красный  
виноград  
восточно-средиземноморская кухня  
грецкие орехи  
греческая кухня  
инжир  
креветки  
лимон  
лук, красный  
макаронные изделия  
мед  
мясо, приготовленное на гриле  
мята  
нут  
оливки: черные, греческие  
оливковое масло  
перец, черный  
салаты  
соусы  
сыр, рикотта  
тимьян  
укроп  
уксус, красный винный  
хлеб: оливковый, лаваш  
цуккини  
чеснок  
шалфей  
шпинат

## Вкусовая совместимость

сыр фета + курица + мята  
сыр фета + салат + зелень мяты  
сыр фета + жареный болгарский перец + мята

## СЫР, ФОНТИНА

бутерброды  
виноград  
грецкие орехи  
груши  
мостарда (горчица фруктовая)  
салаты  
сливы  
фондю  
фрукты, свежие  
чатни  
эндивий

## СЫР, ФРОМАЖ БЛАН

инжир  
клюква, подслащенная

## СЫР, ЧЕДДЕР

айвовая паста  
бекон  
блюда из яиц  
бренди, яблочный (например, кальвадос)  
бульон, куриный  
виноград  
гамбургеры  
грецкие орехи  
груши и грушевая паста  
кайенский перец  
картофель  
макаронные изделия (особенно макароны)  
масло, растительное  
мед (особенно фруктовый, например черничный, малиновый)  
*мостарда* (горчица фруктовая)  
орехи  
орехи пекан  
паприка  
перец, черный  
различные сорта хлеба (особенно французский, памперникель или из цельной пшеницы)  
сидр  
сливки  
сливочное масло, несоленое  
суповая зелень  
тимьян  
фенхель  
финики  
чатни, индийский  
чеснок  
**ЯБЛОКИ**

Сыр чеддер прекрасно сочетается практически со всеми продуктами.

**АДРИАН МУРСИЯ,**  
«CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)

## СЫР, ШВЕЙЦАРСКИЙ

ветчина  
виноград  
груши

304

спаржа  
хлеб (особенно памперникель)

## СЫР, ЭКСПЛОРАТЕР

гранат

## СЫР, ЭММЕНТАЛЬ

бекон  
картофель  
хлеб ржаной (особенно из сеяной муки)

## СЫР, ЭПУАС

вишни  
груши  
мармелад, цитрусовый

## СЫЧУАНЬСКАЯ КУХНЯ

(см. также *Китайская кухня*)

**Выраженность вкуса:** высокая

**Способ приготовления:** тушить, мариновать, жарить, варить на медленном огне, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая

арахис  
вино, рисовое  
говядина  
имбирь

капуста, китайская  
корка мандарина, сушеная  
курица  
молодые побеги бамбука  
мясо, копченое  
паста чили  
перец чили  
**СВИНИНА**  
соевый соус  
**\*СЫЧУАНЬСКИЙ ПЕРЕЦ**  
утка  
чеснок

## ТАЙСКАЯ КУХНЯ

**Совет:** блюда истинной тайской кухни сочетают в себе острый + кислый + соленый + сладкий вкусы

арахис  
базилик, тайский  
болгарский перец  
имбирь  
карри  
кинза  
кокос  
кориандр  
куркума  
лайм  
лапша  
мята  
овощи  
паста из креветок





## ПЕРЕЦ ЧИЛИ

пряные травы, свежие  
рис  
рыба  
рыбный соус  
сахар  
сорго лимонное  
тмин  
чеснок

### Вкусовая совместимость

перец чили + кинза + кокосовое  
молоко  
перец чили + карри  
перец чили + карри + рыбный  
соус  
перец чили + карри + арахис  
перец чили + рыбный соус  
перец чили + чеснок  
перец чили + арахис

## ТАМАРИНД

**Сезон:** весна – начало лета

**Вкус:** кислый

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Совет:** добавить в начале приготовления блюда

азиатская кухня  
ананас  
апельсин  
арахис  
африканская кухня  
бадьян  
бананы  
баранина  
ближневосточная кухня  
вурчестерский соус (основной ингредиент)  
гвоздика  
горчица  
грибы  
груши  
дичь  
душистый перец  
зелень  
имбирь  
ИНДИЙСКАЯ КУХНЯ  
индонезийская кухня  
йогурт

капуста  
кардамон  
карри, паста карри, порошок  
карри  
картофель  
кинза  
китайская кухня  
кокос и кокосовое молоко  
кориандр  
корица  
креветки  
курица  
куркума  
лайм, сок  
латиноамериканская кухня  
лук, красный  
манго  
маринады  
масло, из виноградных косточек  
мед  
миндаль  
морские гребешки  
морской окунь  
мясо  
мята  
напитки (особенно фруктовые)  
нут  
овощи  
пажитник  
паприка  
перец, черный  
перец чили (особенно тайский)  
персики  
порошок чили  
прованская заправка  
птица  
ракообразные  
рис  
рыба  
рыбный соус  
сахар: коричневый, пальмовый, белый  
свинина  
семена фенхеля  
соевый соус  
соусы  
супы  
тайская кухня  
тайский базилик  
тмин  
тушеные блюда  
утка  
фасоль  
финики

фрукты  
центральноамериканская кухня  
чатни  
чеснок  
чечевица  
юго-восточная азиатская кухня  
ямайская кухня

### Вкусовая совместимость

тамаринд + курица + йогурт

## ТЕКИЛА

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

апельсин, сок  
вермут: сухой, сладкий  
гранат, сок  
гренадин  
имбирь  
кинза  
куантро  
ЛАЙМ, СОК  
лимон, сок  
МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ  
перец чили  
сахар  
соль  
фруктовый сок  
шалфей

### Вкусовая совместимость

текила + кинза + лайм  
текила + куантро + сок лайма +  
гранатовый сок  
текила + куантро + сок лайма +  
шалфей  
текила + лимонный сок + соль

## ТЕЛЯТИНА

**Сезон:** весна

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** тушить (голень), жарить на сковороде (отбивные), жарить, тушить, предварительно обжарив (грудинка, лопатка)

анчоусы  
апельсин: сок, цедра

базилик  
 болгарский перец: зеленый, красный, желтый  
 бренди  
**БУЛЬОНЫ:** говяжий, куриный, телячий, овощной  
 ваниль  
 вербена лимонная  
 ветчина: копченая, окорок  
**ВИНО, СУХОЕ БЕЛОЕ**  
 говядина, реберный край грудинки  
 горох, весенний  
 горчица, дижонская  
 гремолата  
**ГРИБЫ:** культивируемые шампиньоны, лисички, сморчки, устричные грибы, порчини, шиитаке, боровики, дикорастущие  
 итальянская кухня  
 каперсы  
 картофель  
 кервель  
 кокосовое молоко  
 крем фреш  
 кресс водный  
**ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ**  
 лайм: сок, листья  
**ЛИМОН:** сок, цедра  
**ЛУК** (особенно виноградный, сладкий, белый)  
 лук-порей  
**лук-шалот**  
 мадера  
 майоран  
**МАСЛО:** канола, кукурузное, арахисовое, растительное  
 миндаль  
 молоко  
**морковь**  
 мускатный орех  
 огурцы, жареные  
 оливки, черные  
 оливковое масло  
 паста (особенно феттучини)  
 пастернак  
**ПЕРЕЦ:** черный, белый  
 перец чили  
**петрушка**, плосколистная  
 полента  
 прошутто  
 репа  
 рис  
 розмарин

## Блюда

Запеченные на гриле медальоны из филе телятины с феттучини с тыквой

*Марсель Десольньер, «The Trellis»  
(Вильямсбург, штат Вирджиния)*

Обжаренная на сковороде телячья вырезка со сморчками, спаржей и равиоли из домашней ветчины и сыра фонтина

*Памрук О'Коннел, «The Inn at Little Washington»  
(Вашингтон, штат Вирджиния)*

Жареное филе телятины с карамелизованным луком, миндалем, кедровыми орехами и фисташками

*Чарли Троммер, «Charlie Trotter's» (Чикаго)*

свекла  
**сельдерей** и корень сельдерея  
 сидр  
**сливки**  
 сливочное масло, несоленое  
**СОЛЬ:** кошерная, морская  
 спаржа  
 сыр: эмменталь, грюйер, пармезан, швейцарский  
 тимьян  
 тмин  
**ТОМАТЫ:** консервированные, паста, сливовидные, соус  
 трюфели  
 тунец  
 укроп  
 уксус: бальзамический, шампанский  
 фасоль (особенно флажолет, погасконски)  
 французская кухня  
 фундук  
 хлеб и панировочные сухари  
 цуккини  
**ЧЕСНОК**  
 шалфей  
**шнитт-лук**  
 шпецле  
 шпинат  
 эстрагон  
 яблоки  
 яйца (особенно сваренные вкрутую)

## Вкусовая совместимость

телятина + спаржа + сморчки  
 телятина + базилик + лимон  
 телятина + каперсы + лимон

телятина + сливки + грибы  
 телятина + огурец + горчица  
 телятина + чеснок + сыр пармезан + томаты  
 телятина + гремолата + апельсин  
 телятина + вино марсала + грибы  
 телятина + апельсин + полента  
 телятина + прошутто + шалфей

## ТЕЛЯТИНА, ВЫРЕЗКА

**Способ приготовления:** тушить, запекать на гриле, обжаривать, поджаривать

базилик  
 бекон  
 ветчина  
 вино, белое  
 горчица, дижонская  
 грибы, сморчки  
 каперсы  
 лук, красный  
 масло, трюфельное  
 сливки  
 спаржа  
 сыр, фонтина  
 тимьян  
 шалфей  
 эстрагон

## Вкусовая совместимость

телячья вырезка + спаржа + грибы  
 сморчки  
 телячья вырезка + сливки + грибы  
 сморчки  
 телячья вырезка + чеснок + панчетта

## ТЕЛЯТИНА, ГОЛЕНЬ

**Способ приготовления:** тушить

апельсины

бульоны: куриный, телячий

**ВИНО, БЕЛОЕ**

гремолата

грибы, белые

изюм, желтый

кедровые орехи

кинза

корица

лавровый лист

**лимон:** сок, цедра

**лук (особенно красный, белый)**

майоран

морковь

оливки

оливковое масло

оссо буко (ингредиент)

перец

**петрушка**

рисотто

розмарин

сельдерей

соль

тимьян

тмин

**томаты:** паста, соус

трюфели, белые

хрен

**чеснок**

### Вкусовая совместимость

телячья голень + каперсы + гремолата + оливки

телячья голень + лимон + оливки

телячья голень + лук + томаты

телячья голень + томаты + тимьян

## ТЕЛЯТИНА, ГРУДИНКА

**Способ приготовления:** ту-

шить, запекать на гриле, жарить

бульон, куриный

вино, белое

лук (особенно испанский)

оливковое масло

панчетта

петрушка, плосколистная

розмарин

сыр, фонтина

тимьян

фасоль, белая

чеснок

## ТЕЛЯТИНА, ОТБИВНАЯ

**Способ приготовления:** ту-

шить, запекать на гриле, жарить на сковороде, обжаривать, фаршировать

артишоки

базилик

брокколи, ботва

бульон, куриный

вино, сухое белое

горох

горчица, дижонская

грибы (например, черный рожок)

**грибы, дикорастущие** (особенно лисички или порcini)

имбирь

кампар

каперсы

картофель

кедровые орехи

кинза

кориандр

кресс водный

кунжут: масло, семена

**лимон, сок**

лук

лук-порея

лук-шалот

мандарина

майоран

мирин

мисо

мята

нюкки

оливки: черные, каламата

**оливковое масло**

перец, белый

петрушка, плосколистная

полента

прошутто

редис

сахар, коричневый

сливочное масло

соевый соус

соль

тимьян

томаты, вяленые

фасоль (особенно стручковая)

хлопья красного перца

**чеснок**

шнитт-лук

### Вкусовая совместимость

отбивная из телятины + артишоки + базилик

## Блюда

Телячья отбивная "San Angelo", каша гритс по-техасски и шафрановый соус айоли

Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)

Острая тушеная телятина с английским горохом, спаржей, сморчками и весенними овощами

Майкл Романа, в 2005 году на приеме в честь вручения премии «James Beard Awards»

Обжаренная висконсинская телячья отбивная, белая полента и дикорастущие грибы

Жан Джохно, «Everest» (Чикаго)

Телячья отбивная с варениками с трюфелями и луком-порея, жареным луком, шпинатом под белым соусом и кремом фреш со шнитт-луком

Питер Новакоски, «Rat's» (Гамильтон, штат Нью-Джерси)

Органическая телячья отбивная с соусом из мандаринов и макаронами с сыром и трюфелями

Дэвид Уолтак, «Chanterelle» (Нью-Йорк)

отбивная из телятины + корень сельдерея + сливки + горчица дижонская  
отбивная из телятины + чеснок + лисички  
отбивная из телятины + лук-порей + горох  
отбивная из телятины + лук-порей + полента  
отбивная из телятины + грибы + кресс водный

## ТЕЛЯТИНА, ФИЛЕ

**Способ приготовления:** тушить, запекать на гриле, жарить на сковороде, жарить, обжаривать

базилик  
бульон, телячий  
вино, красное  
грибы, дикорастущие (например, лисички и сморчки)  
каштаны  
клюква  
лук  
орегано  
орехи (например, миндаль, фундук, кедровые орехи, фисташки)  
паста  
рисотто  
розмарин  
руккола  
сидр, яблочный  
сыр, фонтина  
тимьян  
томаты  
тыква  
цитрусовые  
чеснок  
шалфей  
эстрагон

## ТЕЛЯТИНА, ЩЕКИ

При приготовлении **телячьих щек** оссо буко с полентой спрыскиваем блюдо апельсином и добавляем апельсиновую цедру.

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

## ТЕЛЯЧЬЯ ПЕЧЕНЬ

(см. *Печень, телячья*)

## ТЕХАССКО-МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ

(см. *Мексиканская кухня, Юго-западная кухня*)

## ТИМЬЯН

**Сезон:** начало лета

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Совет:** добавить в начале приготовления блюда; использовать в сушеном или свежем виде

апельсин  
базилик  
баклажан  
бамия  
баранина (особенно запеченная на гриле или жареная)  
бекон  
ближневосточная кухня  
бобовые  
болгарский перец  
брокколи  
букет гарни (ключевой ингредиент, вместе с лавровым листом, майораном и петрушкой)  
бульоны  
вербена лимонная  
вино, красное, и красный винный соус  
гвоздика  
говядина  
горох  
горчица  
греческая кухня  
**ГРИБЫ**  
груши  
дичь  
душистый перец  
жареные блюда  
запеканка из овощей и мяса  
инжир  
испанская кухни  
итальянская кухня  
капуста

капуста, брюссельская  
карамель  
карри  
**КАРТОФЕЛЬ**  
клюква  
кориандр  
крольчатина  
кукуруза  
**КУРИЦА** (особенно жареная)  
лаванда  
**ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ**  
лимон  
**ЛУК**  
лук-порей  
любисток  
майоран  
маринады  
мед  
морепродукты  
морковь  
мускатный орех  
мята  
**ОВОЩИ** (особенно зимние)  
оленина  
оливковое масло  
**орегано**  
паприка  
пастернак  
пасты и соусы из пасты  
паштеты  
перец  
перец чили  
петрушка  
пиво  
приправа джерк  
прованская заправка  
*прованские травы* (ингредиент)  
птица  
**РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ МЯСА И МЯСНОЙ РУЛЕТ**  
различные сорта хлеба и другие хлебобулочные изделия  
рис  
**РОЗМАРИН**  
**РЫБА**  
салаты и заправки для салатов  
**свинина** (особенно жареная)  
сельдерея  
сосиски  
соус моле  
**соусы** (особенно сытные и / или томатные соусы, красный винный соус)  
средиземноморская кухня



Тимьян прекрасно подходит ко многим вещам, особенно к супу и тушеным блюдам. Нет такого ингредиента, с которым бы он не сочетался, если его правильно использовать. Эта пряная трава является вспомогательным, а не основным ингредиентом.

*ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)*

Помню, как я в первый раз попробовал тимьян. В Ньюпорте, Род-Айленд, я заказал себе настоящий чаудер с моллюсками – лучший из тех, что я когда-либо пробовал. Я узнал, что секретом приготовления блюда был свежий тимьян. С тех пор я всегда добавляю тимьян в чаудер, хотя с недавнего времени использую сушеный тимьян. Чтобы получить аромат сушеного тимьяна, понадобится намного большее количество свежего.

*МАРСЕЛЬ ДЕСОЛЬНЬЕ, «THE TRELLIS»  
(ВИЛЬЯМСБУРГ, ШТАТ ВИРДЖИНИЯ)*

Тимьян прекрасно сочетается с цитрусовыми и медом.

*ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BABB» (НЬЮ-ЙОРК)*

В испанской кухне тимьян используют в умеренных количествах – для придания неуловимого аромата веточки будет достаточно. Я использую его для приготовления эскабече (маринованной тили жареной рыбы) или фасоли.

*АЛЕКСАНДРА РАЙДЖ, «TIA POL» (НЬЮ-ЙОРК)*

**СУПЫ** (особенно овощные)

**СЫР: СВЕЖИЙ, ИЗ КОЗЬЕГО МОЛОКА**

**ТОМАТЫ**

треска

**ТУШЕННЫЕ БЛЮДА**

укроп

устрицы (особенно тушеные)

фарш

фасоль (особенно сушеная, зеленая)

фенхель

финики

французская кухня

фрукты, сушеные

цукини

**ЧАБЕР**

чаудер, из моллюсков

чеснок

чечевица

шалфей

шнитт-лук

шпинат

эстрагон

яблоки

яйца и блюда из яиц

ямайская кухня

**Вкусовая совместимость**

тимьян + козий сыр + оливковое масло

тимьян + чабер

**ТИМЬЯН, ЛИМОННЫЙ**

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

апельсины

базилик

баранина

буйабес

имбирь

инжир

камбала

картофель

крольчатина

курица (особенно жареная)

лавровый лист

майоран

морепродукты

морковь

мята

набор для бульона: рыба, море-

продукты

напитки (например, травяные чаи)

овощи (особенно весенние)

палтус

петрушка

птица

различные виды мяса

ракообразные

розмарин

рыба

**салаты: фруктовые, овощные**

свекла

спаржа

телятина

тушеные блюда

фарш

фенхель

**фрукты**

шалфей

шнитт-лук

шпинат

яйца

**ТМИН**

**Вкус:** сладкий, кислый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** средняя – высокая

**Совет:** добавлять в конце приготовления блюда

австрийская кухня

британская кухня

венгерская кухня

восточноевропейская кухня

говяжья солонина

гуляш

гусь

десерты

капуста

**картофель**

**квашеная капуста**

кмин

кориандр

лаванда

лапша

лук

маринады

марокканская кухня

морковь

**немецкая кухня**

овощи (особенно корнеплоды)

петрушка, плосколистная  
печенье  
рагу из говядины  
различные виды мяса  
**РАЗЛИЧНЫЕ СОРТА ХЛЕБА**  
(особенно памперникель, ржаной хлеб)  
салат из шинкованной капусты  
**свинина**  
сосиски  
супы  
**сыр** (например, липтовский, мюнстер)  
тимьян  
томаты  
торты  
тушеные блюда  
утка  
фрукты  
чеснок  
яблоки  
ягоды можжевельника

## ТОМАТИЛЛЫ

**Сезон:** круглый год  
**Вкус:** кислый  
**Вес:** легкий – средний  
**Выраженность вкуса:** умеренная  
  
авокадо  
блюда, приготовленные на гриле  
гуакамоле  
**кинза**  
креветки  
курица  
лайм  
лук  
лук, зеленый  
**мексиканская кухня**  
огурец  
перец чили, свежий (например, халапеньо, серрано)  
ракообразные  
рыба  
свинина  
сметана  
соль: кошерная, морская  
соусы сальса (особенно зеленые)  
текила  
**томаты**  
тушеные блюда  
чеснок

## ТОМАТЫ

**Сезон:** лето – начало осени  
**Вкус:** кислый, сладкий  
**Функция:** согревание  
**Вес:** средний  
**Выраженность вкуса:** умеренная  
**Способ приготовления:** запекать, жарить на открытом огне, конфи, поджаривать, запекать на гриле, употреблять в сыром виде, жарить, обжаривать, тушить, предварительно обжарив  
  
авокадо  
айоли

Томаты с арбузом – простая, освежающая и идеально сбалансированная комбинация. Кислый вкус томатов прекрасно сочетается со сладким арбузом.

**ХОСЕ АНДРЕС, «CAFÉ ATLÁNTICO» (ВАШИНГТОН)**

Соус ромеско – сочетание всеми любимых испанских ингредиентов: томатов, перца, лука, хлеба и миндаля.

**ХОСЕ АНДРЕС, «CAFÉ ATLÁNTICO» (ВАШИНГТОН)**

*Страччи* – сицилийская томатная паста, которую я использую в качестве завершающего штриха для многих блюд. Она вкусная и очень сладкая. Эта паста продается в банках и по вкусу совершенно не похожа на консервированную томатную пасту. Недавно я использовал ее для приготовления чесночного айоли к кальмарам. Она придала майонезу превосходный цвет, сладкий вкус и глубокий аромат.

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

Гаспачо – фантастическое блюдо. Как шеф-повар я хочу приготовить что-то особенное, то, что крайне сложно приготовить в домашних условиях. Для приготовления гаспачо вместо томатов возьмем смесь из 80% клубники и 20% томатов. Для приготовления гаспачо по моему рецепту нам понадобится поджаренный домашний хлеб, огурцы, болгарский перец, немного чеснока, клубника, томаты, оливковое масло и белый бальзамический уксус. Блюдо подаем с гавайскими голубыми креветками, кусочками клубники, *гуанчиале* (сыровяленой свиной щековины), оливковым маслом, базиликом и черным перцем.

**ДЭНИЭЛ ХАММ, «ELEVEN MADISON PARK» (НЬЮ-ЙОРК)**

У моих родителей был большой огород, где они выращивали более 120 кустов томатов. Я срывал их и ел, как яблоки. Мне нравятся земляничные томаты. Я подаю их с небольшим количеством белой соли, перца, лимонного сока или яблочного уксуса и сыром моцарелла. Перед тем как приправлять, необходимо попробовать томаты на вкус. Желтые томаты достаточно сладкие, поэтому к ним я добавляю немного уксуса.

**ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

ананас  
анчоусы  
апельсин, сок  
арбуз  
**\*БАЗИЛИК:** лимонный, пурпурный  
баклажан  
баранина  
бобовые  
**БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ:** красный, зеленый, желтый  
брокколи  
бутерброды  
ветчина  
вино: красное, розовое, вермут, белое  
горох

## Блюда

Теплый салат из козьего сыра: бланжевозрелые томаты, фризе, водный кресс и миндальная заправка

*Дэвид Боули, «Upstairs» (Нью-Йорк)*

Салат из земляничных томатов, теплый брин д'амур (корсиканский сыр из овечьего молока), соус кули, малиновый уксус, базилик

*Дэвид Боули, «Upstairs» (Нью-Йорк)*

Томаты черри с моцареллой из молока буйвола, домашней ветчиной, халапеньо, фиолетовым базиликом и томатной водой

*Джерри Бабен, «Vidalia» (Вашингтон)*

Охлажденный гаспачо с огуречным соусом и кремом из петрушки

*Сэнфорд Д'Амато, «Sanford» (Милуоки)*

Охлажденный томатный суп с арбузом, имбирным маслом, кокосовым кремом и базиликом

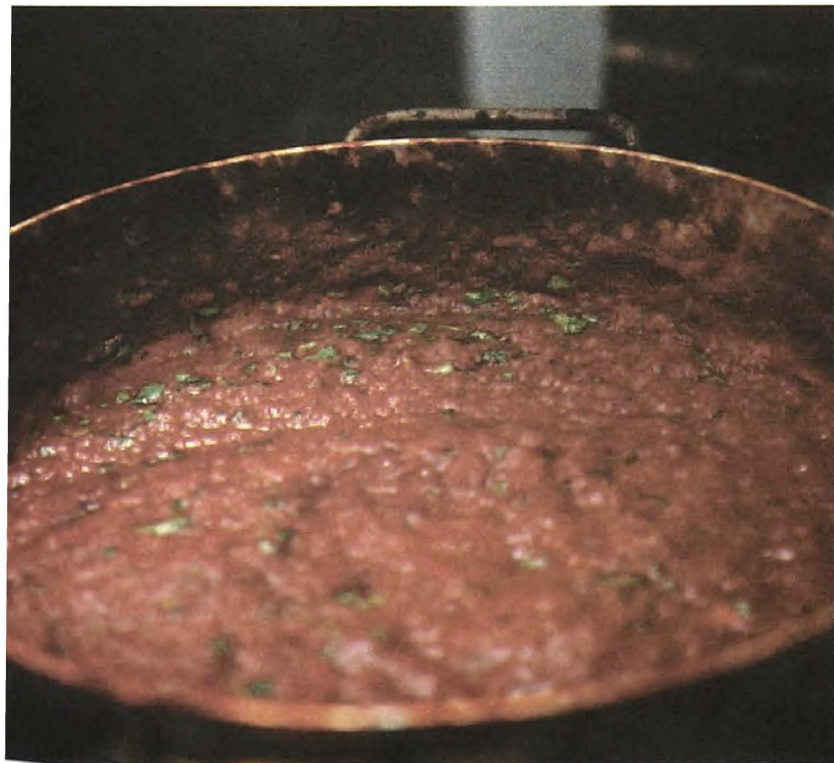
*Кацуя Фукушима, «Minibar» (Вашингтон)*

Хлебный пудинг из летних овощей с теплой томатной заправкой и салатом из томатов и базилика

*Виталий Палей, «Paley's Place» (Портленд, штат Орегон)*

Салат из земляничных томатов с кремом фреш и пряными травами

*Элис Уотерс, «Chez Panisse» (Беркли, штат Калифорния)*



горчица (особенно цельнозерновая)

грибы

душистый перец

дыня (особенно канталупа или мускатная)

имбирь

испанская кухня

итальянская кухня

йогурт

кайенский перец

каперсы

капуста, цветная

карри

кервель

кинза

клубника

кокосовое молоко

кориандр

корица

краб

кукуруза

курица

лаванда

лавровый лист

лайм, сок

**ЛИМОН:** сок, цедра

**ЛУК** (особенно виноградный, красный, испанский, сладкий, видалия, белый, желтый)

лук-порей

лук-шалот

любисток

мадера

майонез

**майоран**

малина

манго

масло: из виноградных косточек, растительное

мед

мексиканская кухня

мелисса лимонная

миндаль

морковь

мясо

**мята** (особенно зеленая)

**набор для бульона:** говядина, курица, овощи

нут

огурцы

окра

**оливки:** черные, нисуаз

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**





орегано  
паприка (особенно сладкая)  
пасты и соусы из пасты  
**ПЕРЕЦ:** черный, белый  
**перец чили:** чипотле, хабанеро, халапеньо, серрано и / или сушеный сладкий  
**петрушка**, плосколистная  
**пицца**  
портвейн  
прованская заправка  
ракообразные  
рис  
розмарин  
**руккола**  
рыба (особенно вареная или жареная)  
**салаты**, из зелени  
**сахар** (щепотка)  
свекла  
сельдерей и сельдерейная соль  
семена фенхеля  
сквош  
сливки  
сливочное масло, несоленое  
сливочный сыр  
**СОЛЬ:** флер де сель, кошерная, морская  
соус табаско  
соус чили  
соусы

средиземноморская кухня  
супы  
сухари, панировочные  
**СЫР:** голубой, кабралес, чеддер, фета, козий, горгонзола, моцарелла, пармезан, пекорино, рикотта, рикотта салата, из овечьего молока  
телятина  
**ТИМЬЯН**  
тмин  
томатная паста  
тушеные блюда  
укроп  
**УКСУС:** бальзамический, малиновый, красный винный, рисовый, хересный, эстрагоновый, белый, винный  
фасоль: стручковая, зеленая  
**фенхель**  
французская кухня  
фундук  
хлопья красного перца  
хрен  
цуккини  
**ЧЕСНОК**  
чесночный лук  
чили  
шалфей  
шафран  
шнитт-лук

эстрагон  
яйца

## Вкусовая совместимость

томаты + авокадо + базилик + краб  
томаты + авокадо + лимон  
томаты + базилик + кервель + чеснок + эстрагон  
томаты + базилик + сыр из козьего молока  
томаты + базилик + сыр моцарелла + чеснок + оливковое масло + бальзамический уксус  
томаты + базилик + сыр рикотта  
томаты + базилик + оливковое масло + апельсиновый сок + прошутто + арбуз  
томаты + базилик + орегано + тимьян  
томаты + перец чили + чеснок + лук  
томаты + фенхель + сыр горгонзола  
томаты + чесночный лук + лимонный базилик  
томаты + хрен + лимон  
томаты + оливковое масло + бальзамический уксус

## ТОПИНАМБУР

**Сезон:** осень – весна

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, бланшировать, готовить со сливками, жарить, поджаривать, обжаривать

анис  
бекон  
бульон, куриный  
вино, сухое белое  
имбирь  
картофель  
кервель  
кориандр  
лавровый лист  
лимон, сок  
лосось



## Блюда

Суп из топинамбура, чесночный пирог, тартар из нерки, перепелиное яйцо-пашот и топинамбур хрустящий

Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)

лук  
лук-порей  
лук-шалот  
масло: ореховое, подсолнечное  
мацис  
мускатный орех  
мясо (особенно жареное)  
оливковое масло  
перец, черный  
петрушка, плосколистная  
розмарин  
сельдерей  
сливки  
сливочное масло  
сморчки  
соль, морская  
сыр, из козьего молока  
тимьян  
тмин  
укроп  
уксус  
фенхель: листья и семена

фундук  
чеснок  
шалфей  
шнитт-лук  
эстрагон

### Вкусовая совместимость

топинамбур + сыр из козьего молока + фундук  
топинамбур + лимон + сморчки

## ТОФУ

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** запекать на гриле, обжаривать, жарить, непрерывно помешивая

грибы  
имбирь  
капуста (особенно пекинская)

кунжут: масло, семена  
лапша (особенно соба или удон)  
лук, зеленый  
мисо  
рис (особенно обжаренный)  
салаты и заправки для салатов  
соевый соус  
спаржа  
супы  
тамари  
терияки  
чеснок  
японская кухня

## ТРАВЫ ПРОВАНСКИЕ

овощи  
различные виды мяса  
тушеные блюда (особенно овощные)  
французская кухня, южная

### Вкусовая совместимость

базилик + семена фенхеля + лаванда + майоран + розмарин + шалфей + чабер садовый + тимьян



### 101 разновидность пряных трав с Джерри Траунфелдом из «The Herbfarm» (Вудинвилль, штат Вашингтон)

Работа с травами очень отличается от работы со специями. Одновременно можно задействовать лишь несколько сортов трав. Специй же можно добавить сколько угодно. Индийское блюдо может сочетать в себе более десятка специй. Вот некоторые полезные советы:

- *Знайте свои травы.* Пряные травы отличаются по степени интенсивности, поэтому перед использованием необходимо ознакомиться с их особенностями. Будьте предельно осторожны. Например, в сочетании розмарина со шнитт-луком розмарин играет доминирующую роль и подавляет вкус лука.

- *Пряные травы с тонким ароматом необходимо комбинировать с травами, отличающимися таким же ароматом.* То же самое относится и к травам с более сильным ароматом. Кервель, пожалуй, самая нежная пряная трава. Лимонный базилик и лимонный тимьян занимают промежуточное положение. Лимонная вербена или эстрагон считаются более сильными. Лавровый лист имеет легкий аромат лишь в том случае, если он используется в малых количествах.

- *Не все травы одинаковы, и их характеристики могут меняться в зависимости от сезона.* Орегано может иметь как мягкий, так и пряный и даже острый вкус. Круглолистная мята отличается нежным ароматом, в то время как перечная мята – более сильным. Розмарин также подвержен влиянию сезона: зимой он имеет нежный аромат, а летом – более сильный.

- *К пряным травам применимо понятие «региональное сходство».*

Средиземноморские травы прекрасно сочетаются друг с другом. Розмарин и майоран или тимьян и чабер – естественные сочетания. Среди азиатских трав хорошо сочетаются мята с кинзой или шнитт-луком. Во французской кухне много различных сочета-

ний – кервель, эстрагон, шнитт-лук и петрушка. Единственным исключением, пожалуй, является эстрагон, который лучше использовать самостоятельно.

- *К пряным травам применимо также понятие «сезонное сходство».* Летние овощи сочетаются с летними травами, а зимние – с зимними. Летом это базилик или майоран с томатом. Мое любимое сочетание – базилик с цукини. Зимой шалфей и розмарин сочетаются с картофелем и корнеплодами. Мое любимое зимнее сочетание – мускатная тыква с лавровым листом и мускатным орехом. Лавровый лист усиливает вкус и аромат тыквы.

- *Правильное использование выбранных трав.* Мягколистные травы – базилик, кервель, шнитт-лук, кинзу, укроп, любисток и щавель – не стоит подвергать тепловой обработке, так как они потеряют свой аромат. Жестколистные травы – лавровый лист, чабер и розмарин – могут подвергаться тепловой обработке и использоваться в приготовлении блюд.

- *Выбирайте пряные травы в зависимости от вида белкового компонента.*

Палтус отличается нежным вкусом – к нему подойдут такие нежные травы, как кинза, шнитт-лук или кервель. Корюшка жирная, поэтому с ней лучше сочетаются травы с более сильным ароматом – орегано, чабер или розмарин.

- *Пряные травы используются не только в острых блюдах.* Анисовый иссоп прекрасно подходит к большинству косточковых фруктов, таких как персики. Коричный базилик сочетается с голубикой. Корица усиливает аромат черники. Лаванда прекрасно сочетается со сливами или персиками, а лимонные травы, например базилик или анисовый иссоп, – с арбузом. Розмарин сочетается с яблоками или грушами, шалфей – с вишней, а эстрагон – с мускатной дыней.

**Пряные травы** мне больше по вкусу, чем специи. Это объясняется моим консерватизмом в выборе продуктов. Французы также отдают предпочтение пряным травам. Я знаком со специями европейской кухни и использую их в умеренных количествах. Например, я никогда не подам блюдо, чрезмерно приправленное мускатным орехом.

**ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)**

Мы выращиваем сорок различных сортов томата и восемь видов базилика. Наш фермер посадил томаты среди базилика. Я думал, причина в том, что они прекрасно сочетаются друг с другом. На самом деле оказалось, что такое размещение привлекает к ним полезных насекомых. Наш фермер считает, что томаты и базилик так хорошо сочетаются в одном блюде, потому что они хорошо уживаются вместе на поле. Он также рассказал, что, если посадить базилик рядом с томатом, его вкус можно будет ощутить в томате.

Каждый из наших поваров несет ответственность за определенный участок **травяного сада**. Гардманже (повара холодных закусок) отвечают за шнитт-лук и кервель. Рыбные повара заботятся о лимонных травах – лимонном тимьяне и лимонном сорго, а мясные повара – о розмарине, шалфее и тимьяне. Наши

кондитеры присматривают за съедобными цветами, которые можно засахарить, мятой и лимонной вербеной для приготовления сорбета.

**ДЭН БАРБЕР, «BLUE HILL AT STONE BARNS»  
(ПОКАНТИКО ХИЛЛЗ, ШТАТ НЬЮ-ЙОРК)**

Мне нравится запекать мясо с **пряными специями**. Большинство запекают ребай, ребрышки и филе миньон на противне с решеткой. Однажды, не имея решетки, я выложил мясо на пряные травы – тимьян, чабер и розмарин – и начал запекать. Такая техника приготовления способствовала выделению соков и получению более насыщенного аромата. С тех пор мы переключились на травы и больше не используем решетки. Во время запекания я переворачиваю мясо, чтобы оно впитало в себя как можно больше аромата трав. Так как мясо запекается в духовке, воздух в ней пропитан их ароматом. Для приготовления лопатки ягненка, если не удастся найти сено, я рекомендую использовать чабер, тимьян, шалфей и розмарин. Эта техника приготовления прекрасно подойдет и для запекания целого цыпленка: нарежьте трюфели и распределите их под кожей цыпленка, натрите его сливочным маслом и выложите на подушку из чабера и тимьяна. Получается что-то невообразимое.

**ВИТАЛИЙ ПАЛЕЙ, «PALEY'S PLACE»  
(ПОРТЛЕНД, ШТАТ ОРЕГОН)**

## ТРЕСКА

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** запекать, варить, жарить на открытом огне, печь, жарить во фритюре, поджаривать, запекать на гриле, варить в кипятке, жарить, обжаривать, варить на пару, тушить, предварительно обжарив

английская кухня (особенно рыба и чипсы)

анчоусы

апельсин: сок, цедра

базилик

баклажаны (особенно японские)

бекон

болгарский перец: красный, зеленый, желтый

брандад

бренди

букет гарни

бульоны: куриный, рыбный, из мидий, телячий или овощной

ветчина: копченая, серрано

вино: сухое белое, красное

горох

горчица, дижонская

грибы (особенно белые, шампиньоны или шиитаке)

дайкон

зеленый лук

имбирь

кайенский перец

каперсы

капуста, савойская

**КАРТОФЕЛЬ** (особенно красный, ред блисс)

кедровые орехи

кервель

кинза

колбаса, чоризо

кориандр

кухня Новой Англии

лавровый лист

лимон, сок

лук

лук-порей

лук-шалот

майонез

масло: канولا, кукурузное, из виноградных косточек, арахисовое мисо

моллюски: мидии, креветки

молоко

**морковь**

оливки: черные, зеленые

**оливковое масло**

панировочные сухари

паприка, сладкая

**перец: черный, белый**

**ПЕТРУШКА, ПЛОСКОЛИ-  
СТОВАЯ**

прошутто

редис

рисотто

розмарин

сахар

**сельдерей**

**сливки**

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,**  
несоленное



## Блюда

Севиче фронтерицо: аляскинская треска, маринованная в лайме, с бланжевоспелыми томатами, оливками, кинзой и зеленым Чили, которое подается на хрустящих тостада

*Рик Бэйлисс, «Frontera Grill» (Чикаго)*

Аляскинская треска и свежеччищенные устрицы в домашнем соусе из лайма, авокадо, белого лука и кинзы

*Рик Бэйлисс, «Frontera Grill» (Чикаго)*

Треска из залива Чатем, лисички, сладкий горошек и эстрагоновый соус

*Дэвид Боули, «Upstairs» (Нью-Йорк)*

Атлантическая треска с маленькими моллюсками; жареные артишоки, мангольд и лимонный мармелад

*Дэниэл Булуд, «Daniel» (Нью-Йорк)*

Жареная треска с рисотто из зеленых соевых бобов с солью, перцем и соусом из моркови и юзу

*Брэд Фармери, «Public» (Нью-Йорк)*

Треска с хлебом бриошь с хрустящей корочкой, артишоками, высушенными в печи томатами, чесночным картофельным пюре и пюре из артишоков

*Боб Кинкейд, «Kinkead's» (Вашингтон)*

Треска, запеченная до образования соленой хрустящей корочки, с рагу из артишоков, соуса ромеско, красного вина, оливок и консервированных томатов

*Эрик Риперт, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)*

Теплый салат из вареной соленой трески, белых грибов и картофеля Yukon Golds

*Дэвид Пастернак, «Esca» (Нью-Йорк)*

Черная треска с соусом мисо

*Нобу Мацухиса, «Nobu» (Нью-Йорк)*

Аляскинская черная треска, маринованная в сакэ и зажаренная на открытом огне, и клецки из креветок в бульоне из периллы

*Хиро Соне, «Terra» (Св. Елена, штат Калифорния)*

смородина

сок юзу

**соль:** флер де сель, кошерная, морская

соусы: голландез, тартар, томатный

сыр: эмменталь, грюйер, швейцарский

**тимьян**

тмин

**томаты**

трюфели, черные

**УКСУС:** бальзамический, шампанский, красный винный, хересный, эстрагоновый, белый винный

**фасоль:** каннеллини, зеленая, многоцветковая, белая

фенхель

французская кухня (особенно прованская)

**чеснок**

шалфей

**шафран**

шнитт-лук

эндивий

эстрагон

яйца, сваренные вкрутую

## Вкусовая совместимость

треска + каперсы + лук + чечевица + картофель

треска + белые грибы + чеснок + лимон + картофель

## ТРЕСКА, СОЛЕНАЯ

**Вкус:** соленый

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

артишоки

болгарский перец: зеленый, красный

бульон, рыбный

вино, сухое

вурчестерский соус

зеленый лук

каперсы

**картофель**

кинза

креветки

лавровый лист

лимон, сок

лук

лук-шалот

майоран

макаронные изделия

**МАСЛО,** канола

мята

оливки (особенно черные или каламата)

оливковое масло

панировочные сухари

паприка: острая, сладкая

**перец:** черный, белый

перец чили

**петрушка,** плосколистная

приправа олд-бэй

салат из зелени

сахар

сливки

сметана

**соль:** кошерная, морская

соус табаско

тимьян

томаты



Треску часто недооценивают. Она легкая и нежная, и я предпочитаю подавать ее с бульоном или супом-пюре. Она также превосходна, если ее запекать в соли в течение десяти минут. Треска прекрасно сочетается с моллюсками и ракообразными. Мне особенно нравится сочетание свежей и соленой трески в одном блюде.

**БРЭДФОРД ТОМПСОН,**  
«MARY ELAINE'S AT THE PHOENICIAN» (ФИНИКС)

уксус: красный винный, белый  
винный  
фасоль, белая  
французская кухня (особенно  
прованская)  
**ЧЕСНОК**  
шафран

**Вкусовая совместимость**  
соленая треска + лавровый лист +  
тимьян + белый винный уксус

## ТРЕСКА, ЧЕРНАЯ

болгарский перец, красный  
имбирь  
креветки  
лук  
лук-порей  
мисо  
перец чили (особенно красный)  
перилла  
сахар, коричневый  
соевый соус  
чеснок  
шнитт-лук

## ТРЮФЕЛИ, БЕЛЫЕ

(и масло белого трюфеля)  
(см. также *Масло, трюфельное*)

**Сезон:** осень

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** высокая  
(едва уловимая!)

**Способ приготовления:** нарезать ломтиками

**Совет:** выкладывать на блюдо в  
самый последний момент

груши  
итальянская кухня  
картофель  
лук  
макаронные изделия

перец  
прошутто  
**рисотто**  
сливки и молоко  
сливочное масло  
соль  
сыр, пармезан  
тимьян  
топинамбур  
яйца

**Вкусовая совместимость**  
трюфели + яйца + паста

## ТРЮФЕЛИ, ТИХООКЕАНСКИЕ СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЕ

**Сезон:** осень

**Вес:** легкий

Я с нетерпением жду появления трюфелей. Я люблю яйца-пашот с трюфелями или трюфельный салат. Трюфель – центральный компонент простого блюда. Одно из моих любимых – топинамбур с яйцами-пашот и белыми трюфелями. Его мы подаем в стеклянной банке с закручивающейся крышкой, и когда открываешь ее, то распространяется невероятный трюфельный аромат.

**ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Зрелый трюфель отличается сладким фруктовым ароматом груши. Для салата смешаем груши с трюфелями. Для приготовления соуса используем куриный бульон, оливковое масло и большое количество эстрагона. Соус подаем к лангустинам – разновидность очень сладких ракообразных.

**ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

## Блюда

Паппарделле со сливочным маслом, пармезаном и белыми трюфелями

*Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Домашние равиоли с начинкой из желтка в трюфельном масле

*Одетт Фада, «San Domenico» (Нью-Йорк)*

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая (едва уловимая!)

говядина (особенно с черными трюфелями)  
картофель (особенно с белыми трюфелями)  
корень сельдерея  
крабы (особенно с белыми трюфелями)  
лук-порей, смягченный (особенно с черными трюфелями)  
макаронные изделия (особенно с белыми трюфелями)  
морепродукты (особенно с белыми трюфелями)  
мясо, красное (особенно с черными трюфелями)  
овощи, корнеплоды (особенно с белыми трюфелями)  
пернатая дичь (особенно с черными трюфелями)  
ракообразные (особенно с белыми трюфелями)  
салаты (особенно с белыми трюфелями)  
сливочное масло  
яйца

## Джерри Траунфелд, «The Herbfarm», Вудинвилль, о тихоокеанских северо-западных трюфелях

Северо-западные трюфели очень хороши. Они отличаются от более насыщенных французских или итальянских. Северо-западные трюфели превосходно сочетаются с пюре из корня сельдерея. Подаем равиоли с начинкой из корня сельдерея и яичного желтка. Когда равиоли готовы, желток еще сырой. Перед тем как подать блюдо к столу, поливаем его сливочным маслом и добавляем очищенные трюфели.

Белые трюфели мягче, чем черные. Мне особенно нравится сочетание белых трюфелей с морепродуктами, например ракообразными, в особенности с крабами. Они также прекрасно сочетаются с корнеплодами и картофелем.

Черные трюфели более традиционны и подходят к красному мясу и пернатой дичи.

Мне нравится расплавленный лук-порей – сваренный в воде до невероятно мягкой консистенции – в сочетании с черными трюфелями и японской говядиной.

## ТРЮФЕЛИ, ЧЕРНЫЕ

**Сезон:** зима

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** высокая (едва уловимая!)

**Способ приготовления:** нарезать ломтиками

бекон

бульон, куриный

говядина

**грибы (например, белые, сморчки)**

груши

капуста, цветная

**картофель**

крольчатина

курица

лангустины

лимон, сок

морские гребешки

оливковое масло

ракообразные

треска

уксус, бальзамический

**французская кухня**

фуа-гра

эстрагон

**яйца: куриные, перепелиные**

## ТУНЕЦ

**Сезон:** лето – осень

**Вес:** тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** тушить, жарить на открытом огне, запекать на гриле, варить в кипятке, употреблять в сыром виде (например, суши, тартар), обжаривать, поджаривать, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая

**авокадо**

айоли

**анчоусы**

апельсин (королек или обыкновенный), сок

**базилик**

бекон

**болгарский перец** (особенно зеленый, красный, желтый)

бульон, куриный

**васаби**

вино: красное сухое (гренаш,

пино нуар, сира), розовое

водка

**горчица:** дижонская, семена

**грибы:** культивируемые, шиитакэ

дайкон

даси

икра

**ИМБИРЬ:** маринованный, свежий, сок

кайенский перец

каперсы

капоната

капуста, листовая

карри

картофель

кедровые орехи

кервель

**КИНЗА**

кокосовое молоко

коньяк

**кориандр**

корнишоны

кресс водный

кукуруза

**КУНЖУТ:** масло, семена

лавровый лист

**ЛАЙМ, сок**

лапша: волосы ангела, вермишель, рисовая

**ЛИМОН:** сок, цедра

**ЛУК, ЗЕЛЕНый**

лук-порей

лук-шалот

**ЛУК:** зеленый, виноградный,

красный, испанский, весенний

майонез

макаронные изделия

маракуйя

**МАСЛО:** канولا, из виноградных

косточек, арахисовое, кунжутное, растительное

масло чили

мед

мизуна

мирин

мисо, сладкий

морковь

морские гребешки

мята (особенно зеленая)

нектарины

нори

**огурцы**

окунь, черный

**оливки** (особенно черные, каламата или нисуаз)

**оливковое масло**

панчетта

паприка

**ПЕРЕЦ:** черный, зеленый, белый

**ПЕРЕЦ ЧИЛИ:** сушеный или свежий (особенно зеленый, например халапеньо или тайский)

перилла

**ПЕТРУШКА,** плосколистная

прованская заправка

прошутто

пыльца фенхеля

радиккио

редис

рис

розмарин

руккола

рыбный соус, тайский

сакэ

салат, красный дубовый лист

сахар

свекла

сельдерей

семена фенхеля

сладкий картофель

сливочное масло, несоленое

**СОЕВЫЙ СОУС**

**СОЛЬ:** кошерная, морская

соус табаско

соус чили

спаржа

суповая зелень

тахини

телятина и щеки телятины

**ТИМЬЯН**

тмин

**ТОМАТЫ:** сок, паста

укроп

**УКСУС:** бальзамический, шампанский, красный винный, рисовый винный, хересный, белый винный

**фасоль:** черная, стручковая, зеленая, белая

фенхель

фризе

хикама

**ЧЕСНОК**

шалфей

**ШНИТТ-ЛУК** (украшение)

шпинат

эстрагон

юзу: сок, кожа

яйца (например, сваренные вкрутую)



## Блюда

Маринованный желтоперый тунец с заправкой из анчоуса: перепелиные яйца, фасоль и жареные каперсы, выращиваемые на острове Пантеллерия

Дэниэл Булуд, «Daniel» (Нью-Йорк)

Пряный тартар с тунцом и вяленым лимоном, харисса и огуречный йогурт

Дэниэл Булуд / Бертран Шемель, «Café Boulud» (Нью-Йорк)

Маринованные цукини с тунцом, оливками гаета и апельсином

Эндрю Кармеллини, «A Voce» (Нью-Йорк)

Запеченный на гриле слабомаринованный тунец с вафлями с тмином и соусом с кинзой

Сэнфорд Д'Амато, «Sanford» (Милуоки)

Фирменные суши: тунец с жареным миндалем, оливки каламата, фуа-гра или итальянские черные трюфели

Каз Окочи, «Kaz Sushi Bistro» (Вашингтон)

Запеченный на гриле тунец с васаби и маринованным имбирем  
Крис Шлезингер, «East Coast Grill» (Кембридж, штат Массачусетс)

Слегка обжаренный тунец с жареным тмином и мандарином: картофельное пюре с васаби, шинкованная зеленая папайя, бульон из ананаса и имбиря

Аллен Сассер, «Chef Allen's» (Авентура, штат Флорида)

Японский хамачи с жареным болгарским перцем, сорбетом с оливками каламата, испанской паприкой и базиликовым маслом

Чарли Троммер, «Charlie Trotter's» (Чикаго)

Голубой тунец с пряным мисо

Чарли Троммер, «Charlie Trotter's» (Чикаго)

Блюдо, которое всегда остается неизменным, – голубой тунец на тушеных телячьих щеках. Это наш ответ вителло тонатто. Для приготовления этого блюда используем голубой тунца, потому что он отличается мясным вкусом, и приправляем его так же, как мясо. Рыба подается полусырой с соусом из тунца и рукколой.

*ШЭРОН ХЕЙДЖ, «YORK STREET» (ДАЛЛАС)*

### **Вкусовая совместимость**

тунец + айоли + каперсы + томаты  
тунец + анчоусы + зеленая фасоль + оливки + картофель  
тунец + руккола + бекон  
тунец + авокадо + имбирь + хрен  
тунец + авокадо + лимон + соевый соус  
тунец + свекла + лимон  
тунец + черный перец + кинза + огурец + соевый соус  
тунец + кинза + тмин  
тунец + кинза + укроп + чеснок + мята  
тунец + кинза + укроп + мята  
тунец + огурец + имбирь + мисо + перилла  
тунец + фенхель + пыльца фенхеля  
тунец + имбирь + горчица  
тунец + имбирь + прованская заправка  
тунец + чили халапеньо + кинза + имбирь + кунжутное масло + лук-шалот + соевый соус  
тунец + лимон + оливковое масло + томаты + водный кресс  
тунец + кунжут + васаби

### **ТУРЕЦКАЯ КУХНЯ**

баклажан  
**баранина (особенно запеченная на гриле)**  
гвоздика (особенно в десертах)  
говядина  
грецкие орехи  
йогурт  
кебаб, мясной (особенно из баранины)  
козий / овечий сыр  
корица (особенно в десертах)  
кунжут, семена  
курица  
лимон  
лук

мед (особенно в десертах)  
мускатный орех (особенно в десертах)  
мята: сушеная, свежая  
оливковое масло  
паприка  
перец, черный  
петрушка  
рис  
рыба  
тесто фило  
тмин  
томаты  
укроп  
чеснок  
шпинат

### **Вкусовая совместимость**

баклажан + чеснок + мясо + лук + томаты  
баранина + тмин + укроп + мята  
курица + чеснок + перец + петрушка  
рыба + укроп + лимон + черный перец  
тмин + лимон + петрушка

### **ТУШЕНЫЕ БЛЮДА**

**Сезон:** зима

**Совет:** здесь вы можете найти различные сорта мяса и овощей, которые можно использовать при приготовлении тушеных блюд

артишоки  
баранина: голень, лопатка  
бычьи хвосты  
говядина: грудинка, голень, реберный край грудинки, лопатка  
говяжья солонина и капуста  
индейка, ножки  
капуста  
картофель  
крольчатина  
курица: ножки, бедра, крылья  
лук

морковь  
морской черт  
овощи, корнеплоды  
оленина, лопатка  
осьминог  
рататуй  
реберный край грудинки  
репа  
рубец  
свинина: грудинка, лопаточный край, отбивные, филе, ребра, голень, лопатка  
сельдерей  
скат  
телятина: грудинка, крестец, голень, лопатка, вырезка, «сладкое мясо»  
треска  
тушеное мясо  
тушеные блюда  
утка, ножки  
фасоль  
фенхель  
чили  
эндивий

### **ТЫКВА**

(см. также *Тыква, крупноплодная*)

**Сезон:** осень

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, тушить, запекать на гриле, пюре, жарить

английский крем  
**апельсин:** сок, цедра  
апельсиновый ликер (например, гранд марнье)  
блюда ко Дню благодарения  
бренди (особенно яблочное)  
бульон, куриный  
**ваниль**  
вино, сладкое  
вино, сухое белое  
**ГВОЗДИКА**  
грецкие орехи  
грибы  
душистый перец  
заварной крем



изюм

**ИМБИРЬ:** свежий, молотый

итальянская кухня

йогурт

кайенский перец

карамель

карри

картофель

кедровые орехи

кинза

кленовый сироп

**КЛЮКВА**

кокос

коньяк

**КОРИЦА**

креветки

крем фреш

кумкват

лавровый лист

лайм, сок

лимон, сок

лук: красный, белый

майоран

масло: кунжутное, растительное

мацис

мед

меласса

миндальный бисквит амаретти

морковь

морские гребешки

**МУСКАТНЫЙ ОРЕХ**

овсянка

оливковое масло

омар

орехи

орехи пекан

паста, например, равиоли,

тортелли

перец: черный, белый

перец чили

радиккио

репа

рисотто

розмарин

ром (особенно темный)

**САХАР:** коричневый, белый

свинина

сладкий картофель

**СЛИВКИ**

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,** несоле-

ное

сливочный сыр

сметана

С тыквой или даже сладким картофелем прекрасно сочетаются душистый перец, корица, имбирь и гвоздика. В консервированную тыкву уже добавлены специи, поэтому вкус у нее немного искусственный. В зависимости от ваших предпочтений добавляем равное количество имбиря и корицы и меньше душистого перца и гвоздики, потому что они отличаются очень насыщенным вкусом.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)**

Сок обыкновенной и мускатной тыквы прекрасно подходит к блюдам, в которых содержатся эти ингредиенты. Сок усиливает их аромат и делает вкус блюда более естественным.

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

Как-то мне нужно было составить рецепт для вегетарианской кулинарной книги. В итоге я приготовил соус из тыквы и кокосового молока с добавлением агар-агара для загустения. Соус получился настолько вкусным, что я сразу же добавил его в меню.

**БРЭДФОРД ТОМПСОН,  
«MARY ELAINE'S AT THE PHOENICIAN» (ФИНИКС)**

Сочетание тыквы с лавровым листом способствует усилению ее вкуса.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)**

На приготовление супа из тыквы меня вдохновило посещение рынка органических продуктов. Увидев там тыкву, я задумался, что же можно из нее приготовить. Мне нравится пирог из тыквы, и я подумал, что суп из тыквы также интересное решение. Я приготовил тыквенный суп, который получился достаточно острым из-за большого количества приправ, и добавил к нему копченую утку. Для украшения использовал сладкую меренгу. В качестве контраста к кремообразной консистенции и для придания блюду хрустящей структуры, перед тем как подавать блюдо, я добавил корж для пирога и орехи пекан.

**БОБ ЯКОВОНЕ, «CUVEE» (НОВЫЙ ОРЛЕАН)**

## Блюда

Тыква, коричневый сахар и темпура с ароматом корицы

Грант Ашати, «Alinea» (Чикаго)

Паста из тыквы со сливочным маслом, шалфеем и миндальным бисквитом

Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)

Сливочный соус из тыквы и сливочного сыра с изюмом в апельсиново-ромовом сиропе

Джина Дегальма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)

Запеченный на гриле ананас с карибским салатом из тыквы с тыквенными семечками и заправкой из порошка какао

Марисель Пресиппа, «Zafra» (Хобокен, штат Нью-Джерси)

**соль, кошерная**

супы

**СЫР:** фета, грюйер, пармезан

**тимьян**

тмин

тушеные блюда

**тыква:** масло, семена

уксус, бальзамический

устрицы

утка

фундук

**чеснок**

**ШАЛФЕЙ**

шоколад, белый

яблоки

### **Вкусовая совместимость**

тыква + душистый перец + лавро-

вый лист + корица + соль

тыква + душистый перец + кори-

ца + имбирь

тыква + миндальный бисквит ама-

ретти + сливочное масло + па-

ста + шалфей

тыква + яблоки + карри

тыква + коричневый сахар + кедровые орехи

тыква + сливочное масло + чеснок

+ куриный бульон + тимьян

тыква + перец чили + чеснок

тыква + сливочный сыр + апель-

син + ром

тыква + сливочный сыр + тыквен-

ные семечки + сахар

тыква + заварной крем + чеснок

тыква + мед + бальзамический

уксус

тыква + оливковое масло + розма-

рин

### **ТЫКВА, ЖЕЛУДЕВАЯ**

(см. также *Тыква; Тыква, мускатная; Тыква, крупноплодная*)

**Вкус:** сладкий

**Сезон:** осень – зима

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, готовить пюре

ваниль

322

грибы (особенно шиитаке)

**душистый перец**

заварной крем из яиц

имбирь, свежий

кленовый сироп

**корица**

лавровый лист

лук (особенно чиполлине)

маскарпоне

**мускатный орех**

оливковое масло

орехи

петрушка

сахар, коричневый

свинина

сливки

**сливочное масло (особенно коричневое)**

соль, кошерная

**сыр**, пармезан

тимьян

уксус, хересный

чеснок

**ШАЛФЕЙ**

### **Вкусовая совместимость**

желудевая тыква + сливки + шалфей

желудевая тыква + имбирь + кленовый сироп

### **ТЫКВА КАБОЧА**

(см. также *Тыква, крупноплодная*)

### **Вкусовая совместимость**

тыква кабоча + кокос + сладкое карри

### **ТЫКВА, КРУПНОПЛОДНАЯ**

(см. также *Тыква; Тыква, желудевая; Тыква, мускатная*)

**Сезон:** осень – зима

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, тушить, запекать на гриле, готовить пюре, жарить, обжаривать, варить на пару

айва

**апельсин:** сок, цедра

баранина

**бекон**

**бульоны:** куриный, овощной

**гвоздика**

горчица

грецкие орехи

грибы

груши

дикий рис

**душистый перец**

**имбирь**

кайенский перец

карри

**кленовый сироп**

кокосовое молоко

**кориандр**

корица

лайм, сок

**ЛУК**

лук-порей

майоран

**макаронные изделия** (особенно равиоли)

мед

**МУСКАТНЫЙ ОРЕХ**

**оливковое масло**

орегано

орехи

орехи pekan

паприка, сладкая

петрушка, плосколистная

порошок чили

радиккио

рисотто

**розмарин**

**САХАР, КОРИЧНЕВЫЙ**

свинина

сельдерей, листья

сливки

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО**

сорго лимонное

супы

**сыр:** фонтина, грюйер, пармезан,

пекорино, романо

**ТИМЬЯН**

тмин

трюфели, белые

тыква

тыквенные семечки

уксус, хересный

хлопья красного перца

## Блюда

Открытый тыквенный пирог с красным карри, апельсиновое желе, кокосовый соус, сладкие ньокки и желе с карри

*Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

Мороженое с жареной тыквой, хрустящие тыквенные семечки, шалфей

*Джонни Юззини, шеф-кондитер, «Jean Georges» (Нью-Йорк)*

Зрелая **крупноплодная тыква** имеет сладкий вкус, однако мыправляем ее корицей или кленовым сиропом. Для придания блюду остро-сладкой ноты используем свежий имбирь.

**БРЭДФОРД ТОМПСОН,**  
«MARY ELAINE'S AT THE PHOENICIAN» (ФИНИКС)

чабер

**ЧЕСНОК**

**ШАЛФЕЙ**

**ЯБЛОКИ:** сидр, фрукты, сок

### Вкусовая совместимость

тыква крупноплодная + сливочное  
масло + чеснок + шалфей

тыква крупноплодная + чеснок +  
оливковое масло + петрушка

тыква крупноплодная + лук + сыр  
пармезан + куриный бульон

## ТЫКВА, МУСКАТНАЯ

(см. также *Тыква; Тыква, желудевая; Тыква, крупноплодная*)

**Сезон:** начало осени

**Вкус:** сладкий

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, тушить, готовить пюре, жарить, варить на пару, жарить во фритюре

анчоусы

апельсин, сок

базилик

батат

бекон

**БУЛЬОНЫ:** куриный, овощной

бурбон

ваниль

вино: сухое белое, вин санто

гвоздика

грецкие орехи

грибы (особенно порчини)

груши

душистый перец

**имбирь:** свежий, молотый

йогурт

кайенский перец

карри: паста (желтая), порошок

картофель

каштаны

кервель

кинза

кленовый сироп

**кокосовое молоко**

кориандр

**корица**

коричневое масло

креветки

крем фреш

кресс водный

кус-кус

**лавровый лист**

лайм, сок

**лимон, сок**

**ЛУК (особенно красный)**

лук-порей

лук-шалот

майоран

марокканская кухня

маскарпоне

**МАСЛО:** канولا, из виноградных

косточек, арахисовое, из семян

**тыквы, растительное**

мед

морковь

**мускатный орех**

мята

нут

оливковое масло

орехи

пажитник

панировочные сухари

панчетта

пастернак

**ПЕРЕЦ: черный, белый**

перец чили (особенно свежий зеленый, халапеньо)

**петрушка, плосколистная**

рисотто

розмарин

рыбный соус, тайский

сальсифи

**сахар:** коричневый, белый

свинина

сельдерей и корень сельдерея

**сливки**

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, НЕСО-  
ЛЕННОЕ**

сметана

**СОЛЬ:** кошерная, морская

сорго лимонное

соус чили

супы

**СЫР:** фонтина, козий, грюйер,  
**ПАРМЕЗАН, пекорино, рикот-  
та, рикотта салата**

**тимьян**

тмин

топинамбур

трюфельное масло

тыквенные семечки

уксус: бальзамический, шампан-  
ский, хересный

утка

хлопья красного перца

**чеснок**

**ШАЛФЕЙ**

шнитт-лук

шпинат

эстрагон

яблоки (особенно зеленые)

японская кухня (например,  
темпура)

### Вкусовая совместимость

мускатная тыква + анчоусы +  
панировочные сухари + лук +  
паста

мускатная тыква + бекон + клено-  
вый сироп + шалфей

мускатная тыква + лавровый  
лист + мускатный орех  
мускатная тыква + кинза + кокос +  
имбирь  
мускатная тыква + крем фреш +  
мускатный орех + шалфей  
мускатная тыква + сыр рикотта +  
розмарин  
мускатная тыква + рисотто +  
шалфей

## ТЫКВА, ОБЫКНОВЕННАЯ (см. также Цуккини)

**Сезон:** лето

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая –  
умеренная

**Способ приготовления:** за-  
пекать, бланшировать, варить,  
тушить, жарить во фритюре, запе-  
кать на гриле, обжаривать, варить  
на пару, жарить, непрерывно по-  
мешивая

базилик  
баклажан  
болгарский перец  
грецкие орехи  
йогурт  
кокос  
колбаса, итальянская  
кориандр  
корица  
кукуруза  
куркума  
лимон, сок  
листья карри  
лук  
майоран  
мята  
оливковое масло  
орегано  
орехи pekan  
перец, черный  
перец чили: сухой красный, све-  
жий зеленый  
петрушка, плосколистная  
розмарин  
семена горчицы, черные  
сливки  
сливочное масло  
соль  
сыр: козий, грюйер, моцарелла,  
пармезан

## Блюда

Салат из физалиса с осенней тыквой, горохом, красной смо-  
ридиной, жареными каштанами, фермерским сыром фета и за-  
правкой из коричневого сливочного масла

Майкл Нишан, «Dressing Room» (Вестпорт, штат Коннектикут)

Суп из мускатной дыни с пастернаком, глазированным в меду,  
тыквой-спагетти, копченой уткой, кленовым сиропом, штирий-  
ским маслом из семян тыквы и хрустящим бадьяном

Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)

Вареная на пару тюрбо с осетровой икрой в шампанском соусе  
Дэвид Боули, «Danube» (Нью-Йорк)

На мой взгляд, мускатная тыква самая лучшая. Она отличается слад-  
ким ореховым вкусом и сбалансированным ароматом.

ДЭНИЭЛ ХАММ, «ELEVEN MADISON PARK» (НЬЮ-ЙОРК)

Зимой мое любимое сочетание – мускатная тыква с лавровым листом  
и мускатным орехом.

ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)

При создании блюда главное – вдохновение. Я выбираю продукт и на-  
чинаю импровизировать. Создавая одно из последних своих блюд, я  
находился под влиянием японской кухни и хотел приготовить что-  
нибудь легкое и утонченное. Я использовал тюрбо в сочетании с мисо  
и грибным бульоном. Грибы, в отличие от мисо, не имеют прямого от-  
ношения к японской культуре. Из белой мисо и лимонного конфи гото-  
вим лимонную пасту мисо. Рыбу выкладываем на пасту и в последний  
момент добавляем грибной бульон. Если добавить бульон раньше,  
мисо убьет грибной аромат.

ЭРИК РИПЕРТ, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)

Красиво украшенная нежная рыба тюрбо ассоциируется с особыми  
случаями и торжествами. К маринованной рыбе требуется более изы-  
сканный гарнир, например икра или трюфели.

БРЭДФОРД ТОМПСОН,  
«MARY ELAINE'S AT THE PHOENICIAN» (ФИНИКС)

Свежая тюрбо сочетается исключительно с тонкими ароматами. Ее  
можно сравнить с королевой Англии, к которой все относятся с не-  
скрываемым уважением. Нежная камбала прекрасно сочетается с буль-  
оном из улиток, квереля и пюре из петрушки. Ее также можно подавать  
с виноградным луком и красным винным соусом, приготовленным из  
костей тюрбо.

КЭРРИ НАХАБЕДИАН, «НАНА» (ЧИКАГО)

тимьян  
тмин  
томаты  
укроп

чеснок  
шалфей  
шинитт-лук



---

## ТЫКВА-СПАГЕТТИ

(см. также *Тыква, крупноплодная*)

**Сезон:** ранняя осень – зима

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать, варить или варить на пару, затем обжаривать

базилик  
бекон  
болгарский перец  
имбирь  
курица  
мед, каштановый  
морепродукты: рыба, морские гребешки  
оливки, черные  
оливковое масло  
орегано  
паста  
перец, молотый  
петрушка, плосколистная  
прованская заправка  
соль  
сыр: фета, горгонзола, пармезан  
томаты  
утка  
чеснок  
шнитт-лук

---

## ТЫКВА, ЦВЕТЫ

(см. *Цукини, цветы*)

---

## ТЮРБО

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** запекать, жарить на открытом огне, запекать на гриле, варить в кипятке, жарить, обжаривать, варить на пару

**Бульоны:** рыбный, из мидий  
ваниль  
вино: шампанское, белое  
грибы  
имбирь  
картофель (особенно красный, белый)

кервель  
крем фреш  
**лимон:** сок, цедра  
лук-порей  
лук-шалот  
майоран  
мисо  
оливковое масло  
**перец:** черный, белый  
**петрушка, плосколистная**  
розмарин  
**сливочное масло, несоленое**  
**соль, морская**  
соус голландез  
спаржа  
томаты  
фенхель  
чеснок  
шалфей  
шампанское  
шафран  
шнитт-лук  
шпинат  
эстрагон

---

## Вкусовая совместимость

палтус + сливочное масло + лимон + майоран  
палтус + икра + шампанское  
палтус + лимон + мисо + грибы

---

## ТЫКВЕННОЕ МАСЛО

(см. *Масло, из семян тыквы*)

---

## УКРОП

**Сезон:** весна – осень

**Вкус:** кислый, сладкий

**Вес:** легкий, мягколистовой

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** всегда используйте свежий, не подвергнутый тепловой обработке укроп

авокадо  
базилик

Укроп придает свежий и чистый вкус блюду. Зимой я добавляю его практически во все блюда из рыбы. В гуляш с лапшой добавляю также шнитт-лук, который отличается свежим пряным вкусом.

баклажан  
ближневосточная кухня  
брокколи  
говядина  
горох  
горчица  
греческая кухня  
грибы  
европейская кухня  
зеленая фасоль  
**ЙОГУРТЫ И ЙОГУРТОВЫЕ СОУСЫ**

камбала  
каперсы  
**капуста**  
**КАРТОФЕЛЬ И КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ**

**кинза**  
корень сельдерея  
кориандр  
креветки  
крем фреш  
кукуруза  
курица  
**лосось**  
**лосось, вяленый** (основной компонент)  
**лосось, копченый**  
лук  
любисток  
**МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЦЫ**  
(основной компонент)

мелисса лимонная  
моллюски  
**морковь**  
морские гребешки  
мята  
немецкая кухня  
**овощи**  
**ОГУРЦЫ**  
палтус  
паприка  
пастернак  
петрушка  
птица  
различные виды мяса (например, баранина)  
речной рак  
рис (особенно плов)

ТОНИ ЛИУ, «AUGUST» (НЬЮ-ЙОРК)

русская кухня

**РЫБА** (особенно цельная)

салаты и заправки для салатов  
свекла

североамериканская кухня

скандинавская кухня

сквош

сливочные соусы

сливочный сыр

сметана и сметанные соусы

соусы

спаржа

средиземноморская кухня

супы (особенно картофельный)

сыр: чеддер, домашний, из козье-  
го молока, мягкий

телятина

тимьян лимонный

**ТОМАТЫ И ТОМАТНЫЙ СОК**

турецкая кухня

фасоль (особенно стручковая или  
зеленая)

форель

хлеб (особенно ржаной)

хрен

цветная капуста

цукини

чеснок

шнитт-лук

шпинат

**ЯЙЦА И БЛЮДА ИЗ ЯИЦ** (на-  
пример, омлеты)

**Вкусовая совместимость**

укроп + кинза + мята

укроп + огурец + лосось

## УКСУС

Я использую различные виды ук-  
суса, в частности яблочный, баль-  
замический и белый бальзамиче-  
ский. От выбора уксуса и ингре-  
диентов зависит количество про-  
дуктов, которое нам необходимо.  
Для приготовления соуса из грец-  
ких орехов нам понадобится зна-  
чительное количество яблочного  
уксуса. Для тартара из камбалы  
будет достаточно всего лишь ка-  
пельки уксуса.

**МАЙКЛ ЭНТОНИ, «GRAMERCY  
TAVERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

## УКСУС, БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ

**Вкус:** кислый, сладкий

**Вес:** средний – тяжелый (в зави-  
симости от выдержки)

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная – высокая

**Совет:** используйте, когда вам  
необходим сладкий уксус с низкой  
кислотностью.

Добавьте в конце приготовления  
блюда (и не кипятите!) или ис-  
пользуйте для завершения блюда

абрикосы

базилик

баклажан

блюда, приготовленные на гриле

болгарский перец: зеленый, крас-  
ный

вишни

**горчица (особенно дижонская)**

**горчица: сухая, семена**

зелень, салатная

**итальянская кухня**

капуста

**\*КЛУБНИКА**

**коричневое масло**

кресс водный

курица

лук

малина

маринады

масло

масло, белое трюфельное

масло, кунжутное

масло, ореховое

мед

**овощи**

перец, черный

прованская заправка

радиккио

**различные виды мяса**

руккола

рыба (особенно белая)

**САЛАТЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ  
САЛАТОВ**

стейк

сыр, пармезан

**\*ТОМАТЫ**

уксус: красный винный, хересный  
(смешивание уксусов)

фасоль, зеленая

фрукты

цикорий

эндивий

ягоды (особенно клубника)

**Вкусовая совместимость**

бальзамический уксус + коричне-  
вое масло + рыба

белый бальзамический уксус +  
белое трюфельное масло + цель-  
нозерновая горчица

## УКСУС, БАНЬЮЛЬС

**Вкус:** кисло-сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая –  
умеренная

**Совет:** может заменить красный  
винный уксус. Используйте для  
дегласирования

грецкие орехи

грибы

груши

лосось, королевский

маринады

**масло: лесного ореха, оливковое,  
ореховое**

мед

морские гребешки

мясо

овощи

орехи

перепел

перец, черный

ракообразные

рыба

салаты

**салаты и заправки для салатов**

свекла

сливки

соль

соусы

сыр: голубой, пармезан

томаты

утка

фуа-гра

**Вкусовая совместимость**

уксус баньюльс + голубой сыр +  
салат-латук + груши + грецкие  
орехи

## УКСУС, БЕЛЫЙ ВИННЫЙ

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Совет:** при необходимости может заменить шампанский уксус

авокадо

артишоки

изысканные блюда

картофель

лук-порей

масло: сафлоровое, подсолнечное

оливковое масло (экстра-класса)

ракообразные

рыба

фенхель

## УКСУС, ВИНКОТТО (приготовленное вино)

**Вкус:** кисло-сладкий

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

бекон

груши

десерты

инжир

итальянская кухня

йогурт

миндаль

мясо (особенно запеченное на гриле или жареное)

персики

салаты и заправки для салатов

сливы

сыр, буррата

фенхель

фрукты

## УКСУС, КАБЕРНЕ СОВИНЬОН

В качестве завершающей ноты к мясным соусам мы добавляем уксус каберне. Он очень легкий, поэтому не стоит добавлять его в начале приготовления блюда.

**БРЭД ФАРМЕРИ,**  
«PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)



Высококачественному уксусу, такому как Гегенбауэр (из Вены, Австрия), всегда найдется место у меня на кухне. Для усиления вкуса я использую несколько капель огуречного уксуса с огурцами, малинового уксуса с малиной и томатного – с томатами.

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

Бальзамический уксус прекрасно сочетается с фруктами. Мне нравится итальянское блюдо из клубники с бальзамическим уксусом.

**ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Мне нравится белый бальзамический уксус, потому что он имеет фруктовый вкус с оттенком сладкого, однако без агрессивной кислой ноты.

**ДЭНИЭЛ ХАММ, «ELEVEN MADISON PARK» (НЬЮ-ЙОРК)**

Я каждый раз использую уксус баньюльс в качестве завершающего штриха при приготовлении блюда. Перед тем как подавать к столу хрустящую рыбу, например королевского лосося, добавьте капельку уксуса баньюльс. Я также использую его в качестве тонкой завершающей ноты при приготовлении птицы, например перепела.

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

Винкотто – побочный продукт бальзамического уксуса, который имеет кисло-сладкий вкус. Он напоминает сироп и прекрасно подходит к фруктам и сыру.

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

Красный винный уксус лучше всего подходит для холодных блюд. Я использую его в заправках и маринадах.

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

---

## УКСУС, КРАСНЫЙ ВИННЫЙ

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** высокая, с повышенной кислотностью

**Совет:** красный винный уксус можно использовать вместо специй и острых трав

блюда, приготовленные на гриле  
вишни

горчица

грибы

зелень: салат, острая зелень

капуста, листовая

корица

курица

мангольд

маринады

масло, ореховое

молодые листья одуванчика

мясо, красное

оливковое масло

прованская заправка

салаты и заправки для салатов

соусы

сытные блюда

томаты

фасоль, зеленая

холодные блюда

шпинат

---

## УКСУС, ЛЕДЯНОЕ ВИНО

**Вкус:** кислый, сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная, с 5%-й кислотностью

клубника

лук

масло, из виноградных косточек

морепродукты

морские гребешки

овощи

омар

персики

салаты

соусы

устрицы

фрукты

328

Ледяной винный уксус «Inniskillin» действительно вкусный, но дорогой. Он прекрасно сочетается с фуа-гра. Это разбавленный кисло-сладкий уксус, который можно использовать в салатах к террину из фуа-гра.

ТРЕЙСИ ДЕС ЖАРДИН, «JARDINIERE» (САН-ФРАНСИСКО)

Уксус «Минус 8» имеет такое название потому, что его готовят из сока винограда, замороженного до  $-8^{\circ}\text{C}$ . Он сохраняет кислый вкус, но отличается более насыщенным сладким вяжущим вкусом. Уксус прекрасно сочетается с фуа-гра.

ШЭРОН ХЕЙДЖ, «YORK STREET» (ДАЛЛАС)

---

## ФУА-ГРА (ОСОБЕННО ТЕРРИН)

шербет

ягоды

---

## УКСУС, РИСОВЫЙ ВИННЫЙ

**Вкус:** кислый, сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая, с меньшей кислотностью

азиатская кухня

бадьян

васаби

имбирь

кинза

кориандр

кунжут, семена

лапша

лимон

лосось

лук, зеленый

масло: арахисовое, кунжутное

мед

мирин

огурцы

перец: черный, розовый

рис (например, для суши)

салаты

соевый соус

супы (особенно сливочные, карто-

фельные)

фрукты (особенно салаты)

японская кухня

---

## УКСУС, СОЛОДОВЫЙ

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** высокая, с умеренной кислотностью

**Совет:** добавлять в блюда в разумных количествах

маринованные огурцы

масло: лесного ореха, арахисовое

оливковое масло

приправы

рыба, жареная

---

## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

соусы

---

## УКСУС, ФРУКТОВЫЙ

**Вкус:** кислый, сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

авокадо

груши

индейка

курица

масло (особенно ореховое)

масло, арахисовое

масло, грецкого ореха

масло, лесного ореха

мясо, белое

салаты и заправки для салатов

фруктовые салаты

---

## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

сыр

яйца

---

## УКСУС, ХЕРЕСНЫЙ

**Вкус:** кислый, сладкий

**Вес:** легкий



**Выраженность вкуса:** умеренная

апельсины  
гаспачо  
горчица, зернистая  
груши  
заправки для салатов  
зелень (особенно горькая)  
инжир  
испанская кухня  
курица  
лук  
масло: ореховое, грецкого ореха  
мясные блюда  
овощи  
огурцы  
орехи  
панчетта  
питательные блюда  
радиккио  
рыба  
салаты (особенно с яблоками, орехами, грушами)  
соусы  
спаржа  
томаты  
тортилья, испанская  
утка  
фасоль  
яблоки

---

## УКСУС, ШАМПАНСКИЙ

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Совет:** шампанский уксус является самым мягким уксусом

авокадо  
артишоки  
зелень, нежный салат (например, молодая зелень, кочанный салат)  
изысканные блюда  
картофель  
клубника  
лук-порей  
малина  
масло: ореховое, трюфельное  
овощи  
оливковое масло

При добавлении хересного уксуса вкус блюда меняется. Дело не столько в его вкусе, сколько в неповторимом аромате, который буквально опьяняет. Он превосходно подходит для салатов, и именно благодаря ему суп гаспачо имеет такой уникальный вкус. Это искра, которая преобразует обыкновенную чечевицу, тушенную с морковью, чесноком, луком и водой. Всего лишь капля уксуса, и получится замечательный искрящийся аромат... Мы приготовили сорбет из хересного уксуса, благодаря чему король освежающих десертов стал еще более освежающим. К нашему сорбету подходят как сладкие, так и острые ингредиенты. К апельсину добавляем хересный сорбет, небольшое количество оливкового масла, анчоусы, пару маслин – и получается салат. Если к тому же апельсину добавить немного меда, сыра манчего и сорбет из хересного уксуса, то получится сладкий десерт.

**ХОСЕ АНДРЕС, «CAFÉ ATLANTICO» (ВАШИНГТОН)**

Мясные блюда мы дегласируем с помощью уксуса или вержуса. Чаше всего это хересный уксус, который я также использую в качестве основного ингредиента.

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

Я использую все виды хересного уксуса, от легкого до более насыщенного. Хересный уксус мне нравится в сочетании практически со всеми овощами, особенно же со спаржей и огурцами.

**КАЦУЯ ФУКУШИМА, «MINIBAR» (ВАШИНГТОН)**

Сорбет отличается чистым вкусом с ярко выраженным фруктовым ароматом. Вкус сорбета можно сделать более насыщенным, правильно подобрав кислую ноту. Например, лимон имеет интенсивный вкус. К сладкому сорбету можно добавить лимонный сок, который сделает его вкус не таким сладким, однако в итоге у нас получится лимонный десерт. С некоторыми видами сорбета я предпочитаю использовать шампанский уксус. Он очень легкий, и его несложно использовать. Уксус – более насыщенный фруктовый кислотосодержащий ингредиент, поэтому его можно использовать в меньших количествах. Я использую шампанский уксус с манговым и малиновым сорбетом. Он приготовлен из винограда и идеально подходит для фруктовых десертов.

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BAVBO» (НЬЮ-ЙОРК)**

ракообразные  
рыба  
салаты  
фенхель

---

## УКСУС, ШАРДОНЕ

Уксус шардоне достаточно сладкий, поэтому при приготовлении рассола добавлять сахар не нужно.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLIC» (НЬЮ-ЙОРК)**

---

## УКСУС, ЭСТРАГОНОВЫЙ (уксус, ароматизированный добавлением трав)

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

масло, мягкое (например, арахисовое)

оливковое масло

салат-латук (особенно бибб, айсберг, ромэн)

Большинство ингредиентов мы маринуем в яблочном уксусе с добавлением небольшого количества сахара. Мне нравится аромат свежих зеленых яблок и то, как уксус оживляет ингредиенты.

**БРЭД ФАРМЕРИ, «PUBLC» (НЬЮ-ЙОРК)**

## УКСУС, ЯБЛОЧНЫЙ

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

американская кухня  
горох  
груши  
зерновые культуры  
имбирь  
копченая рыба  
копчености  
масло  
пряные травы  
салат из шинкованной капусты  
салаты и заправки для салатов  
сахар  
свинина  
соусы  
фрукты (особенно в салатах)  
яблоки

### Вкусовая совместимость

яблочный уксус + имбирь + сахар

## УМАМИ

**Вкус:** острый или острый + соленый

анчоусы  
брокколи  
бульоны, мясные  
виноград  
выдержанные продукты (например, сыр)  
говядина (особенно созревшая)  
грейпфрут  
гречские орехи  
грибы (особенно шиитаке)  
зрелые ингредиенты  
кальмар  
картофель  
кетчуп  
курица

мисо  
моллюски  
морепродукты  
морковь  
морские водоросли, сушеные  
морские гребешки  
омар  
различные виды мяса  
рыбный соус, азиатский  
сардины  
свинина  
скумбрия  
сладкий картофель  
соевые бобы  
соевый соус  
солености  
соусы, мясные  
стейки (особенно сухого вызревания, приготовленные на гриле)  
сыр, выдержанный (например, голубой, грюйер, пармезан, рокфор)  
томаты и томатный соус  
трюфели  
тунец  
уксус, бальзамический  
устрицы  
ферментированные продукты  
хлопья пеламиды  
чай, зеленый

## УСТРИЦЫ

**Сезон:** осень – весна (также месяцы, в названии которых содержится буква *p*)

**Вкус:** соленый

**Вес:** легкий – тяжелый (например, легкие устрицы кумамото и тяжелые устрицы побережья Мексиканского залива)

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** запекать, жарить на открытом огне, жарить во фритюре, запекать на

гриле, варить в кипятке, употреблять в сыром виде, жарить, обжаривать, варить на пару

айоли  
апельсин  
базилик  
бекон  
**бульоны:** куриный, из моллюсков, рыбный, овощной  
вербена лимонная  
вермут  
**ВИНО, сухое белое**  
гаспачо  
грибы, дикорастущие  
дайкон  
**икра**  
имбирь  
каджунская кухня  
**кайенский перец**  
каперсы  
**картофель**  
**кервель**  
**кинза**  
коктейльный соус  
креветки  
крем фреш  
креольская кухня  
кукурузная мука (для коржа)  
лаванда  
лавровый лист  
лайм, сок  
**ЛИМОН: сок, цедра**  
листья периллы  
лосось, копченый  
лук, зеленый  
лук, испанский  
**ЛУК-ПОРЕЙ**  
**ЛУК-ШАЛОТ**  
маракуйя  
**МАСЛО:** канولا, арахисовое, растительное  
моллюски  
морские водоросли  
морской еж  
мука (для посыпания)  
мята  
огурцы  
оливки  
**оливковое масло**  
панировочные сухари, *панко*  
паприка  
**ПЕРЕЦ: черный, белый**  
**петрушка, плосколистная**

## Блюда

Устрицы с соусом миньонет из мексиканских томатов и хаба-nero, соусом сальса из копченого перца чипотле, чеснока и свежего лайма

*Рик Бэйлисс, «Frontera Grill» (Чикаго)*

Устрицы на половине раковины с шампанским и свежим хреном  
*Трейси Дес Жардин, «Jardinière» (Сан-Франциско)*

Если вы заглянете в «Chanterelle» в ноябре или декабре, в сезон устриц и трюфелей, вам подадут наше классическое блюдо, приготовленное из этих ингредиентов.

**ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)**

пиво / эль  
рисотто  
сакэ  
сахар (щепотка)  
свекла  
сельдерей  
**СЛИВКИ**  
сливочное масло, несоленое  
сметана  
соевый соус  
сок юзу  
**СОЛЬ:** кошерная, морская  
соус голландез  
соус понзу  
соус табаско  
соус чили  
соусы: коктейльный, миньонет  
спаржа  
тапиока  
тимьян  
томаты: мякоть, сок  
трюфели: черные, белые  
**УКСУС:** бальзамический, шам-панский, красный винный, рисо-вый, хересный  
устричный сок  
фенхель  
французская кухня  
хлеб (особенно темный)  
хрен  
чеснок  
шампанское  
шафран  
шнитт-лук  
шпинат  
щавель  
южная кухня  
яблоки

## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

эстрагон

## Вкусовая совместимость

устрицы + икра + лук-порей  
устрицы + икра + тапиока  
устрицы + моллюски + карто-фель + тимьян  
устрицы + сливки + хрен + лук  
устрицы + имбирь + хрен + херес-ный уксус  
устрицы + хрен + шампанский уксус  
устрицы + мускаде + лук-шалот + уксус  
устрицы + лук + уксус

## УСЯНМЯНЬ (КИТАЙСКИЙ ПОРОШОК ИЗ ПЯТИ СПЕЦИЙ)

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

говядина  
жареные блюда  
китайская кухня  
курица  
свинина  
тушеные блюда  
утка

## Вкусовая совместимость

корица + гвоздика + семена фен-хеля + бадьян + сычуаньский перец горошком

## УТКА

**Сезон:** осень

**Вес:** тяжелый

**Выраженность вкуса:** умерен-ная – высокая

**Способ приготовления:** ту-шить (особенно ножки), запекать на гриле (особенно грудинку), жарить, обжаривать, жарить, не-прерывно помешивая

абрикосы (соус)

**АПЕЛЬСИН:** сок, цедра

артишоки

бадьян

базилик

бекон

бокчой

**БУЛЬОНЫ:** куриный, утиный, из дичи, мясной, из индейки

вержус

вермут

**ВИНО,** сухое красное (например, каберне совиньон, мерло), сухое белое (например, рислинг), портвейн, рисовое, сладкое (портвейн, мадера, мускат)

**ВИШНИ:** обыкновенные, вяле-ные

водяные орехи

гвоздика

горох

горчица, дижонская

гранаты

**ГРИБЫ (ОСОБЕННО**

**ДИКОРАСТУЩИЕ,** белые или шиитакэ)

груши

душистый перец

зеленый лук

**ИМБИРЬ**

инжир

какао / шоколад

капуста: кале, краснокочанная

кардамон

картофель

**КАШТАНЫ**

квашеная капуста

кервель

кинза

китайская кухня

кокосовое молоко

кориандр

## Блюда

Утиная грудка с копченым беконом, савойским шпинатом, маринованными тутовыми ягодами и имбирным консоме

*Трейси Дес Жардин, «Jardinière» (Сан-Франциско)*

Жареная утиная грудка, китайская капуста и чипсы из маниоки с кунжутно-соевым соусом и маринованным чили

*Брэд Фармер, «Public» (Нью-Йорк)*

Утка с томатами, красным перцем чили и смесью из сухофруктов

*Зарела Мартинес, «Zarela» (Нью-Йорк)*

Утиная грудка мулард, выдержанная в цветочном меде, карамелизованная айва и фенхель, ботва брокколи, сицилийские фисташки и портвейн

*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*

Запеченная на гриле утиная грудка со сливочным фарро и кислым вишневым соком

*Питер Новакоски, «Rat's» (Гамильтон, штат Нью-Джерси)*

Утиные ножки, тушенные в ароматном азиатском бульоне

*Патрик О'Коннел, «The Inn at Little Washington» (Вирджиния)*

Копченое мясо утки с салатом из фенхеля с ароматом лакрицы и красного апельсина

*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

Филе утки со сладким жареным картофелем и соусом из портвейна

*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

Утиная грудка со стручковой фасолью и жареными сливами

*Альфред Портейл, «Gotham Bar and Grill» (Нью-Йорк)*

Утиная грудка, запеченная в ароматном соусе из тамарилло, киноа и картофельное пюре

*Марисель Пресилла, «Sucharamata» (Хобокен, штат Нью-Джерси)*

Утиная грудка мулард с пастернаком, дикорастущими грибами и розмариновым соусом

*Терри Потеро, «Rover's» (Суизтл)*

Грудка мускусной утки с вишнями сорта рейньер, орехами пекан и садовым латуком

*Джуди Роджерс, «Zuni Café» (Сан-Франциско)*

Утка с грецкими орехами, ножка конфи с абрикосовой бриошь в коричневом сахаре

*Лидия Шире, «Locke-Ober» (Бостон)*

Запеченная на гриле утка с клецками из утиной печени в грибном соусе

*Хиро Соне, «Terra» (Св. Елена, штат Калифорния)*

корица

кресс водный

кумкват

куркума

лаванда

**лавровый лист**

лайм, сок

ликер, апельсиновый (например, гранд марнье)

ликер, персиковый

**ЛИМОН: СОК**, консервированный лимон

листья кафрского лайма

**ЛУК** (особенно зеленый, сладкий)

лук-порей

лук-шалот

майоран

мак

макаронные изделия

малина

манго

**МАСЛО:** канола, из виноградных косточек, арахисовое, кунжутное, растительное

**мед** (особенно лавандовый)

**морковь**

мускатный орех

мята

овощи, корнеплоды

огурцы

оливки (особенно зеленые)

**оливковое масло**

орехи макадамия

панчетта

паста карри (особенно тайская

зеленая или порошок карри, карри мадрас)

**ПЕРЕЦ:** черный, зеленый, розовый, белый

перец чили: анчо, халапеньо

**персики**

**петрушка**, плосколистная

портвейн

**РЕПА**

рис (особенно басмати, дикий)

рисотто

розмарин

руккола

рыбный соус, тайский

сакэ

**САХАР:** коричневый, белый  
сельдерей и корень сельдерея



## Блюда

Утиная грудка, запеченная в карри из лаймовых листьев с имбирем, халапеньо и рисом басмати

Викрам Вуй и Мееру Дхалвала, «Vij's» (Ванкувер)

Жареная на вертеле утка с айвовым соусом

Элис Уотерс, «Chez Panisse» (Беркли, штат Калифорния)

К утке прекрасно подходят фрукты. Подаем утку с севильскими апельсинами, которые имеют горьковатый вкус. Делаем пюре из мякоти и цедры, которая придаст кисловатый и горьковатый оттенок. Затем добавляем сливочное масло, немного бадьяна и фенхель.

**ДЭНИЭЛ ХАММ, «ELEVEN MADISON PARK» (НЬЮ-ЙОРК)**

Для приготовления глазированной утки с перечным крессом необходимо запечь утку с медом и коричневым сливочным маслом, что придаст ей сладкий ореховый вкус. Для того чтобы немного смягчить сладкий вкус и придать кислую ноту, добавим соус из гранатового сока и масляной эмульсии.

**БОБ ЯКОВОНЕ, «CUVÉE» (НОВЫЙ ОРЛЕАН)**

Подаем утиную грудку с Пино Нуар, ежевикой и имбирным соусом. Соус готовим из орегонской ежевики, и я, не стесняясь, признаюсь в этом, потому что одиннадцать месяцев в году не найти ничего лучше. Дома я готовлю этот соус со смородиновым вареньем: обжариваю утку, добавляю большое количество свежего имбиря и лука-шалота, несколько столовых ложек смородинового варенья и немного шампанского уксуса, чтобы блюдо было менее сладким.

**МАЙКЛ ЛОМОНАКО, ШЕФ-ПОВАР  
«PORTER HOUSE NEW YORK» (НЬЮ-ЙОРК)**

семена кунжута: черные, белые

семена фенхеля

**сладкий картофель**

сливочное масло, несоленое

сливы: плоды, соус

смородина, черная или красная:

плоды, варенье

сморчки

**СОЕВЫЙ СОУС**

**СОЛЬ:** *флер де сель*, кошерная, морская

сорго лимонное

соус табаско

соус терияки

**соус хойсин**

средиземноморская кухня

суповая зелень

сыр: азиаго, пармезан, пекорино, рикотта

тайская кухня

тамаринд

**тимьян, свежий**

тмин

**томаты:** паста, пюре, в сыром виде

**тыква, мускатная**

укроп

**УКСУС:** бальзамический, шампанский, малиновый, красный винный, рисовый винный, хересный, белый

усянмянь (порошок из пяти специй)

утиный жир

фарро

фарш

фасоль, стручковая

финики

**фуа-гра**

херес

хлопья красного перца

хрен

цикорий

цитрусовые

черника

чернослив

**ЧЕСНОК**

чечевица

чили паста

шалфей

шнитт-лук

шпинат

эстрагон, свежий

**ЯБЛОКИ** (особенно Гренни

Смит)

ягоды можжевельника

## Вкусовая совместимость

утка + миндаль + абрикос

утка + миндаль + мед

утка + яблоки + пастернак (и / или другие корнеплоды)

утка + яблоки + корень сельдерея + фундук

утка + абрикос + вишни + рис басмати

утка + руккола + чечевица

утка + руккола + прованская заправка + грецкие орехи

утка + бекон + имбирь + шпинат

утка + ежевика + имбирь + Пино Нуар

утка + капуста + грибы

утка + вишни + уксус

утка + корица + мед + апельсин + бадьян

утка + гвоздика + чеснок + апельсин + чернослив + красное вино

утка + финики + репа

утка + стручковая фасоль + сыр пекорино

утка + чеснок + имбирь + мята

утка + имбирь + мед + соевый соус

утка + имбирь + кумкват + черный перец + бадьян

утка + зеленый перец горошком + сладкий картофель

утка + мед + лаванда

утка + лимон + сливы

утка + чечевица + лук + бальзамический уксус

утка + апельсин + зеленый лук

утка + пастернак + репа

## Блюда

Утиное конфи: дикорастущие грибы, красная листовая свекла, кисло-сладкий соус

Оливер Мюллер, «DB Bistro Moderne» (Нью-Йорк)

Пазль с уткой конфи, фуа-гра и сморчками мы приготовили в честь покойного шеф-повара Жан-Луи Палладина. Готовим пазль с утиным жиром и сморчками, а сверху выкладываем кусочки сырой Она. Фуа-гра растворяется в теплом рисе. Пазль получилась превосходная.

ХОСЕ АНДРЕС, «CAFÉ ATLÁNTICO» (ВАШИНГТОН)

### УТКА КОНФИ

бульон, куриный  
горчица, дижонская  
грибы, дикорастущие  
кресс водный  
лук  
лук-шалот  
масло: лесного ореха, ореховое  
перец, белый  
петрушка, плосколистная  
свекла  
соль  
сыр, рокфор  
уксус, красный винный  
фризе  
чеснок  
чечевица, зеленая

### ФАЗАН

**Сезон:** осень

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать на гриле, жарить

**Совет:** завернуть в бекон, чтобы предотвратить его высыхание при запекании

апельсин

базилик  
бекон  
вино  
грибы (особенно дикорастущие)  
дикий рис  
изюм  
испанская кухня (особенно южная)  
итальянская кухня (особенно южная)  
кальвадос  
капуста (особенно савойская)  
капуста, квашеная  
**КАРТОФЕЛЬ**  
каштан  
корица  
лавровый лист  
лимон, сок  
лук  
лук-шалот  
мускатный орех  
оливковое масло  
пахта  
петрушка, плосколистная  
портвейн  
сидр  
сливки: жирные, сквашенные  
сливочное масло  
**ТИМЬЯН**  
трюфели  
тыква, крупноплодная

французская кухня (особенно южная)

фуа-гра

**ЧЕСНОК**

шалфей

эстрагон

яблоки

**Вкусовая совместимость**

фазан + яблоки + картофель

### ФАРШ

**Сезон:** осень – зима

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

бульоны: куриный, из индейки  
грецкие орехи  
грибы (например, шиитаке)  
каштаны  
колбаса (особенно куриная, свиная)  
кукурузный хлеб  
куриная печень  
куриный жир  
лук  
оливковое масло  
орехи пекан  
панировочные сухари  
перец: черный, белый  
петрушка, плосколистная  
прошутто  
розмарин  
сельдерей  
сливочное масло, несоленое  
соль, кошерная  
тимьян  
чеснок  
шалфей  
яблоки

### ФАСОЛИ РОСТКИ

**Сезон:** круглый год

**Функция:** охлаждение

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** обжаривать, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая

## Блюда

Фазан: сидр, лук-шалот и пряные травы

Грант Ашати, «Alinea» (Чикаго)

Фазан, запеченный с корицей, яблоками и беконом в соусе из красного перца и орехов пекан

Роберт Дель Гранде, «Café Annie» (Хьюстон)

**Совет:** готовить не более 30 секунд, иначе они высохнут

жареные блюда (особенно крепкие ростки фасоли)

огурцы

салаты (особенно из более нежных ростков фасоли)

сэндвичи

яичный салат

## ФАСОЛЬ

(см. ниже виды фасоли)

лимон

лук

майоран

морковь

мята

**ПЕТРУШКА**

розмарин

сельдерей

соль

тимьян

уксус

**\*ЧАБЕР**

чеснок

шалфей

## ФАСОЛЬ, БЕЛАЯ

(например, каннеллини, многоцветковая)

**Сезон:** зима

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

абрикосы, сушеные

базилик

баранина

бекон

ботва брокколи

букет гарни

бульоны: куриный, овощной

бурбон

ветчина

вино, сухое белое

гвоздика

горчица, сухая

грибы, дикорастущие

имбирь, молотый

итальянская кухня

## Блюда

Латинское кашу из белой фасоли, сосисок, копченого мяса и капусты, обжаренных и тушеных на медленном огне в печи на дровах, соус из специй и рис

*Марисель Пресилла, «Sucharamata» (Хобокен, Нью-Джерси)*

Суп: пюре из белой фасоли с розмариновым маслом

*Джуди Роджерс, «Zuni Café» (Сан-Франциско)*

кленовый сироп

лавровый лист

лимон, сок

**ЛУК** (например, чиполлини, красный, сладкий)

лук-шалот

макаронные изделия

**МАСЛО**, арахисовое

масло сливочное, несоленое

меласса

морковь

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**

**ПЕРЕЦ:** черный, белый

перец чили, сушеный

**ПЕТРУШКА, ПЛОСКОЛИСТОВАЯ**

порошок перца чили

прошутто

розмарин

ром, темный

руккола

сахар, коричневый

свинина

сельдерей

сливки

**СОЛЬ: КОШЕРНАЯ, МОРСКАЯ**

суповая зелень (морковь, сельдерей, лук)

супы

сыр: манчего, пармезан, пекорино романо

тимьян

томаты и томатная паста

трюфели

тыква, крупноплодная

уксус: бальзамический, яблочный, красный винный

фенхель

хлопья красного перца

**ЧАБЕР**

**ЧЕСНОК**

шалфей

шнитт-лук

эль или пиво, темное

эстрагон

## Вкусовая совместимость

белая фасоль + оливковое масло + сыр пекорино

белая фасоль + оливковое масло + розмарин + бальзамический уксус

белая фасоль + ботва брокколи + грибы дикорастущие

## ФАСОЛЬ, ЗЕЛЕНАЯ

**Сезон:** лето – осень

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** жарить, запекать, обжаривать, варить на пару, поджаривать

анчоусы

арахис

**БАЗИЛИК**

бекон

болгарский перец, красный

бульон, куриный

**ветчина (например, серрано)**

горчица, дижонская

грецкие орехи

грибы

**имбирь, свежий**

йогурт

кайенский перец

каперсы

**картофель**

кервель

кинза

кокос

креветки

крем фреш

кукуруза  
 лавровый лист  
 лайм, сок  
**лимон, сок**  
 листья карри  
**ЛУК** (особенно зеленый, вино-  
 градный или красный)  
 лук-шалот  
 любисток  
**майоран**  
**МАСЛО:** арахисовое, кунжут-  
 ное  
 мелисса лимонная  
**миндаль**  
 морковь  
 мята  
 нут  
 оливки, черные, нисуаз  
**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**  
 орегано  
 орехи  
 панировочные сухари  
 панчетта  
 паприка: копченая, сладкая  
 перец: черный, белый  
 перец чили  
 перно  
**ПЕТРУШКА**  
 прованская заправка  
 прошутто  
 розмарин  
 сахар  
 свинина  
 семена горчицы, черной  
 сливки  
**сливочное масло, несоленое**  
 соевый соус  
 соевый соус тамари  
**соль, кошерная**  
 средиземноморская кухня  
**СЫР:** азиаго, голубой, фета, из  
 козьего молока, **ПАРМЕЗАН**  
 тимьян  
 тмин  
**ТОМАТЫ**  
 укроп  
**УКСУС:** красный винный, рисо-  
 вый винный, хересный, эстраго-  
 новый, белый винный  
 фасоль, луцильная  
 фенхель  
 французская кухня  
 хлопья красного перца

## Блюда

Паста из базиликового песто, зеленой фасоли и картофеля  
 Лидия Бастуанич, «*Felidia*» (Нью-Йорк)

Суп из фасоли каннеллини с котлетой из копченой форели и  
 маслом из семян тыквы  
 Гэбриэль Кройтер, «*The Modern*» (Нью-Йорк)

## ЧАБЕР, САДОВЫЙ

чеснок  
 шалфей  
 шнитт-лук  
 эстрагон  
**яйца** (особенно сваренные  
 вкрутую)

## Вкусовая совместимость

зеленая фасоль + анчоусы + чес-  
 нок + сыр пармезан + грецкие  
 орехи  
 зеленая фасоль + горчица + про-  
 шутто + прованская заправка +  
 грецкие орехи

## ФАСОЛЬ, КАННЕЛЛИНИ

(см. также *Фасоль, белая*)

**Вес:** средний  
**Выраженность вкуса:** низкая –  
 умеренная  
**Способ приготовления:** ту-  
 шить, делать пюре, варить на мед-  
 ленном огне

баранина  
 бекон  
 бульон, куриный  
 итальянская кухня  
 лимон  
**лук** (особенно испанский)  
 моллюски  
**морковь**  
 оливковое масло  
 перец, сладкий  
 перец, черный  
**ПЕТРУШКА, ПЛОСКОЛИ-**  
**СТОВАЯ**  
 салаты  
 сельдерей  
**соль, кошерная**  
 сосиски (например, чоризо)

супы  
 тимьян  
 томаты (особенно сливовидные)  
**ЧАБЕР**  
 чеснок  
 шафран  
 эстрагон

## ФАСОЛЬ, КОРМОВАЯ

(см. *Фасоль, стручковая*)

## ФАСОЛЬ, КРАСНАЯ

**Вес:** средний  
**Выраженность вкуса:** умерен-  
 ная  
**Способ приготовления:** варить  
 на медленном огне  
 болгарский перец (особенно зеле-  
 ный)  
 колбаса  
 лук  
 мексиканская кухня  
 оливковое масло  
 перец чили  
**ПЕТРУШКА**  
 свинина  
 тушеные блюда  
**ЧАБЕР**  
 чеснок  
 чили (основной ингредиент)  
 чоризо  
 юго-западная кухня

## ФАСОЛЬ, ЛИМСКАЯ

**Сезон:** лето  
**Вкус:** горький  
**Вес:** средний  
**Выраженность вкуса:** умерен-  
 ная



**Способ приготовления:** варить на медленном огне, варить на пару

бекон

ветчина и свиные рульки

зелень, горькая

карри

кинза

кухня Новой Англии (например, сакоташ)

лавровый лист

лимон, сок

лук

лук-порей

лук-шалот

мята

оливковое масло

орегано

перец, молотый

перец чили

**ПЕТРУШКА, ПЛОСКОЛИСТОВАЯ**

пряные травы

птица (особенно курица)

ракообразные (например, креветки)

розмарин

рыба

сакоташ (основной компонент)

сливки

сливочное масло

соль, кошерная

соул-фуд

стейк

тимьян

тмин

томаты и томатный соус

тунец

укроп

уксус

центральноамериканская кухня

чабер

чеснок

шалфей

шпинат

щавель

южная кухня (американская)

---

## ФАСОЛЬ, МАСЛЯНАЯ

(см. *Фасоль, лимская*)

---

## ФАСОЛЬ, МНОГОЦВЕТКОВАЯ

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** варить на медленном огне

базилик

бекон

горчица: дижонская, желтая

кайенский перец

кетчуп

лавровый лист

**ЛУК (ОСОБЕННО ЖЕЛТЫЙ)**

макаронные изделия

меласса

оливковое масло

перец

**ПЕТРУШКА**

порошок чили

салаты

сахар, коричневый

соль, кошерная

супы

сыр: пармезан, рикотта

тимьян

томаты

тушеная фасоль

уксус, красный винный

**ЧАБЕР**

чеснок

---

## ФАСОЛЬ, НУТ

(см. *Турецкий горох*)

---

## ФАСОЛЬ, ОБЫКНОВЕННАЯ

**Вкус:** сладкий, вязущий

**Функция:** охлаждение

**Вес:** средний

**Выраженности вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** варить, варить на медленном огне

бекон

болгарский перец (особенно красный)

вино, красное

гарам масала

гвоздика

имбирь

индийская кухня

итальянская кухня (особенно тосканская)

кайенский перец

кардамон

картофель

квашеная капуста

кориандр

корица

куркума

лавровый лист

листья карри

лук (особенно красный, сладкий, белый)

морковь

оливковое масло

перец, черный

перец чили: сушеный красный, свежий зеленый

**ПЕТРУШКА**

свинина

соль

тимьян

тмин

томаты

**ЧАБЕР**

чеснок

чили

чоризо

шафран

---

## ФАСОЛЬ, ПИНТО

**Сезон:** зима

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** пережаривать, варить на медленном огне

бекон

зеленый лук

кинза

лук, белый

масло: подсолнечное, овощное

мексиканская кухня (особенно северной части Мексики)

мята

орегано, сушеный

паприка

пережаренная фасоль (основной ингредиент)



Стручковая фасоль имеет превосходный вкус. Раньше повара бланшировали ее, и весь аромат оставался в воде. Я поступаю с фасолью и другими овощами следующим образом: в кастрюлю наливаю немного воды, так чтобы она целиком их закрыла, и добавляю оливковое или сливочное масло. Таким образом, овощи сохраняют свой аромат. Если бы я готовил для своих клиентов так, как привык это делать дома, я бы пропарил зеленый лук со сливочным или оливковым маслом на сковороде, накрытой крышкой для сохранения аромата. Затем добавил бы очищенную стручковую фасоль и готовил бы в небольшом количестве жидкости. В последний момент добавил бы немного нарезанной петрушки или базилика – и соус готов. Он прекрасно подойдет к рыбе. Если добавить немного тимьяна и сока баранины, соус подойдет и к баранине.

**ТРЕЙСИ ДЕС ЖАРДИН, «JARDINIERE» (САН-ФРАНЦИСКО)**

У стручковой фасоли очень нежный вкус. Мне она нравится без каких-либо добавок, потому что она нежная сама по себе, или с сыром из овечьего молока и оливковым маслом. Однако оливковое масло должно быть не слишком острым или пряным, чтобы не перегружать блюдо.

**ТОНИ ЛИУ, «AUGUST» (НЬЮ-ЙОРК)**

**перец чили:** чипотле, халапеньо, poblano, серрано  
**ПЕТРУШКА**

свинина  
сметана

**СОЛЬ**

сыр: фета, кесо фреско  
текила  
тмин  
томаты

**ЧАБЕР**

чеснок  
чили  
эпазоте  
юго-западная кухня

**Вкусовая совместимость**

фасоль пинто + бекон + poblano + чили + томаты

## ФАСОЛЬ, СПАРЖЕВАЯ

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** варить на медленном огне

африканская кухня  
гарам масала  
гвоздика

**ЗЕЛЕНЬ** (например, листовая)

имбирь, свежий  
индийская кухня

йогурт  
кайенский перец

кардамон  
кориандр

корица  
куркума

лавровый лист

лук: красный, желтый  
масло, арахисовое

морковь

**перец, черный**

перец чили, сушеный  
красный рис

свинина

**СВИНЫЕ РУЛКИ**

сельдерей

соль

тмин

томаты

уксус, белый винный

хлопья красного перца

чабер

чеснок

южная кухня (американская)

**Вкусовая совместимость**

спаржевая фасоль + капуста листовая + свиные рульки

спаржевая фасоль + рис + чабер

## ФАСОЛЬ, СТРУЧКОВАЯ

(кормовая фасоль  
или конские бобы)

**Сезон:** весна – лето

**Вкус:** горький

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** варить, делать пюре, варить на медленном огне

азиатская кухня

апельсин, цедра

**базилик**

**баранина**

бекон

ближневосточная кухня

бульон, куриный

ветчина

горох

греческие орехи

жареные блюда (блюда, приготовления путем быстрого обжаривания)

зелень, горькая

итальянская кухня

йогурт

карри

кинза

кроватьчатина

кукуруза

**лимон, сок**

**лук (особенно зеленый)**

лук-порей

лук-шалот

макаронные изделия

марокканская кухня

**МАСЛО, грецкого ореха**

мексиканская кухня

**мята** (например, итальянская кухня)

нюокки

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**

омар

орегано

перец, черный

перец чили

**ПЕТРУШКА, ПЛОСКОЛИСТОВАЯ**

прованская заправка

прошутто

пряные травы

птица (например, индейка)

ракообразные (например, омары)

редис

рис и рисотто

**розмарин**

**рыба** (например, лосось)

салаты

сливки

сливочное масло, несоленое

**соль: кошерная, морская средиземноморская кухня**

стейк

супы

**СЫР:** сухой фета, манчего, пармезан, пекорино, рикотта, из овечьего молока

**тимьян**

тмин

томаты

укроп

уксус, яблочный

**утка**

фалафель (ключевой компонент)

фенхель

**ЧАБЕР** (например, как во французской кухне)

**чеснок**

чечевица

**шалфей, свежий**

шнитт-лук, свежий

шпинат

### **Вкусовая совместимость**

стручковая фасоль + базилик + зеленый лук

стручковая фасоль + чеснок + оливковое масло + розмарин

стручковая фасоль + баранина + тимьян

стручковая фасоль + оливковое масло + сыр пекорино + прошутто

стручковая фасоль + оливковое масло + тимьян

стручковая фасоль + сыр из овечьего молока + оливковое масло

### **ФАСОЛЬ, ФЛАЖОЛЕТ**

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** варить на медленном огне

апельсин

базилик

**\*БАРАНИНА**

бульоны: куриный, овощной

вино, сухое белое

кассуле

курица

лавровый лист

лайм

лимон, сок

**лук (особенно красный, сладкий, желтый)**

**лук-шалот**

майоран

макаронные изделия

морковь

оливковое масло

перец, черный

**ПЕТРУШКА**

пряные травы (особенно кухонные)

птица

руккола

рыба (например, треска)

салаты

свинина (особенно жареная)

сельдерей

сливки

сливочное масло

соль

**супы**

сыр (особенно манчего или пекорино)

**тимьян**

**томаты и томатные соусы**

уксус, красный винный

французская кухня (особенно прованская)

**ЧАБЕР**

**чеснок**

эстрагон

яблоки

### **Вкусовая совместимость**

фасоль флажолет + чеснок + тимьян

### **ФАСОЛЬ, ЧЕРНАЯ**

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** варить на медленном огне

**авокадо**

апельсин: фрукты, сок, цедра

**бекон**

болгарский перец: зеленый, красный

**БУЛЬОНЫ: ГОВЯЖИЙ, КУРИНЫЙ, ОВОЩНОЙ**

ветчина и свиные рульки

## Блюда

Суп из черной фасоли с запеченным диким скатом, листьями авокадо и кинзы, украшенный сладким жареным чайотом и кукурузой, политый соусом из зеленого чили с хрустящими тортильями, нарезанными полосками

*Рик Бэйлисс, «Frontera Grill» (Чикаго)*

Тамал из черной фасоли, фаршированный домашним козьим сыром, дикорастущими и лесными грибами, органическими жареными томатами, зеленым чили и мятой; кресс-салат

*Рик Бэйлисс, «Frontera Grill» (Чикаго)*

Черная фасоль, жаренная с чесноком, луком и эпазотом, посыпанная свежим мексиканским сыром

*Рик Бэйлисс, «Frontera Grill» (Чикаго)*

вино: мадера, херес  
душистый перец  
засоленная свинина  
зеленый лук

имбирь

йогурт

кайенский перец

карибская кухня

**КИНЗА**

кленовый сироп

колбаса

корень сельдерея

креветки

крем фреш

лавровый лист

лайм, сок

лимон

лук-шалот

**ЛУК: красный, белый, желтый**

**МАСЛО:** канола, оливковое, арахисовое, сафлоровое, растительное

мексиканская кухня (особенно на юге)

молотый красный перец, анчо

морковь

оливковое масло

орегано, сушеный

перец: черный, белый

**ПЕРЕЦ ЧИЛИ:** анчо, чипотле, халапеньо

**ПЕТРУШКА, ПЛОСКОЛИСТОВАЯ**

пиво

рис

розмарин

сальса

сахар: коричневый, белый

**сельдерей**

семена фенхеля

сливки

сливочное масло

**СМЕТАНА**

**СОЛЬ (ОСОБЕННО**

**КОШЕРНАЯ)**

соус табаско

супы

сыр: чеддер, фета из сухого молока, домашний, пармезан, кесо-фреско, копченый

**тимьян**

**ТМИН**

томаты и томатная паста

**уксус:** яблочный, красный винный, хересный, белый винный

утка

херес

хлопья красного перца

центральноамериканская кухня

**ЧЕСНОК**

**ШАФРАН**

шнитт-лук

шпинат

эпазот

юго-западная кухня

южноамериканская кухня

яблоки

яйца (особенно сваренные вкрутую)

## Вкусовая совместимость

черная фасоль + тмин + зеленый

перец + перец + орегано

черная фасоль + лимон + херес

## ФЕНХЕЛЬ

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** варить, тушить, поджаривать, запекать на гриле, употреблять в сыром виде, жарить, обжаривать, варить на пару

анис

**АПЕЛЬСИН:** СОК, дольки

бадьян

базилик

баклажан

баранина

болгарский перец

**бульоны:** куриный, говяжий, овощной

вермут

вино: сухое белое, вермут

грецкие орехи

груши

зеленый лук

имбирь, свежий

итальянская кухня

**картофель**

кориандр

краб

креветки

крем фреш

кресс водный

**курица**

лавровый лист

лайм: сок, листья (кафрского лайма)

**ЛИМОН:** сок, цедра

лосось

лук (особенно красный)

лук-порей

лук-шалот

любисток

макаронные изделия

маринованные огурцы

**МАСЛО:** канола

мед

мелисса лимонная

меч-рыба

мидии

**миндаль**

**моллюски**



морковь  
 мускатный орех  
 мята  
 овощи (особенно летние)  
 огурцы  
 оливки: черные, зеленые  
 оливковое масло  
 омар  
 орехи pekan  
 панчетта  
 паприка  
**ПЕРЕЦ: ЧЕРНЫЙ, БЕЛЫЙ**  
 перно  
 петрушка, плосколистная  
 прованская заправка  
 прошутто  
 пряные травы  
 пыльца фенхеля  
 различные виды мяса  
 рис  
 розмарин  
 руккола  
**РЫБА** (особенно запеченная на  
 гриле и / или цельный лосось,  
 морской окунь, золотистый  
 окунь)  
 салат-латук, бостонский, кочан-  
 ный  
 салаты (например, из зелени или  
 тунца) и заправки для салатов  
 самбука  
 сахар (щепотка)  
 свекла: корнеплоды, сок  
 свинина  
 семена фенхеля  
 сливки  
**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, НЕСО-  
 ЛЕНОЕ**  
 соль: кошерная, морская  
 соусы  
 спаржа  
 средиземноморская кухня  
 супы (особенно овощной)  
**СЫР:** голубой, из козьего молока,  
 горгонзола, грюйер, пармезан,  
 пекорино  
 телятина  
 тимьян  
 томаты и томатный соус  
 тунец  
 тушеные блюда (особенно рыба)  
 укус: шампанский, яблочный,  
 малиновый  
 фарш

## Блюда

**Суп из дикого фенхеля и черемши с мелко поломанными ка-  
 пеллини и аляскинским королевским крабом**

*Лидия Бастуанич, «Felidia» (Нью-Йорк)*

**Салат из тушеного фенхеля с горохом и горгонзоллой**

*Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)*

**Суп-пюре из фенхеля с яблоками, миндалем и карри мадрас**

*Трейси Дес Жардин, «Jardinière» (Сан-Франциско)*

Мне нравится сочетание лимонного сока, оливкового масла и семян фенхеля. Фенхель прекрасно подходит к сушеному мясу, например прошутто, а также к ракообразным – лангустам, омарам или крабам. Он превосходно сочетается как с мясными, так и с рыбными блюдами, особенно с холодным лососем или белым легким мясом, например курицей или телятиной.

*ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)*

Мне настолько нравится фенхель, что иногда приходится ограничивать себя в его использовании. Он прекрасно сочетается со многими ингредиентами. Превосходный вкус получается, если тушить его в оливковом масле и телячьим бульоне. Если же тушить его в оливковом масле, белом вине и воде, вкус получается совершенно иным. Можно также нарезать фенхель, карамелизовать и запечь его в духовке – получается сладкое блюдо, которое можно использовать в качестве десерта. Фенхель мне нравится в любом виде – тушеный, карамелизованный, сушеный, засахаренный и в виде пюре. Осенью я подаю свежий фенхель с рукколой, очищенными яблоками сорта Хани Крисп с заправкой из яблочного сидра, меда и горчицы. Хрустящий фенхель прекрасно подходит к салатам. Летом к утке мы подаем тарт татен с фенхелем и инжиром. Сочетание инжира и фенхеля превосходно.

*КЭРРИ НАХАБЕДИАН, «НАНА» (ЧИКАГО)*

фриз  
 цуккини  
 чеснок  
 шнитт-лук  
 шпинат  
 эндивий  
 эстрагон  
 яблоки  
 яйца

## Вкусовая совместимость

фенхель + миндаль + семена фен-  
 хеля + мед + лимон  
 фенхель + яблоко + сыр пекори-  
 но + кресс-салат  
 фенхель + спаржа + семена  
 фенхеля + чеснок + оливковое  
 масло

фенхель + чеснок + лук + томаты  
 фенхель + лимон + мята + оливко-  
 вое масло + оливки + апельсин  
 фенхель + лимон + оливковое  
 масло + сыр пармезан +  
 петрушка  
 фенхель + лук + картофель + ку-  
 риный бульон  
 фенхель + апельсин + самбука

## ФЕТА, СЫР

(см. Сыр, фета)

## ФИЛЕ МИНЬОН

(см. Говядина-стейк: филе миньон)

## ФИНИКИ

**Сезон:** осень — зима

**Вкус:** сладкий

**Функция:** охлаждение

**Вес:** средний — тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная

абрикосы

айва

**АПЕЛЬСИН:** сок, цедра

арманьяк

бананы

баранина

бекон

ближневосточная кухня

бренди

ваниль

вино, красное сладкое

вишни, сушеные

греческие орехи

десерты

изюм

имбирь

инжир

карамель

**кленовый сироп**

клюква, сушеная

кокос

корица

**кофе**

крем фреш

курица

кус-кус

лайм

лимон

марокканская кухня

**маскарпоне**

мед

**миндаль**

овсянка

**орехи**

орехи макадамия

орехи pekan

пахта

перец, черный

розмарин

ром

**сахар:** коричневый, белый

**сливки и мороженое**

сливочное масло, несоленое

**сливочный сыр**

смородина

**СЫР** (особенно бри, эксплоратер,

пармезан, пекорино, рикотта,

рокфор)

тимьян

торты

**фисташки**

флердоранжевая эссенция

фундук

чернослив

шнитт-лук

**шоколад** (особенно темный или белый)

яблоки

Я слышал об остром блюде из **фиников**, но мне известно лишь то, что оно было зафаршировано и завернуто в бекон. Это воспоминание привело меня на кухню, где я решил приготовить финики, фаршированные чоризо, завернуть их в бекон и добавить немного соуса шермула (обычно готовится из паприки, кайенского перца, тмина, чеснока, лимонного сока, петрушки, кинзы и оливкового масла). Я попал прямо в цель.

Я также подаю сладкое блюдо из фиников, рецепт которого украл у Джуди Роджерс из «Zuni Cafe». Для моего варианта этого блюда мне понадобятся финики сорта меджул, политые кленовым сиропом и маскарпоне, фисташки и флердоранжевая эссенция. Флердоранжевая эссенция вызывает у человека висцеральную реакцию — мы не видим ее, но ощущаем своими вкусовыми рецепторами и пытаемся определить на вкус, что это такое.

*Моника Поуп, «T'AFIA» (Хьюстон)*

## Блюда

**Пудинговый пирог с шоколадом и финиками**

*Джина Депаляма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)*

**Приготовленный на заказ финиковый пудинг с соусом из карамелизованного рома и солидной порцией свежих взбитых сливок**

*Toshi Сакихара, «Etats-Unis» (Нью-Йорк)*

**Финики меджул в беконе, фаршированные чоризо**

*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

**Финики меджул с маскарпоне, кленовым сиропом, фисташками и флердоранжевой эссенцией**

*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

## Вкусовая совместимость

финики + карамель + ваниль + греческие орехи

финики + шоколад + греческие орехи

финики + сливки + ром

финики + кленовый сироп + маскарпоне + фисташки

финики + апельсин + греческие орехи

## ФИСТАШКИ

(см. также *Орехи*)

**Сезон:** круглый год

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** жарить, солить, употреблять в сыром виде

абрикосы

айва

анчоусы

апельсины

арбуз

артишоки

базилик

бананы

ваниль  
 вишни  
 восточно-средиземноморская кухня  
 выпечка  
 изюм (особенно золотистый)  
 имбирь  
 инжир: сушеный, свежий  
 итальянская кухня  
 йогурт  
 капуста, цветная  
 кардамон  
 клюква  
 кокос  
 крыжовник  
 кумкват  
 курица  
 лаванда  
 лимон  
 лук-порей  
 макаронные изделия и соусы к ним  
 малина  
 манго  
 марокканская кухня  
 маскарпоне  
 мед  
 нектарины  
 паштеты  
**ПЕРСИКИ**  
 петрушка  
 птица  
 рис  
 розмарин  
 розовая вода  
 руккола  
 сахар  
 свекла  
 сливки и мороженое  
 сосиски  
 спаржа  
**сыр:** козий, пармезан, рикотта, таледжио  
 утка  
 финики  
 фуа-гра  
 чернослив  
**шоколад:** темный, белый  
 эндивий  
 яблоки

## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

клубнику, которая может легко заглушить вкус фисташек

## Блюда

**Семифредо с фисташками и шоколадом**

*Джина Депальма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)*

**Шахматный террин из фисташек и мороженого с белым шоколадом в черничном соусе**

*Патрик О'Коннел, «The Inn at Little Washington» (Вашингтон, штат Вирджиния)*

**Фисташки** отличаются насыщенным вкусом, поэтому необходимо тщательно подбирать к ним ингредиенты. Они прекрасно сочетаются с малиной, но не клубникой, потому что вкус у нее более мягкий.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)**

**Фисташки** прекрасно смотрятся с другими орехами – зеленый и коричневый цвета гармонично сочетаются друг с другом. У фисташек достаточно мягкий вкус, поэтому нам больше важен их цвет и текстура. Обычно я использую их отдельно или добавляю в больших количествах в блюда. Я использую фисташки для приготовления шоколадного семифредо, а также фисташковой пасты и соуса. Таким образом, они присутствуют в самом блюде и в соусе к нему.

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BABBIO» (НЬЮ-ЙОРК)**

## ФИСТАШКОВОЕ МАСЛО

(см. *Масло, фисташковое*)

## ФОРЕЛЬ

**Сезон:** середина лета

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** запекать, жарить на открытом огне, запекать на гриле, поджаривать, жарить на сковороде, варить в кипятке, жарить, обжаривать, варить на пару

анчоусы

бекон

болгарский перец (особенно красный)

бульон, грибной

ветчина (особенно серрано)

**вино:** сухое красное, белое

грибы

кайенский перец

каперсы

картофель

кедровые орехи

кукуруза

кухонные травы

лавровый лист

**лимон, сок**

лук

лук-порей

лук-шалот

**масло:** канولا, арахисовое

**миндаль**

морковь

мята

оливковое масло

орегано

панировочные сухари

перец: черный, белый

петрушка

**петрушка, плосколистная**

порошок чили

речной рак

сельдерей

сливки

**сливочное масло, несоленое**

соль, кошерная

**соус из коричневого сливочного масла**

соусы, бернез

сыр: манчего, пармезан

## Блюда

Жареная форель с миндалем, коричневым сливочным маслом и зеленой фасолью

Томас Келтер, «Bouchon» (Йонтвилль, штат Калифорния)

Копченая форель с салатом из портулака

Марио Батали, «Babbo» (Нью-Йорк)

Блюда гарт фламбе уже 200 лет. Изначально его готовили эльзасские фермеры в деревенской печи для запекания хлеба. Тарт фламбе делали из того, что было под рукой на ферме: яиц, сливок, свинины, лука — все это добавляли в тесто. Поскольку печи у нас в Манхэттене нет, нам придется немного отступить от классического рецепта. Вместо жирных сливок берем смесь фромаж блан, сливок и сметаны — результат получается тот же. Так как у нас нет открытого пламени, добавим немного копченого бекона.

ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)

тимьян  
томаты  
уксус (особенно хересный или винный)  
фасоль, зеленая  
чеснок  
чечевица  
шалфей  
эскароле  
яблоки: плоды, сидр

### Вкусовая совместимость

форель + бекон + чечевица + хересный уксус  
форель + каперсы + лимон

## ФОРЕЛЬ, КОПЧЕНАЯ

**Вкус:** соленый

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** высокая

болгарский перец, жареный красный  
вино, белое (например, рислинг)  
зелень, молодая  
кайенский перец  
крем фреш  
кукуруза  
лимон, сок  
майоран  
масло, ореховое  
мускатный орех  
оливковое масло

перец: черный, белый  
портулак  
редис  
сливки  
сметана  
соль, морская  
укроп  
фасоль, зеленая  
хрен  
шнитт-лук  
яблоки

### Вкусовая совместимость

копченая форель + яблоки + хрен  
копченая форель + крем фреш + укроп  
копченая форель + хрен + лимонный сок + оливковое масло + портулак

## ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ

алкогольные напитки

**БУЛЬОН**

**ВИНО**

выпечка  
говядина  
горчица  
жареное мясо  
картофель  
лук  
лук-шалот  
морепродукты

петрушка

пряные травы

птица

пшеница (особенно пшеничная мука)

свинина

слегка обжаренные блюда

**СЛИВКИ**

сосиски

**СОУСЫ**

сыр

телятина

тимьян

трюфели, черные

уксус

эстрагон

яйца

### Вкусовая совместимость

сливочное масло + сыр + бульон  
сливочное масло + сыр + вино  
сливочное масло + пряные травы  
сливки + пряные травы  
пряные травы + бульон  
пряные травы + вино

## ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ (СЕВЕРНАЯ)

гречневая мука (основной ингредиент для приготовления блинов)

дичь

кальвадос

капуста

колбасные изделия

моллюски

омар

рыба, пресноводная

свинина: бекон, ветчина

**СЛИВКИ**

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО**

сосиски

сыр, камамбер

телятина

устрицы

яблоки: плоды, сок, сидр

### Вкусовая совместимость

бекон + сыр + сливки



## ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ (ЮЖНАЯ)

(также известна как  
прованская кухня)

анис  
анчоусы  
базилик  
баранина (особенно жареная)  
блюда, приготовленные на гриле  
болгарский перец  
вино  
говядина (особенно тушеная)  
горчица  
курица (особенно запеченная на гриле)

лаванда  
майоран  
овощи  
оливки

### ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

паштеты  
*прованские травы*  
различные виды мяса  
ракообразные  
розмарин  
рыба (особенно запеченная на гриле)  
свинина  
супы  
томаты  
чеснок  
шалфей

### Вкусовая совместимость

базилик + оливковое масло + томаты  
базилик + чеснок + оливковое масло + сыр пармезан  
болгарский перец + баклажан + чеснок + лук + томаты + цукини  
курица + чеснок + оливки + лук + томаты  
майоран + розмарин + шалфей + тимьян (также известен как *прованские травы*)  
морепродукты + чеснок + оливковое масло + томаты  
оливки + базилик + каперсы + чеснок + оливковое масло (также известно как тапенад)

## Блюда

Лионский салат: итальянское фризе, бекон, яйца-пашот, заправка из хереса и дижонской горчицы

*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*

Салат из фризе и бекона со свекольным карпаччо и поджаренными грецкими орехами

*Лидия Шире, «Locke Ober Cafe» (Бостон)*

Салат из фризе и шпината с сушеными вишнями, голубым сыром, грецкими орехами и заправкой из кленового сиропа с хересом

*Чарли Троммер, «Trotter's to Go» (Чикаго)*

свинина + анис + майоран + тимьян  
чеснок + яичный желток + лимон + оливковое масло + шафран

## ФРИЗЕ

(разновидность кудрявого  
эндивия с нежными листьями)

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** сладкий, горький

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** употреблять в сыром виде, сушить

авокадо  
анчоусы  
апельсин, сок  
базилик  
бекон / полоска бекона  
болгарский перец: красный, желтый  
вишни, сушеные  
горчица, дижонская  
грейпфрут  
грецкие орехи (акцент)  
грибы, белые  
жир: беконный, утиный  
имбирь  
кervель  
кинза  
кленовый сироп  
кресс водный  
крутоны (акцент)  
лайм, сок  
лимон, сок

лук, красный  
лук-шалот  
мандарины и мандариновый сок  
**масло:** канولا, из виноградных косточек, лесного ореха, ореховое  
миндаль  
морепродукты  
морские гребешки  
огурцы  
оливки  
оливковое масло  
перец: черный, белый  
петрушка, плосколистная  
прованская заправка  
салат-латук: красный дубовый лист, красный лист  
салаты (особенно теплые)  
свекла  
**соль:** кошерная, морская  
**СЫР:** ГОЛУБОЙ, ИЗ КОЗЬЕГО МОЛОКА, ПАРМЕЗАН, РОКФОР  
томаты  
**уксус:** хересный, белый винный  
**чеснок**  
шнитт-лук  
эндивий  
эстрагон  
яйца (особенно пашот)

### Вкусовая совместимость

фризе + анчоусы + чеснок + сыр пармезан  
фризе + бекон + яйцо-пашот  
фризе + бекон + сыр рокфор + чеснок + лук-шалот + уксус хересный

## ФРУКТЫ, СВЕЖИЕ

**Вкус:** сладкий

**Совет:** сахар усиливает естественный аромат фруктов

ваниль

имбирь, свежий

лимон: сок, цедра

миндаль

**САХАР**

соус сабайон

## ФРУКТЫ, СУШЕНЫЕ

(см. также *Финики, Инжир, Изюм и др.*)

**Вкус:** сладкий

**Совет:** если плод твердый, сварите его на пару перед использованием

ваниль

грецкие орехи

имбирь

корица

лимон

орехи

фисташки

шоколад

яблочный сок

## ФРУКТЫ, ТРОПИЧЕСКИЕ

(см. также *Манго, Папайя, Ананас и др.*)

**Вкус:** сладкий, кислый

ананас

апельсин: сок, цедра

бананы

бурбон

ваниль

гвоздика

гранаты

гуайява

дыня, белая мускатная

имбирь

йогурт

карамель

клубника

кокос

кориандр

**ЛАЙМ: СОК, ЦЕДРА**

лимон: сок, цедра

## Блюда

Салат из экзотических фруктов с соусом из гуайявы и галетами из теста фило

*Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

Шоколадный торт с заварным кремом, с желе из экзотических фруктов и карамелизованными бананами

*Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

Салат из тропических фруктов с розовой водой и йогуртом со сладким тахини

*Брэд Фармери, «Public» (Нью-Йорк)*

Тропические фрукты имеют более насыщенный вкус и больше подходят к шоколаду. В то же время тропические фрукты, такие как банан или манго, не слишком сладкие, поэтому их можно использовать с карамелью. Немного сока лайма или рома улучшат их вкус. К манго я добавляю немного легкого коричневого сахара. Чтобы вкус получился не слишком резким, можно смешать коричневый сахар с белым.

*ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)*

манго

мед

мята

перец чили

**РОМ**

сахар: коричневый, белый

сливки и мороженое

сорго лимонное

спиртные напитки (белые): джин,

водка

усянянь (порошок из пяти

специй)

шоколад

шоколад, белый

## Вкусовая совместимость

тропические фрукты + кокос +

мед + лайм

тропические фрукты + имбирь +

мята + апельсин + сахар

арманьяк

бекон

бренди

бульон, куриный

виноград

вишни

груши

душистый перец

изюм

имбирь

инжир: сушеный, свежий

капуста

клубника

коньяк

лимон

лук

лук-порей

лук-шалот

манго

масло, из виноградных косточек

мисо

мускатный орех

оливковое масло

перец, черный

персики

портвейн

ревень

сахар (щепотка)

сливы

соль, кошерная

сотерн

томаты

трюфели и трюфельное масло  
(особенно белое)

уксус: бальзамический, яблоч-  
ный

фисташки

французская кухня

шнитт-лук

шоколад

эндивий

**ЯБЛОКИ**

## **Вкусовая совместимость**

фуа-гра + вишни + бальзамиче-  
ский уксус

фуа-гра + вишни + фисташки

фуа-гра + клубника + черный пе-  
рец

## **ФУНДУК**

**Вкус:** сладкий, соленый

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная – высокая

абрикосы

апельсин: сок, цедра

бананы

**ВАНИЛЬ**

вино: красное сладкое, белое

виноград

вишневая водка

вишни

выпечка

грейпфрут

грецкие орехи

груши

заварной крем

изюм

имбирь

**нижир**

какао-порошок

карамель

каштаны

киви

кленовый сироп

клубника

клюква

коньяк

корица

кофе / эспрессо

ликер: миндальный (например,  
амаретто), со вкусом лесного

## **Блюда**

Фуа-гра с жареными сливами

*Кэрри Нахабедуан, «Naha» (Чикаго)*

Суши с фуа-гра и желе из сливового вина

*Каз Окочи, «Kaz Sushi Bistro» (Вашингтон)*

Обжаренная фуа-гра с салатом из карамелизованных груш

*Джимми Шмидт, в 2003 году на праздничном приеме по поводу  
вручения премии «James Beard Awards»*

Шоколадный торт с фундуком, апельсиновым соусом и желе  
из фундука

*Джина Депальма, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Суфле с фундуком и шоколадом

*Одетт Фада, «San Domenico» (Нью-Йорк)*

Наполеон с шоколадом джандуйя, кремом из шоколада и фун-  
дука, замороженным карамельным муссом и хрустящим нуга-  
тином с фундуком

*Гейл Гэнд, шеф-кондитер ресторана, «Tri» (Чикаго)*

Я нашел рецепт пирога с оливковым маслом как раз тогда, когда был занят усовершенствованием мусса из фуа-гра, который получился на-  
столько податливым, что его легко можно было превратить в глазурь.  
Таким образом, у меня получился острый пирог с глазурью. Однажды  
я услышал, как кто-то упоминает бисквит твинки, и тут же заказал его  
себе. Три дня спустя на свет появился бисквит твинки с начинкой из  
фуа-гра. Я подаю его со свежей клубникой и черным перцем. Кажется,  
что все это уже когда-то было сделано, но я предпочитаю думать, что я  
единственный работаю с твинки.

**БОБ ЯКОВОНЕ, «CUVÉE» (НОВЫЙ ОРЛЕАН)**

У фундука сложный вкус, но не такой сложный, как у грецких орехов.

**МАРСЕЛЬ ДЕСОЛЬНЬЕ, «THE TRELIS»  
(ВИЛЬЯМСБУРГ, ШТАТ ВИРДЖИНИЯ)**

Фундук широко используется в пьемонтской кухне. Он отличается на-  
сыщенным маслянистым вкусом, поэтому я использую его в десертах.  
Фундук и шоколад – привычное сочетание. Он также превосходно со-  
четается с виноградом.

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА, «BABBO» (НЬЮ-ЙОРК)**

ореха (например, франжелико),  
апельсиновый

лимон

малина

манго

маскарпоне

масло, лесного ореха

мед

миндаль

морковь

мускатный орех

мята

нектарины

овощи

овсянка

орехи пекан

пахта

перепел

персики  
ром  
**сахар:** коричневый, кондитер-  
ский, гранулированный  
свекла  
сладкий картофель  
**сливки и мороженое**  
сливочное масло, несоленое  
сливочный сыр  
сливы  
соусы  
спаржа  
супы  
**сыр: фета, козий, грюйер, ри-  
котта, таледжио**

**тыква**  
финики  
хурма  
чай  
чернослив  
чеснок  
**ШОКОЛАД** (особенно темный  
или белый)  
яблоки  
ягоды

## ХИКАМА

**Сезон:** зима – весна  
**Вкус:** сладкий  
**Вес:** легкий – средний  
**Выраженность вкуса:** низкая  
**Способ приготовления:** при-  
готовленные (например, обжарен-  
ные), сырые

авокадо  
ананас  
**апельсин**  
арахис, измельченный  
гвоздика  
горчица, желтая  
**грейпфрут**  
дыня  
**имбирь**  
капуста  
кетчуп  
кинза  
креветки  
курица  
**\*ЛАЙМ, сок**  
лимон  
лук, красный  
малайзийская кухня

## Блюда

Хрустящая хикама с апельсином, грейпфрутом и ананасом; за-  
правка из апельсина и лайма и сок лайма

*Рик Бэйлусс, «Frontera Grill» (Чикаго)*

Салат из хикамы, грейпфрута и ананаса с семечками тыквы  
*Трейси Дес Жардин, «Mijita» (Сан-Франциско)*

Салат из морских водорослей и хикамы с имбирной заправкой  
*Каз Окочи, «Kaz Sushi Bistro» (Вашингтон)*

Я всегда обращаю внимание не только на время года, но и на темпера-  
туру. Я выбираю, что приготовить, в зависимости от погоды. Если на  
улице холодно и дождливо, в меню обязательно будет суп.

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

манго  
масло, кунжутное  
масло: канولا, кунжутное  
**мексиканская кухня**  
морковь  
**огурцы**  
папайя  
перец, черный  
**\*ПЕРЕЦ ЧИЛИ**  
**порошок чили**  
редис  
рыба  
салаты (например, фруктовые)  
сальса  
сахар  
соевый соус  
соль, кошерная  
тмин  
тыквенные семечки  
уксус, белый  
шпинат

## Вкусовая совместимость

хикама + авокадо + грейпфрут +  
тыквенные семечки  
хикама + молотый красный пе-  
рец + сок лайма

## ХОЛОД

(комнатная температура или  
температура наружного воз-  
духа; см. также *Зима*)

горячие блюда и напитки  
зерно, тяжелое  
мясо (особенно красное)

полента  
рисотто  
сливки и соусы, блюда на основе  
сливок  
сливочное масло и соусы, блюда  
на масляной основе  
специи, приправа  
супы, горячие и обильные  
сыр и блюда из сыра  
тушеное мясо и тушеные блюда  
тушеные блюда

## ХРЕН

**Сезон:** весна – осень  
**Вкус:** жгучий, острый  
**Вес:** легкий – средний  
**Выраженность вкуса:** очень  
высокая  
**Совет:** использовать хрен в сы-  
ром виде или добавлять в конце  
приготовления блюда. При на-  
гревании жгучие качества хрена  
уменьшаются

абрикосы  
авокадо  
австрийская кухня  
бычья хвосты  
ветчина  
восточноевропейская кухня  
вурчестерский соус  
гвоздика  
**ГОВЯДИНА (ОСОБЕННО ЗА-  
СОЛЕННАЯ ИЛИ ЖАРЕ-  
НАЯ)**  
горчица



грецкие орехи  
 груши  
 йогурт  
 картофель  
 кетчуп  
 колбаса  
 корица  
 крем фреш  
 кукуруза  
 курица  
 лайм, сок  
 лимон, сок  
 лосось  
 лосось, копченый  
 майонез  
 маскарпоне  
 моллюски  
 мясо (особенно холодное)  
 немецкая кухня  
 оливковое масло  
 омар  
 перец, черный  
 петрушка  
 русская кухня  
 рыба (особенно масляная, коп-  
 ченая)  
 салаты  
 сахар  
 свекла  
 свинина  
 сельдерей  
**СЛИВКИ**  
 сливочный сыр  
 сметана  
 соль: кошерная, морская  
 соус табаско  
 соусы  
 стейк  
 томаты и томатная паста  
 укроп  
 уксус  
 устрицы  
 фенхель  
 форель  
 чеснок  
 шнитт-лук  
 яблоки (особенно Голден  
 делишес)  
 яйца

### **Вкусовая совместимость**

хрен + яблоки + свинина +  
 сметана  
 хрен + говядина + свекла

хрен + свекла + сливочный сыр  
 хрен + чеснок + оливковое масло  
 хрен + соль + уксус  
 хрен + морепродукты + томаты

## **ХУРМА**

**Сезон:** осень – зима

**Вкус:** кисло-сладкий

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умерен-  
ная – высокая

**Способ приготовления:** за-  
пекать, жарить на открытом огне,  
употреблять в сыром виде

авокадо

апельсин

бренди

бурбон

ваниль

вино, сладкое (например, сотерн)

виноград (особенно красный)

вишневая водка

гвоздика

гранаты

грецкие орехи

груши

заварной крем

изюм  
 имбирь  
 йогурт  
 карамель  
 кешью  
 киви  
 кленовый сироп  
 коньяк  
**корица**  
 кофе  
 кресс водный  
 кумкват  
 ликеры (особенно апельсиновый)  
**лимон:** сок, цедра  
**масло:** лесного ореха, оливковое  
 мацис  
 мед  
 миндаль  
 морепродукты  
 мускатный орех  
 овсянка  
**орехи пекан**  
 перец, черный  
 перец чили, серрано  
 прошутто  
 птица  
 пудинги  
 радикио  
 ром (особенно темный)

Если тертый хрен подогреть, он становится более нежным, ненуж-  
 ная горечь уходит, а вкус остается по-прежнему превосходным.  
 Приготовленный таким образом хрен хорошо подойдет к морским  
 гребешкам, сладкий вкус которых прекрасно сочетается со сладкими  
 нотами хрена. Его также можно добавить в лимонную заправку к  
 копченой форели.

Первое, что необходимо сделать, – натереть хрен на терке. В неболь-  
 шую кастрюльку добавьте немного лигурийского оливкового масла и  
 подогревайте хрен на среднем огне. Внимательно следите за процес-  
 сом – хрен готов, когда его цвет начнет меняться. Охладите его, поме-  
 стив в холодную посуду. Когда он полностью остынет и станет хрустя-  
 щим, добавьте немного лимонной цедры и кошерной соли.

**ХОЛЛИ СМИТ, «CAFÉ JUANITA» (СИЭТЛ)**

Что бы вы ни добавили в пудинг из хурмы, его вкус существенно не  
 изменится из-за уникальной текстуры и аромата хурмы. Два года назад  
 я перестала придумывать, что бы еще новое с ней сделать. Зачем изо-  
 бретать велосипед? Кладем хурму на ночь в холодильник, затем очища-  
 ем ее и делаем пюре. Она довольно сильно вяжет, поэтому к ней необ-  
 ходимо добавить немного специй и сахара. Сочетание гвоздики, кори-  
 цы и имбиря, которое можно встретить в традиционных рецептах, при-  
 дает хурме необычный сложный аромат.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)**

салаты: фруктовый, из зелени  
сахар: коричневый, белый  
свинина  
сладкий картофель  
сливки и мороженое  
соль  
сыр (особенно сливочный, козий)  
уксус: шампанский, красный винный, хересный, белый винный  
фризе  
фундук  
шербет  
шоколад, белый  
эндивий  
яблоки

### Вкусовая совместимость

хурма + душистый перец + корица + имбирь

### ЦИКОРИЙ

(см. также *Эндивий, Салат-латук — горькая зелень и цикорий; Радиккио*)

**Сезон:** осень – весна

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** запекать на гриле, употреблять в сыром виде

бекон  
ветчина, серрано  
инжир  
каперсы  
кинза  
крем фреш  
кресс водный  
лимон  
лосось, копченый  
мясо и птица, сочные  
оливковое масло  
орехи  
паприка, копченая  
петрушка  
прошутто  
рыба, копченая  
салат-латук  
салаты  
сыр (особенно грюйер и / или свежий)  
тмин  
чеснок  
яблоки

### ЦИТРУСОВЫЕ

(см. также *Лимоны, Лайм, Апельсины и др.*)

**Сезон:** зима

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий – средний

Апельсин – король **цитрусовых**. Он придает солнечный цитрусовый вкус любому блюду. Лимон и лайм – его гвардия. Они отличаются сильным ароматом, поэтому используйте их с осторожностью.

**МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)**

Мне нравится добавлять засахаренные кусочки **цитрусовых** в острые блюда. Особенно засахаренный кумкват, апельсин или лимон. Они прекрасно подходят к десертам и острым блюдам и просто превосходны с сыром, особенно с мягким козьим, не посыпанным пеплом.

**КЭРРИ НАХАБЕДИАН, «НАНА» (ЧИКАГО)**

### Блюда

Лимонный сорбет, дегидрированный грейпфрут, хрустящий мандарин, лаймовый творог

*Джонни Юззини, шеф-кондитер, «Jean Georges» (Нью-Йорк)*

Салат из цикория с осенними корнеплодами, очищенной грушей и рапсово-горчичной заправкой

*Дэниэль Булуд, «Daniel» (Нью-Йорк)*

**Выраженность вкуса:** средняя – высокая

греческая кухня

моллюски

рыба

салаты: из зелени, фруктовые

сорго лимонное

средиземноморская кухня

### ЦУКИНИ

(см. также *Тыква, обыкновенная*)

**Сезон:** весна – лето

**Вкус:** сладкий, вязущий

**Функция:** охлаждение

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** поджаривать, запекать на гриле, жарить на сковороде, жарить, обжаривать

### БАЗИЛИК

### БАКЛАЖАН

**болгарский перец:** зеленый, красный, желтый

**бульон:** куриный, телячий, овощной

вино, сухое белое

грецкие орехи

итальянская кухня

йогурт

кедровые орехи

кинза

колбаса (особенно чоризо)

кориандр

корица

креветки

кукуруза

кунжут, семена

**лимон:** сок, цедра

лист карри

лосось

**ЛУК** (особенно испанский, белый)

лук, зеленый

лук-шалот

майоран

макаронные изделия

**МАСЛО:** пекан, растительное, грецкого ореха

мелисса лимонная

морские гребешки  
 мята  
 оливки (особенно черные, нисуаз)  
**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**  
 орегано  
 орехи пекан  
 панировочные сухари  
**ПЕРЕЦ: ЧЕРНЫЙ, БЕЛЫЙ**  
 перно  
**перц чили:** сухой красный (например, чипотле), свежий зеленый (например, халапеньо)  
 песто  
**ПЕТРУШКА, ПЛОСКОЛИСТОВАЯ**  
 различные виды мяса  
 рис или рисотто  
 розмарин  
 рыба  
 семена горчицы (особенно черной)  
 сливки  
 сливочное масло  
 сметана  
**СОЛЬ: КОШЕРНАЯ, МОРСКАЯ**  
**СЫР:** чеддер, сухой фета, козий, грюйер, моцарелла, **ПАРМЕЗАН**, пекорино, кесо фреско, **РИКОТТА**  
**ТИМЬЯН**  
 тимьян лимонный  
**ТОМАТЫ**  
 тыква, желтая  
 укроп  
**уксус:** бальзамический, шампанский, красный винный, хересный, белый  
 французская кухня (особенно прованская)  
 хлопья красного перца  
 цветы цуккини  
**ЧЕСНОК**  
 шалфей  
 шафран  
 шнитт-лук  
 эстрагон

**Вкусовая совместимость**  
 цуккини + базилик + чеснок  
 цуккини + сливки + сыр пармезан  
 цуккини + баклажан + чеснок + лук + томаты



## Блюдо

Пирог с цуккини и оливковым маслом с корочкой из лимонной глазури

*Джина Депаляма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)*

Моя жена вдохновила меня на приготовление блюда из **цуккини**. Она готовит из них фантастический суп: очищает цуккини, доводит до кипения и делает из них пюре с добавлением небольшого количества воды, затем добавляет белый сыр, например козий или филадельфия (сливочный сыр), немного оливкового масла и соли. Получается восхитительно – изысканный сливочный бархатистый вкус. Отвариваем цуккини, а саму воду используем для приготовления желатина. Белую мякоть цуккини и оливковое масло используем для приготовления мусса. Таким образом, нижний слой нашего блюда – мусс, следующий слой – семена, которые нам необходимо убрать, и завершающий слой – желатин, покрытый испанской икрой. Блюдо имеет остро-сладкий вкус, и мы по праву гордимся его простотой.

**ХОСЕ АНДРЕС, «CAFÉ ATLÁNTICO» (ВАШИНГТОН)**

цуккини + сыр пекорино + масло  
 пекан + орехи пекан  
 цуккини + перно + масло грецкого  
 ореха

базилик  
 бульон, куриный  
 итальянская кухня  
**креветки**  
 кукуруза  
 лук  
 майоран  
 мексиканская кухня  
 мука  
 оливковое масло  
 омар  
 перец, черный  
 песто  
 петрушка, плосколистная

## ЦУККИНИ, ЦВЕТЫ

(см. также **Цуккини**)

**Сезон:** начало лета

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** поджаривать, варить на пару

рисотто  
салаты  
соль, кошерная  
суп  
**сыр:** козий, моцарелла, пармезан, рикотта  
**томаты и томатный соус**  
чабер  
шалфей  
яйца

---

## ЧАБЕР

**Вес:** средний, жестколистовой  
**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая (у летнего чабера более низкая, у зимнего – более высокая)

**Совет:** можно подвергать тепловой обработке.

Летний чабер используйте в сочетании с летними овощами, а зимний – в сочетании с зимними овощами

базилик  
**баранина**  
бобовые  
болгарский перец  
букет гарни  
вино, красное  
говядина  
горох  
грибы  
другие травы (как смесь трав)  
капуста

капуста, брюссельская  
капуста, листовая  
**картофель**  
крольчатина  
куриная печень  
**курица**  
кухонные травы (ингредиент)  
лаванда  
лавровый лист  
лук  
майоран  
мускатный орех  
**мясо** (особенно запеченное на гриле, жареное или тушеное)  
мята  
**овощи**, особенно корнеплоды  
оливки  
орегано  
паприка  
петрушка  
полента  
*прованские травы* (ингредиент)  
птица (особенно запеченная на гриле)  
рис  
**розмарин**  
**рыба** (особенно запеченная или запеченная на гриле)  
салаты  
свекла  
**свинина**  
скумбрия  
соусы и подливки  
**средиземноморская кухня**  
**супы** (особенно на томатной основе)

**сыр** (например, козий) и блюда из сыра  
телятина  
тимьян  
тмин  
**томаты и томатные соусы**  
тушеные блюда (особенно мясные)  
тыква, обыкновенная  
уксус  
**фарш** (например, из птицы)  
**\*ФАСОЛЬ** (особенно сушеная и летняя, например, стручковая, зеленая, лимская)  
фенхель  
цуккини  
**чеснок**  
**чечевица**  
шалфей  
шнитт-лук  
эстрагон  
**яйца и блюда из яиц**

---

## Вкусовая совместимость

чабер + чеснок + томаты

---

## ЧЕРЕМША

(она же дикий лук)

**Сезон:** весна – лето

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** отваривать, употреблять в сыром виде

бекон  
бульон, куриный  
ветчина  
вино, белое  
грибы, дикорастущие (например, сморчки)  
**картофель** (особенно молодой)  
курица  
лук  
лук-шалот  
морковь  
мясные соленья (например, шпик)  
оливковое масло  
**паста**  
перец, черный  
прошутто

**Чабер**, будь то летний или зимний, – одна из моих любимых пряных трав. Он не отличается ни ярко выраженным древесным ароматом тимьяна, ни сосновым ароматом розмарина, ни острым вкусом шалфея. Чабер сохраняет свой аромат на протяжении всего процесса приготовления блюда. Мне нравится его сочетание с картофелем, полентой и грибами. Чабер прекрасно сочетается с грибами, особенно с запеченными на гриле порчини. Запекаем грибы на гриле, выкладываем их на подушку из чабера и заканчиваем обжаривать. Чабер также добавляют к хересной или красной винной заправке с луком-шалот, а также в салаты.

**ВИТАЛИЙ ПАЛЕЙ, «PALEY'S PLACE» (ПОРТЛЕНД, ШТАТ ОРЕГОН)**

**Чабер**, как и свежий тимьян, прекрасно сочетается со многими ингредиентами. Он подходит к тем же блюдам, что и тимьян.

**МАРСЕЛЬ ДЕСОЛЬНЬЕ, «THE TRELLIS» (ВИЛЬЯМСБУРГ, ШТАТ ВИРДЖИНИЯ)**



рисотто  
**рыба** (например, палтус, лосось, форель)  
свинина  
сливки  
сливочное масло  
спаржа  
**сыр, пармезан**  
чечевица, зеленая  
шнитт-лук

### Вкусовая совместимость

черемша + спаржа + сморчки  
черемша + чечевица + свинина  
черемша + сыр пармезан +  
рисотто  
черемша + паста + шпик

## ЧЕРНИКА

**Сезон:** весна – лето

**Вкус:** кисло-сладкий

**Родственные виды:** гейлюссакия

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** варить, употреблять в сыром виде

**Совет:** можно использовать вместо гейлюссакии

абрикосы  
ананас  
апельсины  
арбуз  
базилик, коричный  
бананы  
**ваниль**  
вишневая водка  
гвоздика  
грецкие орехи  
груши  
джемы  
душистый перец  
дыня  
ежевика  
заварной крем  
**имбирь**  
йогурт  
кедровые орехи  
кексы  
**КЛЕНОВЫЙ СИРОП**

## Блюда

**Спагетти с черемшой, американским шпиком и пармезаном**  
Эндрю Кармеллини, «A Voce» (Нью-Йорк)

**Жареная свиная отбивная с приправленным специями карнитос, зеленой чечевицей и черемшой**  
Грэй Канц, «Cafe Gray» (Нью-Йорк)

**Фриттеры из рисотто с черникой и имбирем**  
Джимми Брэдли, «The Red Cat» (Нью-Йорк)

**Черничная кростата со сливками и корицей с пылу с жару**  
Джина Депаляма, кондитер ресторана, «Babbo» (Нью-Йорк)

**Чернично-яблочный лавандовый холодный десерт и анисовые петифуры**  
Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)

Корица действительно усиливает вкус черники.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»**  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ВАШИНГТОН)

Перед приготовлением черничного коблера я вымачиваю чернику в кленовом сиропе с лимонной цедрой.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

Черника и лимон прекрасно сочетаются друг с другом. В чернике содержится большое количество пектина, и она имеет ярко выраженный вкус. Вам понадобится немного лимона, чтобы смягчить его.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)**

клубника  
коньяк  
**КОРИЦА**  
крем фреш  
кукурузная мука  
лайм: сок, цедра  
ликеры: ягодный, апельсиновый  
**ЛИМОН: сок, цедра**  
малина  
манго  
**МАСКАРПОНЕ**  
мацис  
мед  
меласса  
миндаль  
**мускатный орех**  
мята  
нектарины  
овсяные хлопья и овсянка  
орехи пекан

пахта  
перец, черный  
**ПЕРСИКИ**  
пироги  
портвейн  
ревень  
ром  
салаты, фруктовые  
**САХАР: КОРИЧНЕВЫЙ, БЕЛЫЙ**  
сливки и мороженое  
сливочное масло, несоленое  
сливочный сыр  
сметана  
сыр, рикотта  
тимьян лимонный  
трипл-сек  
фруктовые пирожные  
шоколад, белый  
яблоки

## Вкусовая совместимость

черника + корица + сливки + сахар  
черника + сливки + цедра лимона + маскарпоне + сахар  
черника + мед + портвейн + ваниль  
черника + лимон + лимонный тимьян  
черника + цедра лимона + кленовый сироп  
черника + маскарпоне + персики

## ЧЕРНОСЛИВ

**Сезон:** круглый год  
**Вкус:** сладкий  
**Вес:** средний – тяжелый  
**Выраженность вкуса:** умеренная  
**Способ приготовления:** употреблять в сыром виде, тушить, предварительно обжарив

абрикосы, сушеные  
айва  
анис

**апельсин:** цедра

**\*АРМАНЬЯК**

бадьян  
бекон  
**бренди** (особенно яблочное или грушевое)

**ваниль**

**ВИНО:** красное сухое (например, бордо, каберне совиньон), сотерн, сладкое белое (например, мускат)

виски  
гвоздика  
груши  
дичь и пернатая дичь  
душистый перец  
заварной крем  
изюм  
имбирь  
индейка  
инжир (особенно сушеный)  
карамель  
каштаны  
кедровые орехи  
кленовый сироп  
коктейль южный комфорт

коньяк  
корица  
кофе  
**крем фреш**  
крольчатина  
лавровый лист  
ликеры: миндальный и из других орехов  
**лимон, цедра**  
марокканская кухня  
**мед**, полифлерный  
миндаль  
овсянка  
**ОРЕХИ**  
орехи макадамия  
орехи pekan  
паштет  
перец, черный  
**портвейн** (особенно золотистый)  
рисовый пудинг  
ром  
**сахар:** коричневый, белый  
свинина  
**сливки и мороженое**  
смородина  
сыр (особенно голубой, козий, рикотта)  
тимьян  
тмин  
тушеные блюда  
уксус: шампанский, белый винный  
финики  
фисташки  
французская кухня  
фундук  
хлебобулочные изделия  
чай (особенно черный или Earl Grey)  
шоколад: темный, белый  
яблоки

## Вкусовая совместимость

чернослив + душистый перец + лавровый лист + корица + черный перец  
чернослив + яблоки + бренди + ваниль + йогурт  
чернослив + арманьяк + шоколад  
чернослив + арманьяк + крем фреш  
чернослив + бренди + сливки + ваниль

чернослив + сыр + тмин + грецкие орехи  
чернослив + коньяк + мед + сотерн

## ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ (см. Перец, черный)

## ЧЕСНОК

**Сезон:** круглый год  
**Родственные виды:** шнитт-лук, лук-порей, лук, лук-шалот  
**Функция:** согревание  
**Вес:** легкий – средний  
**Выраженность вкуса:** умеренная (особенно у приготовленного) – высокая (особенно у сырого)  
**Способ приготовления:** запекать на гриле, употреблять в сыром виде, жарить, обжаривать

анчоусы  
**базилик**  
баклажан  
**баранина**  
барбекю  
бекон  
ближневосточная кухня  
брокколи  
бульоны: куриный, овощной  
вино, белое  
вьетнамская кухня  
говядина  
**горчица**  
**грибы**  
имбирь  
индийская кухня  
итальянская кухня  
каджунская кухня  
кайенский перец  
капуста  
карри  
картофель  
кинза  
китайская кухня  
корейская кухня  
кориандр  
креветки  
креольская кухня  
**курица**  
лавровый лист

лайм, сок

**ЛИМОН:** сок, цедра

лук

лук-порей

лук-шалот

майонез

макаронные изделия и паста с соусами

марокканская кухня

масло: канола, арахисовое

мексиканская кухня

миндаль

моллюски

овощи

**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**

орегано

паприка (особенно сладкая)

перец: черный, белый

перец чили

песто (основной ингредиент)

петрушка, плосколистная

**различные виды мяса**

рис

розмарин

рыба

салаты (например, цезарь)

сахар

свекла

свинина

семена фенхеля

сливки и смесь молока и сливок

соевый соус

**соль**

сорго лимонное

соусы

средиземноморская кухня

стейк

супы

**сыр, пармезан**

тайская кухня

тимьян

тмин

**ТОМАТЫ И ТОМАТНЫЙ**

**СОУС**

**УКСУС (особенно бальзамический или красный винный)**

фасоль

фенхель

французская кухня

хлеб

цукини

чечевица

шалфей

шафран

шнитт-лук

шпинат

эстрагон

яйца

Иногда чеснок незаменим. Это касается многих блюд, например, из баранины. Он также используется с овощами, соусами, пастами и салатами.

*ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)*

В основном я использую чеснок с оливковым маслом или в качестве украшения. Я часто использую чесночное масло. И даже если впоследствии понадобится чеснок, начну именно с масла. Для того чтобы приготовить хрустящий коричневый чеснок, необходимо тонко его нарезать, поместить в холодное оливковое масло и готовить до тех пор, пока он не приобретет коричневый цвет. Затем добавим петрушку и хлопья красного перца. В качестве заправки используем лимонный сок или уксус. Можно также добавить немного рыбного бульона. Его подают горячим, и он превосходно сочетается практически со всеми видами рыбы – от легкой до жирного луфаря.

*АЛЕКСАНДРА РАЙДЖ, «TIA POL» (НЬЮ-ЙОРК)*



---

## ЧЕТЫРЕ СПЕЦИИ

говядина (особенно тушеная)

дичь

овощи

оленина (особенно тушеная)

паштет

сосиски

супы

тушеные блюда

утка

французская кухня

фуа-гра

## Вкусовая совместимость

гвоздика (душистый перец и корица) + имбирь + мускатный

орех + черный и / или белый перец

---

## ЧЕЧЕВИЦА

**Сезон:** зима

**Вкус:** сладкий – терпкий

**Функция:** охлаждение

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** варить

**Совет:** зеленая чечевица ароматнее, чем коричневая или красная

ананас  
 баклажан  
 баранина  
 бекон  
 болгарский перец (особенно красный)  
 букет гарни  
**БУЛЬОНЫ:** куриный, овощной  
 ветчина и свиные рульки  
 вино, красное  
 гвоздика  
 горчица, дижонская  
 грецкие орехи  
 зеленый лук  
 имбирь  
 индийская кухня  
 кайенский перец  
 кардамон  
 карри: листья, порошок, соусы  
 кервель  
 кинза  
 кокос  
**колбаса** (особенно копченая)  
 корица  
 корнишоны  
 куркума  
**ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ**  
 лайм, сок  
 лимон, сок  
**ЛОСОСЬ**  
**ЛУК** (особенно красный, белый, желтый)  
 лук-порей

лук-шалот  
**МАСЛО:** лесного ореха, арахисовое, растительное, ореховое  
 мед  
**МОРКОВЬ**  
 мята (особенно зеленая)  
**оливковое масло**  
 орегано  
**ПЕРЕЦ:** черный, белый  
 перец чили: сухой красный, свежий зеленый  
 пернатая дичь, жареная (например, перепел)  
**ПЕТРУШКА**, плосколистная  
 прошутто  
 птица, жареная (например, курица)  
 различные виды мяса  
 репа  
 свинина  
**СЕЛЬДЕРЕЙ** и корень сельдерея  
 семена горчицы, черной  
 сливки  
**сливочное масло**, несоленое  
 соевый соус  
**СОЛЬ:** кошерная  
 средиземноморская кухня  
 суповая зелень  
 супы  
 сыр, козий  
 тимьян  
 тмин (особенно семена)  
 томаты

тыква, крупноплодная (например, мускатная)  
 укроп  
**УКСУС:** бальзамический, красный винный, хересный  
 французская кухня  
 хлеб и крутоны  
 цуккини  
**ЧЕСНОК**  
 шнитт-лук (украшение)  
 шпинат  
**щавель** (особенно с зеленой чечевицей)  
 яблоки: сидр, сок

### Вкусовая совместимость

чечевица + бекон + болгарский перец + тмин + чеснок  
 чечевица + бекон + чеснок + уксус хересный  
 чечевица + лавровый лист + лук + тимьян  
 чечевица + тмин + куркума  
 чечевица + оливковое масло + петрушка + щавель

### ЧИЛИЙСКАЯ КУХНЯ

(см. *Латиноамериканская кухня*)

изюм  
 кукуруза  
 мясо  
 оливки  
 орегано  
 паприка  
 перец, черный  
 перец чили  
 тмин  
 чеснок

### ЧИЛИ ПАСТА

**Вкус:** острый  
**Вес:** средний – тяжелый  
**Выраженность вкуса:** высокая  
 азиатская кухня  
 говядина  
 маринады  
 свинина  
 соусы

Подайте к чечевице немного хересного уксуса, и ваше блюдо станет на порядок выше.

**ХОСЕ АНДРЕС**, «*CAFE ATLANTICO*» (ВАШИНГТОН)

Мне нравится суп из чечевицы с копченой голяшкой. В качестве приправы для супа рекомендую использовать тимьян, лавровый лист и щепотку тмина. Можно также добавить бекон, колбасу или подать к нему картофельные галеты.

**ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР**, «*THE MODERN*» (НЬЮ-ЙОРК)

### Блюда

Суп из зеленой чечевицы с черным трюфелем, копченым перепелом и хрустящим луком-шалотом

*Дэниэль Булуд, «Daniel» (Нью-Йорк)*

Рагу из чечевицы с кровяной колбасой, кинзой или ветчиной с яйцом-пашот

*Александра Райдж, «Tia Pol» (Нью-Йорк)*



## ЧОРИЗО

(см. также *Сосиски*)

**Вкус:** соленый, пряный

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** обжаривать, тушить

болгарский перец, жареный

бульон, куриный

испанская кухня

капуста, листовая

картофель

крепкий сидр

курица

лавровый лист

лук

моллюски

морской черт

оливковое масло

паприка

пряные травы

сладкий картофель

тимьян

томаты

тушеные блюда

фасоль

хлопья красного перца

чеснок

чили

яблоки

После поездки в Испанию к морскому черту я решил приготовить бульон с **чоризо**. Мне нравится чоризо с его вкусом паприки и жирной свининой. Передо мной стояла задача придумать, как приготовить соус из сушеной колбасы. В течение длительного времени обжариваем чоризо в сковороде и на завершающем этапе добавляем не очень приглядную на вид, но ароматную подливку. Мы предварительно смешали ее с бульоном из моллюсков, и она немного загустела. Бульон получился нежирным и немного освежил соус. Я выбрал именно этот соус для морского черта, потому что эта мясистая рыба прекрасно сочетается со специями и пряностями. Чоризо прекрасно подойдет к рыбе и не нарушит гармонию блюда.

*ЭРИК РИПЕРТ, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)*

## Блюдо

Жареный на сковороде морской черт с конфи из перца и пататас бравас (запеченный картофель под острым соусом из чоризо и альбарино)

*Эрик Риперт, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)*

## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

деликатесную рыбу (например, палтус, гребешки)

жирную рыбу (например, сардины)

## Вкусовая совместимость

чоризо + бульон из моллюсков + пряные травы + морской черт

## ШАЛФЕЙ

**Сезон:** конец весны – начало лета

**Вкус:** сладкий, горький, кислый

**Вес:** умеренный – тяжелый

**Выраженность вкуса:** высокая

**Совет:** всегда используйте приготовленным (не в сыром виде); добавляйте в конце приготовления блюда

апельсин

баклажан

баранина

блюда медленного приготовления

бульоны

вино (особенно белое)

вишни (особенно терпкие)

говядина

горох

грецкие орехи

греческая кухня

грибы

груши

гусь

дичь и пернатая дичь

европейская кухня

жирная пища (особенно мясо)

имбирь, сушеный

индейка

испанская кухня

итальянская кухня

капуста

картофель

креветки

кукуруза

**КУРИЦА** (особенно жареная)

лавровый лист

лимон

лимонные травы (мелисса,

тимьян, вербена)

**ЛУК**

любисток

майоран

**МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ**

(особенно ньокки и равиоли)

мед

меч-рыба

морковь

**мясо: жирное, сочное и / или жареное**

мята

нут

овощи (особенно корнеплоды)

оливковое масло

орегано

панчетта

паприка

перец, черный

петрушка, плосколистовая

**печень**

потроха

прошутто

птица

различные сорта хлеба

ракообразные

рис

розмарин

**рыба (особенно жирная)**

салаты: из пасты, картофеля

**\*СВИНИНА**

скат

сливки

сливочное масло

сливочный сыр

**сосиски**

спаржа

Вкус шалфея станет намного лучше, если его обжарить в сливочном или оливковом масле или на свином жире.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»**  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)

средиземноморская кухня  
стейк  
**супы (особенно бобовый)**  
**СЫР** (особенно бри, фета, фонтина, грюйер, пармезан, рикотта)  
сытные блюда  
**телятина**  
**тимьян**  
тмин  
**томаты**  
тунец  
**тушеные блюда**  
тыква  
**тыква, крупноплодная**  
устрицы (например, фарш)  
утка  
**ФАРШ**  
**ФАСОЛЬ** (особенно сушеная или зеленая)  
фенхель  
французская кухня  
цитрусовые  
**чабер**  
черника  
**чеснок**  
яблоки  
яйца

### **Вкусовая совместимость**

шалфей + майоран + тимьян  
шалфей + петрушка + розмарин + тимьян  
шалфей + паста + грецкие орехи  
шалфей + фарш + индейка + грецкие орехи

### **ШАМПАНСКОЕ**

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

вишни  
дыня  
ежевика  
икра  
клубника  
клюква

лайм  
лимон  
малина  
мята

### **ШАРДОНЕ**

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** низкая – высокая

краб  
курица  
лосось  
моллюски  
морские гребешки  
омар  
рыба  
сливки и сливочные соусы  
сливочное масло и масляные соусы  
телятина

### **ШАФРАН**

**Вкус:** кисло-сладкий, горький

**Функция:** охлаждение

**Вес:** очень легкий

**Выраженность вкуса:** очень высокая

**Совет:** добавить в конце приготовления блюда; вкусовые качества шафрана проявляются во время тепловой обработки.

Эту яркую желтую / оранжевую специю используют из-за ее цвета и аромата. Немного шафрана вполне достаточно – не добавляйте его больше, чем требуется

анис  
апельсин  
артишоки

### **Блюда**

Панна котта с шафраном, сорбет из апельсина сорта королек  
Джина Депальма, шеф-кондитер, «Babbo» (Нью-Йорк)

базилик  
баклажан  
баранина  
ближневосточная кухня  
**БУЙАБЕС**

ваниль  
гвоздика  
говядина  
грибы  
заварной крем  
**имбирь**  
**индийская кухня**  
**испанская кухня**  
итальянская кухня  
йогурт  
**кардамон**  
карри  
**картофель**  
кориандр  
**корица**  
креветки  
крольчатина  
кукуруза  
**курица**  
**кус-кус**  
лук (особенно испанский или видалия)  
лук-порей  
**майонез**  
**марокканская кухня**  
мидии  
морковь  
мороженое  
морские гребешки  
мускатный орех  
мясо  
овощи  
палтус  
паприка  
**пазль**  
перец  
пернатая дичь  
**РАКООБРАЗНЫЕ**  
*рас-эль-ханут* (ингредиент)  
**\*РИС**  
**\*РИСОТТО**  
**РЫБА**  
североафриканская кухня

При приготовлении блюд испанской кухни под рукой всегда должен быть **шафран**. Его используют с рисом, морепродуктами, мясом и птицей. Невероятно ароматная шафрановая соль получается, если смешать шафран с обыкновенной солью. Он также прекрасно подойдет для приготовления салатов. Многие забывают, что шафран – это цветок и если добавить его в салат, он придаст зелени более насыщенный аромат.

**ХОСЕ АНДРЕС**, «CAFÉ ATLÁNTICO» (ВАШИНГТОН)

**Шафран** отличается насыщенным сладким вкусом. Это классический ингредиент, который используется с ракообразными, однако в другие блюда его следует добавлять с осторожностью.

**МИШЕЛЬ РИШАР**, «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)

Мне захотелось придумать рецепт панна котты, который бы не был похож ни на один другой. Прогуливаясь по улицам города и думая об итальянских блюдах, я вспомнила рисотто миланезе с шафраном. Так мне в голову пришла идея добавить **шафран** в панна котту. После того как Рут Рейчл упомянула это блюдо в своем отзыве о «Babbo» на страницах «New York Times», Марио Батали посоветовал мне никогда не убирать его из меню.

Шафран имеет ярко выраженный металлический привкус и прекрасно сочетается с айвой, которая отличается нежным цветочным ароматом. Со временем я обнаружила, что вкус шафрана изменяется в зависимости от того, в сочетании с каким фруктом используется: проявляется либо его цветочный аромат, либо металлический привкус. Шафран прекрасно сочетается с яблоками, персиками, грушами, сливами и инжиром, а также с цитрусовыми – апельсином сорта королек, кумкватом и грейпфрутом. Однако не стоит использовать его с некоторыми ягодами, например клубникой и клюквой.

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА**, «BAVBO» (НЬЮ-ЙОРК)

сливки и мороженое  
соусы  
спаржа  
**средиземноморская кухня**  
супы (особенно куриный, рыбный)  
сыр  
телятина  
тмин  
**томаты**  
тушеные блюда (особенно из рыбы)  
тыква, крупноплодная  
**фенхель**  
фрукты  
хлеб  
цитрусовые  
**чеснок**  
шпинат  
яйца

### **Вкусовая совместимость**

шафран + рыба + рис  
шафран + имбирь + ваниль  
шафран + морской черт + рис

### **ШВЕДСКАЯ КУХНЯ**

гвоздика  
горох  
горчица  
грибы  
душистый перец  
имбирь  
кардамон  
картофель  
корица  
лавровый лист  
лук  
маринованные блюда (например, рыба, мясо, овощи)

мускатный орех  
перец  
ракообразные  
рыба  
сахар  
сельдь, маринованная  
супы (особенно фруктовые)  
**УКРОП**  
фрикадельки

### **НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ**

острые продукты  
чеснок

### **Вкусовая совместимость**

говядина + лавровый лист +  
укроп + мускатный орех + лук  
красное вино + душистый перец +  
корица + гвоздика + изюм +  
сахар  
сельдь + сметана + уксус  
телятина + душистый перец + лук

### **ШИИТАКЕ, ГРИБЫ**

(см. *Грибы, шиитаке*)

### **ШОКОЛАД, БЕЛЫЙ**

абрикосы  
**апельсин**  
базилик  
бананы  
**ваниль**  
виноград  
вишни  
гранат  
имбирь  
инжир  
йогурт  
карамель  
кешью  
клубника  
кокос  
лайм  
ликеры, ягодные  
**лимон: сок, цедра**  
**\*МАЛИНА**  
манго  
маракуйя  
миндаль  
мята

орехи макадамия  
папайя  
ром  
сахар  
сладкий картофель  
сливки  
финики  
фисташки  
фундук  
хурма  
цитрусовые  
черная смородина  
чернослив  
**шоколад (особенно темный)**  
**ЯГОДЫ:** черника, голубика,  
клюква

### **Вкусовая совместимость**

белый шоколад + базилик +  
клубника  
белый шоколад + сливки +  
лимон + апельсин  
белый шоколад + темный  
шоколад + фисташки  
белый шоколад + имбирь +  
фисташки + рис

Шоколад Valrhona и El Rey одинаково хороши. Хочется, чтобы белый шоколад был нежным и не таким горьким, как темный. При использовании белого шоколада десерт получается более нежным, мягким. Мне не нравится сочетание темного шоколада и малины, однако я не удивлюсь, если среди шеф-поваров я единственная придерживаюсь такого мнения. Мне не нравится то, что кисловатый вкус шоколада и ягод не сочетается. Они слишком похожи, но не воспринимаются нашими вкусовыми рецепторами как единый десерт. Они несовместимы, и даже взбитые сливки не помогут соединить их. Белый шоколад с его нежной текстурой более гармонично сочетается с ягодами. Он дополняет и усиливает их вкусовые качества. С белым шоколадом прекрасно сочетаются цитрусовые, особенно апельсины, а также орехи, например миндаль, и различные специи.

ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ, «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)

### **Блюда**

**Белый сливочный шоколад и рисотто с клюквой и жареными абрикосами**

Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Банкувер)

**Белый шоколад и пирог с рисовым пудингом и фисташковым соусом**

Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Банкувер)

## **ШОКОЛАД / КАКАО**

**Вкус:** горький, сладкий (в зависимости от содержания сахара)

абрикосы  
английский крем  
апельсин: сок, цедра  
арахис / арахисовое масло  
арманьяк  
ачиоте  
базилик

### **БАНАНЫ**

бренди  
бриошь или хала  
бурбон

### **ВАНИЛЬ**

вин санто  
вишневая водка

**вишни:** обыкновенные, кислые,  
сушеные  
гвоздика  
гранд марнье  
грецкие орехи

### **ГРУШИ**

### **ДЕСЕРТЫ**

**дичь и пернатая дичь** (например, крольчатина, оленина)  
душистый перец

заварной крем  
изюм

### **ИМБИРЬ**

индейка  
инжир, сушеный  
ириски  
какао-порошок

**КАРАМЕЛЬ** (особенно с темным шоколадом)

кардамон

кешью  
кленовый сироп

клубника

кокос

коньяк

корж: печенье, пирог

### **КОРИЦА**

**\*КОФЕ / ЭСПРЕССО** (особенно с темным шоколадом)

крекеры из муки грубого помола

крем фреш

куантро

кукурузный сироп, светлый

курица

лаванда

**ликеры:** ягодный, кофейный (например, калуа), ореховый (например, франжелико), апельсиновый

лимон

**МАЛИНА** (особенно с молочным шоколадом)

маракуйя

маскарпоне

мед

**мексиканская кухня** (например, моле, соусы)

### **МИНДАЛЬ**

### **МОЛОКО**

**мускатный орех** (особенно в горячем шоколаде)

мясо кабана

### **МЯТА**

**напитки**

овсянка

### **ОРЕХИ**

орехи макадамия

орехи пекан

пастила

перец: черный, розовый (щепотка)

перец чили

порошок чили

пралине

птица





различные виды мяса  
 рисовые хлопья  
**РОМ: ТЕМНЫЙ, СВЕТЛЫЙ**  
**САХАР:** коричневый, кондитер-  
 ский, белый  
 семена аниса  
**СЛИВКИ**  
 сливочное масло, несоленое  
 сливочный сыр  
 сметана  
 солод (солодовое молоко)  
 соль  
 соусы: из чабера (например,  
 моле), сладкие (например, шоко-  
 ладный)  
 сыр, рикотта  
 утка  
 финики  
 флердоранжевая эссенция  
 фрукты: сушеные, свежие  
**ФУНДУК**  
 чай (особенно зеленый или Earl  
 Grey)  
 чернослив  
 шоколад, белый  
 эспелетский перец

Когда дело касается **шоколада**, лучше придерживаться принципа: чем проще, тем лучше. И это хороший совет. Нам понадобится только два ингредиента: сливки и кусочки шоколада. Доведите сливки до кипения и залейте ими шоколад. Получается ганаш, который следует подавать теплым. Как можно улучшить это блюдо? В моей новой книге есть рецепт приготовления шоколада. По существу, это ганаш. Наливаем его в кружку, берем печенье и обмакиваем в шоколаде. Тоже самое можно проделать с фруктами и сухофруктами, например инжиром, грушей и ананасом. У меня всегда спрашивают, что можно приготовить, чтобы произвести впечатление на возлюбленного в День святого Валентина. Свежая клубника в феврале будет очень кстати. Просто готовим теплый ганаш и обмакиваем в нем клубнику. Свежий виноград с шоколадом – фантастическое сочетание. Обмакните его в шоколаде и поместите в холодильник. Таким образом, в вашем холодильнике всегда найдется угощение. Однако будьте осторожны – виноград в шоколаде тает в руках, ведь это вам не M&Ms.

**МАРСЕЛЬ ДЕСОЛЬНЬЕ, «THE TRELLIS»**  
 (ВИЛЬЯМСБУРГ, ШТАТ ВИРДЖИНИЯ)

Все сейчас сходят с ума по **шоколаду**. Кажется, что любой человек с улицы знает разницу между 72%-м и 66%-м шоколадом. Производители элитного шоколада выпускают все новые виды сортового и винтажного шоколада. Мне это нравится, но если быть честным, то в хорошем шоколаде главное – правильная пропорция сахара и сливок.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

## Блюда

Горячее шоколадное суфле, мороженое с кленовым сиропом и вермутом, ванильное мороженое и шоколадный сорбет

Дэвид Боули,  
«Bouley» (Нью-Йорк)

Суфле из австрийского шоколада и фундука с итальянским сливовым рагу и мороженым с карамелью и бальзамическим уксусом

Дэвид Боули,  
«Danube» (Нью-Йорк)

Шоколадно-ореховый торт с апельсиновым соусом и ореховым желе

Джина Депадьма,  
шеф-кондитер ресторана, «Babbo» (Нью-Йорк)

Миндально-шоколадный торт с малиной

Джим Додж, в 2005 году на приеме в честь вручения премии «James Beard Awards»

Хрустящие блинчики с шоколадно-ореховой начинкой, мятой и салатом из манго

Доминик и Синди Дюби,  
«Wild Sweets» (Ванкувер)

Парфе из молочного шоколада и апельсинов с безе, приготовленным на пару, и апельсиново-трюфельным коричневым сливочным маслом

Доминик и Синди Дюби,  
«Wild Sweets» (Ванкувер)

Семифредо с шоколадом и портвейном, мороженое с шоколадом и портвейном, бисквит с темным шоколадом и трюфель с корицей и апельсином

Гейл Гэнд, «Тги» (Чикаго)

Пирог с темным шоколадом, кешью и карамелью, красным винным соусом, бананом, мороженым с ромом и молочным шоколадом

Майкл Лайсконис, шеф-кондитер,  
«Le Bernardin» (Нью-Йорк)

Шоколадный торт без муки, ганаш из темного шоколада, поджаренный хлеб, морская соль Малдон, оливковое масло экстра-класса

Майкл Лайсконис, шеф-кондитер,  
«Le Bernardin» (Нью-Йорк)

Теплый пудинговый пирог с шоколадом El Rey, мороженым с соленым арахисом и грильяжем

Эмили Лучетти, шеф-кондитер,  
«Farallon» (Сан-Франциско)

Крем-карамель с горьким шоколадом, запеченная в горшочках, с кофейно-карамельным кремом, ирисками и шоколадным тоффи

Эмили Лучетти, шеф-кондитер,  
«Farallon» (Сан-Франциско)

Шоколадно-арахисовая крем-карамель с мороженым молоком

Элли Нельсон, шеф-кондитер,  
«Jardinière» (Сан-Франциско)

Торт Марджолайн: классический шоколадно-ореховый слоеный торт из безе с малиной

Патрик О'Коннел, «The Inn at Little Washington»  
(Вашингтон, штат Вирджиния)

Постоянно пользующийся популярностью тающий шоколадный пирог и мороженое с жареными бананами

Патрик О'Коннел,  
«The Inn at Little Washington»  
(Вашингтон, штат Вирджиния)

Песочное печенье с суфле с шоколадным муссом и парфе из молочного шоколада и имбиря

Франко Пайярд,  
«Payard Patisserie and Bistro» (Нью-Йорк)

Мусс из молочного шоколада, крем из юзу и торт Захер

Франко Пайярд,  
«Payard Patisserie and Bistro» (Нью-Йорк)

Десертное трио: сливочный шоколадно-сырный пирог с гибискусом и карамелью, шоколадный хлебный пудинг с кофейным соусом, шоколад, рисовый пудинг с корицей и какао-порошком

Марисель Пресилла, «Zafra»  
(Хобокен, штат Нью-Джерси)

Мусс из трех видов шоколада – темного, белого и джандуйя – с соусом эспрессо

Терри Потеро,  
«Rover's» (Суэгл)

Мороженое пломбир с темным шоколадом и халапеньо

Янос Уайлдер,  
«Janos» (Тусон)

Меня постоянно спрашивают, почему я предпочитаю горький шоколад полусладкому. Полусладкому шоколаду не хватает соли. Если же добавить немного соли, она придаст ему горьковатый вкус, и он станет совсем как горький шоколад. Полусладкий шоколад кажется мне немного пресным. Молочный шоколад также может быть пресным на вкус. Я нахожу превосходным шоколад марок Scharffen Berger и El Rey с его особым ароматом и пряным вкусом. Если вы хотите сразить всех наповал своим десертом, ни в коем случае не используйте для этого молочный шоколад.

При составлении десертного меню я выбираю несколько видов шоколадных десертов: один из них непременно должен быть с «эффектным» шоколадом, другой – более легкий вариант, например бананы в шоколаде. Если в меню не окажется ничего шоколадного, любители шоколада никогда вам этого не простят. Банановое суфле с шоколадом не считается шоколадным десертом. Нужно быть осторожным с основным шоколадным десертом – он не должен состоять из сплошного шоколада. В десерте важен баланс. В этом случае поможет кофе или карамель, которые прекрасно сочетаются с шоколадом и усиливают его вкус.

В некоторых десертах мне нравится сочетание белого и темного или молочного и темного шоколада, что делает десерт более гармоничным и менее насыщенным. Звучит глупо, но с помощью одного сорта шоколада можно смягчить вкус другого. Я не фанатка пряных трав в десертах, за одним единственным исключением – пожалуй, мне нравится сочетание шоколада с мятой.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ,**  
«FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)

Я не сластена, но люблю все сорта шоколада, начиная от темного и заканчивая белым. Каждый по-своему уникален. Мне нравится чистый горький вкус темного шоколада. Я люблю молочный шоколад с хлебом, как в детстве. Белый шоколад следует выбирать с особой тщательностью – не все его сорта хорошего качества. Отличаясь более нейтральным ненавязчивым вкусом, он хорошо подходит для приготовления мусса. Темный шоколад занимает доминирующее положение, с ним легче экспериментировать.

**ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР,** «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)

Темный шоколад превосходно сочетается с кофе или карамелью, но, если бы мне нужно было выбирать между ними, я бы остановила свой выбор на

карамели. Несмотря на то что оба имеют сильный аромат, карамель и шоколад составляют идеальное сочетание.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ,**  
«FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)

На создание шоколадно-кукурузного десерта (из нежного шоколадного ганаша и сладкой хрустящей кукурузы, сорбета с фундуком и кукурузой и петифура с кукурузой) меня вдохновила кукуруза сублимационной сушки. Это цельная кукуруза с потрясающим сладким вкусом. Кукуруза была известна еще во времена ацтеков, которые, кстати, тоже любили шоколад. Поэтому забавно слышать вопрос о том, что же вдохновило меня на создание этого десерта. Для начала выкладываем слой орехово-шоколадного пралине, затем слой кукурузы и измельченных вафель, которые по своей текстуре напоминают шоколадный батончик «Кит Кат». Все это поливаем шоколадным ганашем и слоем шоколада. Чтобы придать блюду пикантный островатый вкус, добавим немного эспелетского перца и копченой соли из Уэльса. Особенность этого блюда – сочетание шоколада с кукурузой. Эспелетский перец придает остроту, которая напоминает мне сальсу из жареной кукурузы. Это моя ода вдохновению.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС,**  
«LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)

Нет такого фрукта или ореха, который не сочетался бы с шоколадом и не выигрывал бы от этого.

**МИШЕЛЬ РИШАР,** «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)

Мне нравится шоколад с фруктами или орехами или с тем и другим. Моя самая любимая шоколадка – «Кэдбери» с фруктами и орехами. В моем меню всегда присутствует десерт из шоколада, лесных орехов и апельсина, который очень напоминает шоколад «Кэдбери».

**ДЖИНА ДЕПАЛЬМА,** «ВАВВО» (НЬЮ-ЙОРК)

Приготовим торт с темным какао, которое придает горький вкус темного шоколада, и начинкой из молочного шоколадного крема. Многие не понимают, насколько хорош шоколадный вкус какао. Он придает горький насыщенный вкус, не придавая жирности блюду. И эта его особенность бесценна, ведь в большинстве десертов высокое содержание жира. Часто при приготовлении шоколадного мороженого в растопленный шоколад я добавляю какао.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ,**  
«FARALLON» (САН-ФРАНСИСКО)



## Вкусовая совместимость

шоколад + миндаль + сливки  
шоколад + миндаль + корица + сахар  
шоколад + банан + ириски + орехи макадамии  
шоколад + банан + карамель + сливки + ваниль  
шоколад + ириски + карамель + кофе  
шоколад + карамель + кофе + солод  
шоколад + карамель + кофе + пралине  
шоколад + карамель + сливки + фундук + ваниль  
шоколад + вишни + мята  
шоколад + корица + чили + орехи + семена  
шоколад + кофе + фундук  
шоколад + кофе + грецкие орехи  
шоколад + сливки + малина  
шоколад + заварной крем + фисташки  
шоколад + имбирь + апельсин  
шоколад + крекеры из муки грубого помола + пастила  
шоколад + фундук + апельсин  
шоколад + ром + ваниль  
шоколад + лаванда + ваниль

## ШОТЛАНДСКОЕ ВИСКИ

**Вес:** средний – тяжелый

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

апельсиновый сок  
вермут  
вино, сухое белое (например, сансер, соаве)  
горькая настойка  
джин  
имбирь  
лимонный сок  
лук

лук-шалот  
оливки  
перец: белый, черный  
петрушка, плосколистная  
прованская заправка  
розмарин  
сода  
сок лайма  
соль  
тамариндовый сироп  
уксус  
херес  
хлопья красного перца  
чай Earl Grey  
шафран

В зимние месяцы я предпочитаю делать коктейли из бурбона и коричневых выдержанных спиртных напитков. Однако те, кто не пьет виски, могут отказаться от коктейля, в названии которого присутствует слово *скотч*, поэтому я придумал Скотти и Тэмми – виски на основе чая Earl Grey, приготовленное с тамариндовым сиропом, которое прекрасно подходит к блюдам индийской кухни.

*ДЖЕРРИ БЭНКС, КОНСУЛЬТАНТ  
ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ КОКТЕЙЛЕЙ (НЬЮ-ЙОРК)*

Сочетание имбиря с **виски** – это гремучая смесь. Я считаю, что имбирь прекрасно сочетается с лимоном и это сочетание ароматов подойдет к любому напитку. Вкус и аромат самого имбиря является одним из самых притягательных в мире. Никакой другой вкус не может с ним сравниться.

*ДЖЕРРИ БЭНКС, КОНСУЛЬТАНТ  
ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ КОКТЕЙЛЕЙ (НЬЮ-ЙОРК)*

Мой десерт с **молочным шоколадом** *pot de creme*, карамельной пенкой, кленовым сиропом и молдонской морской солью, который подается в яичной скорлупе, служит примером того, что сочетание всех этих ингредиентов не просто сумма отдельных компонентов, а нечто большее. В качестве ключевого связующего звена выступает молдонская соль. Эта комбинация заставляет играть все компоненты. Следующим логическим шагом после шоколада стало добавление карамели. В свое время, перед тем как остановиться на молдонской морской соли, я экспериментировал с *флер де сель*, красной гавайской солью и другими разновидностями соли. Мне нравится использовать большое количество сахара в десертах в качестве специн, а также натуральных подсластителей. Кленовый сироп, кроме того что придает сладкий вкус, отличается насыщенным ароматом. Однажды использовав эту комбинацию, я уже не отказываюсь от нее.

*МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС,  
«LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)*

## Вкусовая совместимость

шотландское виски + чай Earl Grey + тамариндовый сироп  
шотландское виски + имбирь + лимонный сок

## ШПИНАТ

(см. также другие виды зелени)

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** горький

**Функция:** охлаждение

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная

**Способ приготовления:** варить, употреблять в сыром виде, обжаривать, варить на пару, жарить, непрерывно помешивая, сушить

айва  
анчоусы  
базилик  
баранина (особенно запеченная на гриле)  
бекон  
бульоны: куриный, овощной  
горчица, дижонская  
грецкие орехи  
грибы (особенно шиитаке)  
изюм  
имбирь



индийская кухня  
 итальянская кухня  
 йогурт  
 кайенский перец  
 капуста, листовая  
 карри  
 картофель  
 кедровые орехи  
 краб  
 креветки  
 крем фреш  
 курица (особенно запеченная на гриле)  
 лимон, сок  
 лосось, копченый  
 лук (особенно сладкий)  
 лук, зеленый  
 лук-шалот  
 любисток  
 майоран  
 мангольд  
 маскарпоне  
**МАСЛО:** канولا, арахисовое, кунжутное, растительное, ореховое  
 миндаль  
**МУСКАТНЫЙ ОРЕХ**  
 мята (особенно зеленая)  
 нут  
 оливковое масло  
 орехи пекан  
 панчетта  
 паприка, сладкая  
 паста  
**ПЕРЕЦ:** черный, белый  
 песто  
 петрушка  
 прованская заправка (особенно хересная)  
 прошутто  
 рыба (например, полосатый окунь)  
 сахар, щепотка  
 семена горчицы  
**СЕМЕНА КУНЖУТА**  
**СЛИВКИ / МОЛОКО**  
**\*СЛИВОЧНОЕ МАСЛО,**  
 несоленое  
 сливочный сыр  
 сметана  
 соевый соус  
**СОЛЬ:** кошерная, морская  
 соус табаско  
 соусы: бешамель, морнэ

## Блюда

**Теплый салат из грибов и шпината с соусом из черной фасоли**  
*Каз Окочи, «Kaz Sushi Bistro» (Вашингтон)*

**Каннеллони со шпинатом и грецкими орехами а-ля Ривер Плейт, сливочный манчего, белый соус с пармиджано риджано и томатный соус**

*Марисель Пресилла, «Sucharamata» (Хобокен, штат Нью-Джерси)*

Я люблю шпинат. Лучше всего его обжаривать в небольшом количестве подсолнечного масла, потому что при бланшировании он теряет свой аромат (в бланшировочной воде). Я также добавляю немного чеснока. Обжаренный шпинат получается очень вкусным в сочетании с яйцом-пашот.

*ГЭБРИЭЛ КРОЙТЕР, «THE MODERN» (НЬЮ-ЙОРК)*

**Шпинат с беконом** – восхитительное сочетание. Для приготовления сливочного шпината мы готовим свежие листья шпината на пару, затем сливаем воду, нарезаем и добавляем немного сливочного масла и муки для загустения, сливки, мускатный орех, лук и гвоздику. После этого добавляем практически готовый шпинат к сливкам и быстро нагреваем, чтобы лишь небольшое количество сока попало в сливки. В конечном итоге получается бархатистый шпинат, который мы посыпаем кусочками Nueske's – копченого бекона с Запада.

*МАЙКЛ ЛОМОНАКО, «PORTER HOUSE NEW YORK» (НЬЮ-ЙОРК)*

Пикантность теплomu салату из грибов и шпината с соусом из черной фасоли придает чеснок. Его добавляем в самую последнюю очередь. Главное – использовать чеснок в меру, потому что зачастую его вкус подавляет другие ингредиенты.

*КАЗ ОКОЧИ, «KAZ SUSHI BISTRO» (ВАШИНГТОН)*

**СЫР:** выдержанный, комте, эменталь, фета, козий, пармезан, рикотта

тимьян, свежий

тмин

томаты

треска, соленая

тунец

укроп

**УКСУС:** бальзамический, яблочный, красный винный, рисовый винный, хересный

фенхель

французская кухня

хлопья красного перца

**ЧЕСНОК**

чечевица

шафран

шнитт-лук

щавель

яблоки

**яйца** (особенно сваренные вкрутую)

японская кухня

## Вкусовая совместимость

шпинат + бекон + чеснок + лук + яблочный уксус

шпинат + бекон + грецкие орехи  
 шпинат + лук + козий сыр + маскарпоне

шпинат + тмин + чеснок + лимон + йогурт

шпинат + фенхель + сыр пармезан + белые грибы + бальзамический уксус

шпинат + сыр фета + сок лимона + орегано

шпинат + чеснок + грибы

шпинат + чеснок + щавель

## ЩАВЕЛЬ

**Сезон:** весна – осень

**Вкус:** кислый

**Вес:** средний, мягколистовой

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Совет:** всегда используйте свежий; будучи мягколистovým растением, щавель теряет свой аромат в соусах, супах

авокадо

базилик

бекон

**БУЛЬОНЫ:** куриный, говяжий, овощной

вегетарианские блюда

вербена лимонная

вино, сухое белое

виноград

горчица

грибы

зелень

икра

капуста, листовая

**картофель** (особенно молодой или красный)

кервель

кинза

**крем-фреш**

кресс водный

курица

лимон, сок

листья молодого одуванчика

лосось

лосось, копченый

лук

лук-порей

лук-шалот

любисток

**мангольд**

маринады

мидии

миндаль

**морепродукты**

морковь

мускатный орех

мята

огурцы

оливковое масло

паприка

пастернак

**перец:** черный, белый

## Блюдо

Суп-пюре из щавеля с поджаренным миндалем сорта маркона и белым кишмишем

Томас Келлер, «French Laundry» (Йонтвилль, штат Калифорния)

**Щавель** отличается характерным вкусом с кислинкой. Его можно сравнить с рыбным соусом, который ужасен сам по себе, но в сочетании с другими ингредиентами просто превосходен. Щавель прекрасно сочетается как с яйцами, так и с морепродуктами. Наше фирменное блюдо из морепродуктов – жареные устрицы с беконом и соусом из щавеля.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»**  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)

петрушка, плосколистная

птица

различные виды мяса

ракообразные

рис

**РЫБА**

салат-латук

**салаты** (по мнению некоторых)

свинина

**СЛИВКИ**

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, НЕСО-  
ЛЕННОЕ**

сметана

**соль**

соусы, сливочные

**СУПЫ** (особенно сливочные с овощами)

**СЫР:** эменталь, козий, грюйер, пармезан, пекорино, рикотта, швейцарский

телятина

тимьян, лимонный

томаты

укроп

**уксус, красный винный**

фарш

форель

французская кухня

чайные сэндвичи

чеснок

**чечевица** (особенно зеленая)

шнитт-лук

**ШПИНАТ**

шэд

эскароле

эстрагон

яблоки

**ЯЙЦА:** блюда из яиц и омлеты

## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

салаты (по мнению некоторых)

## Вкусовая совместимость

щавель + сливочное масло + куриный бульон

щавель + чеснок + шпинат

щавель + лук + картофель

щавель + мускатный орех + сыр рикотта

## ЭНДИВИЙ

**Сезон:** зима – весна

**Вкус:** горький, сладкий

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая – умеренная

**Способ приготовления:** тушить, глазировать, запекать на гриле, употреблять в сыром виде, жарить

авокадо

анчоусы

апельсины: фрукты, сок

арахис

базилик

бекон и панчетта

бульоны: куриный, рыбный, говяжий

**горчица:** дижонская, сухая, цельнозерновая

гранат

грейпфрут

**ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ**

грибы

груши  
 дичь  
 заправка, горчичная  
 имбирь  
 каперсы  
 кардамон, зеленый  
 кервель  
 копченая рыба (особенно лосось  
 или форель)  
 кориандр  
 корица  
 краб  
 креветки  
 крем фреш  
 кресс водный  
 курица  
 лавровый лист  
 лимон, сок  
 лук-порей  
 лук-шалот  
 майонез  
**МАСЛО:** виноградное, арахисо-  
 вое, подсолнечное, растительное  
 мед  
 миндаль  
 морепродукты  
 оливки, черные  
**ОЛИВКОВОЕ МАСЛО**  
 орехи  
 орехи pekan  
 пажитник  
**перец: черный, белый**  
**петрушка, плосколистная**  
 радиккио  
 розмарин  
 руккола  
 салаты  
**сахар: коричневый, белый**  
 свекла  
 сельдерей  
 семена горчицы  
 семена фенхеля  
 сливки  
**сливочное масло, несоленое**  
 сливочный сыр  
 сметана  
**соль: кошерная, морская**  
**СЫР:** азиаго, голубой, из козье-  
 го молока, горгонзола, грюйер,  
 травяной, пармезан, рокфор  
 тимьян  
 тмин  
 томаты

## Блюда

Ассорти из квашеных овощей: маринованные огурцы, фенхель, эндивий и зеленое яблоко

*Кристофер Ли, «Gilt» (Нью-Йорк)*

Эндивий с пюре из красного перца, меласса с кленовым сиропом и засахаренные грецкие орехи

*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

Салат из эндивия и грейпфрута с заправкой из меда и поджаренных орехов pekan

*Моника Поуп, «T'afia» (Хьюстон)*

Салат из бельгийского эндивия, салат из нарезанной моркови и яблок, виноград сорта конкорд, заправка из вержю Sonoma

*Нори Саджи, «Asiate» (Нью-Йорк)*

Многие не используют эндивий из-за его горького вкуса. Однако хороший шеф-повар всегда найдет ему применение в сочетании со сладкой заправкой.

**КЭРРИ НАХАБЕДИАН, «НАНА» (ЧИКАГО)**

Батавский эндивий – горький на вкус салат, который прекрасно сочетается с оливковым маслом и красным винным соусом. Для придания остроты и кремообразной текстуры я добавляю чеддер, а хрустящие яблоки приносят освежающую ноту.

**ТОНИ ЛИУ, «AUGUST» (НЬЮ-ЙОРК)**

**УКСУС:** бальзамический, малиновый, красный винный, хересный

фисташки  
 французская кухня  
 фризе  
 хлопья красного перца  
 хрен  
 чеснок  
 шнитт-лук  
 эстрагон  
 яблоки

## Вкусовая совместимость

эндивий + руккола + радиккио  
 эндивий + сыр + грибы

## ЭНДИВИЙ, БАТАВСКИЙ

**Сезон:** круглый год

**Вкус:** горький

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

**Способ приготовления:** тушить, запекать на гриле, жарить

анчоусы  
 бульон, куриный  
 говядина  
 лимон  
 лук  
 лук-шалот  
 миндаль  
 оливки, черные  
 оливковое масло  
 паприка, сладкая  
**перец: черный, белый**  
 перец чили, сушеный красный  
 петрушка  
 птица  
 рыба  
 свинина  
 сливки  
 сливочное масло  
**соль, кошерная**  
 супы (особенно фасолевый)  
**сыр:** фонтина, грюйер, моцарелла, пармезан, рокфор

тмин  
томаты (например, черри)  
уксус, красный или белый винный  
фасоль  
фундук  
хлопья красного перца  
чеснок

### Вкусовая совместимость

батавский эндивий + яблоки +  
сыр чеддер  
батавский эндивий + оливковое  
масло + лук-шалот

### ЭНДИВИЙ, КУРЧАВЫЙ (см. Фризе)

### ЭПАЗОТЕ

**Вкус:** горький  
**Вес:** легкий – средний  
**Выраженность вкуса:** умеренная – высокая

бобовые  
болгарский перец  
гвоздика  
грибы  
карибская кухня  
кинза  
козлятина  
кукуруза  
лайм  
латиноамериканская кухня  
лук  
мексиканская кухня  
овощи, зеленые  
орегано  
паприка  
перец  
перец чили  
ракообразные  
рис  
рыба  
свинина  
соусы сальса  
супы  
тмин  
томатилло  
тыква  
фасоль (особенно черная)  
центральноамериканская кухня  
чеснок  
чоризо

368

Мне всегда нравилось изысканное сочетание мяса и рыбы. Впервые я попробовал настоящий стейк из мраморной говядины в «Cub» (мясном ресторане Вольфганга Пака). Я умолял Ли (Хефтера, шеф-повара) поделиться рецептом. Секрет сочетания рыбных и мясных продуктов в том, что это сочетание предоставляет много возможностей для комбинации вкусов и ароматов. Я никак не мог выбросить стейк из мраморной говядины из головы. Дело в том, что стейки запрещено подавать в рыбных ресторанах, но он был настолько хорош, что мне необходимо было придумать способ, как оправдать его появление в меню. Так я придумал сочетание мраморной говядины с эскаларом и коричневым сливочным маслом, которое превосходно подходит к рыбе. Окончательный вариант этого блюда у меня созрел во время корейского барбекю у моих друзей. Мне нужен был еще один ингредиент, так как говядина, эскалар и коричневое масло имеют насыщенный вкус и мягкую текстуру. В результате я добавил тыкву, японскую грушу и пекинскую капусту, маринованную как корейское кимчи, что придало блюду контраст и сделало его более хрустящим.

ЭРИК РИПЕРТ, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)

### ЭСКАЛАР

сливочное масло, коричневое  
японская мраморная говядина

### Вкусовая совместимость

эскалар + японская мраморная  
говядина + сливочное масло ко-  
ричневое

### ЭСТРАГОН

**Сезон:** поздняя весна – лето  
**Вкус:** сладкий  
**Вес:** легкий  
**Выраженность вкуса:** высокая  
**Совет:** добавить в конце приго-  
товления блюда

### \*КУРИЦА

абрикосы  
анис  
апельсин, сок  
артишоки  
базилик (по мнению некоторых)  
брокколи  
бульон, овощной  
вино, красное  
говядина  
горох  
горчица: дижонская, китайская  
(ингредиент и дополнение)  
грейпфрут  
грибы  
дичь и пернатая дичь

дыня  
зелень, горькая  
камбала  
каперсы  
капуста, цветная  
картофель  
кервель  
кислые продукты и добавки (на-  
пример, цитрусовые)  
крабы и котлеты из крабов  
креветки  
крем фреш  
крольчатина  
кукуруза  
кухонные травы (основной ингре-  
диент)  
лавровый лист  
лайм  
ЛИМОН, СОК  
лимонные травы (мелисса,  
тимьян, вербена)  
лосось  
лук  
лук-порей  
лук-шалот  
любисток  
майонез  
майоран  
мидии  
морковь  
морские гребешки  
мясо, белое  
мята  
овощи  
окунь



оливковое масло

омар

палтус

паприка

паста

перец, черный

перно

персики

**ПЕТРУШКА**

прованская заправка

птица

**РАКООБРАЗНЫЕ**

редис

рис

**РЫБА**

салат-латук (например, фризе)

салаты (например, фруктовый и из зелени) и заправки для салатов

сальсифи

свекла

свинина

семена сельдерея

семена фенхеля

сливки

соевый соус

соусы: **БЕРНЕЗ** (основной ингредиент), сливочный, тартар

спаржа

стейки

супы

**сыр** (особенно козий, рикотта)

телятина

**ТОМАТЫ**

тыква, обыкновенная

укроп

**УКСУСЫ** (особенно шампанский, хересный, белый винный)

устрицы

фарш

фасоль, зеленая

**фенхель флорентийский**

**французская кухня**

цуккини

чабер

чеснок

чечевица

**шнитт-лук**

шоколад

**шпинат**

щавель

яблоки

**ЯЙЦА И БЛЮДА ИЗ ЯИЦ** (например, омлеты), яичный салат

**Эстрагон** обладает потрясающим ароматом. Он сочетает в себе аромат прованса и фенхеля...это превосходно. Я использую его в больших количествах, однако с ним следует быть осторожными. Большинство нарезают эстрагон слишком тонко, и он окисляется прежде, чем попадает в блюдо. Необходимо разрезать его на три части, иначе он окислится и его вкус испортится.

*МИШЕЛЬ РИШАР, «CITRONELLE» (ВАШИНГТОН)*

Мне нравится **эстрагон**, если его использовать в меру. Это особенная пряная трава с насыщенным вкусом, ее используют не так, как другие травы. Эстрагон прекрасно сочетается со многими ингредиентами, например рыбой или курицей, однако лучше не использовать его для приготовления соуса беарнез.

*ДЭВИД УОЛТАК, «CHANTERELLE» (НЬЮ-ЙОРК)*

**Эстрагон** – моя любимая пряная трава. Мне нравится вкус солодки и легкий аромат пряной травы. Эстрагон прекрасно сочетается со многими ингредиентами. Подаем блюдо из камбалы, белой кукурузы, сахарного гороха и эстрагонового масла. Вкус получается превосходный.

*МАРСЕЛЬ ДЕСОЛЬНЬЕ, «THE TRELIS»  
(ВИЛЬЯМСБУРГ, ШТАТ ВИРДЖИНИЯ)*

**Эстрагон** лучше всего использовать сам по себе (а не в сочетании с другими пряными травами). Он прекрасно сочетается с мускусной дыней.

*ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД, «THE HERBFARM»  
(ВУДИНВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)*

## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

базилик (по мнению некоторых)

десерты

орегано

розмарин

сладкие блюда

чабер

шалфей

## Вкусовая совместимость

эстрагон + анис + семена

сельдерея

эстрагон + курица + лимон

эстрагон + апельсин + морепро-

дукты

## ЭФИОПСКАЯ КУХНЯ

вино, медовое

говядина, сырая или тушеная

овощи, тушеные

специи инджеру

тушеные блюда

## ЮГО-ЗАПАДНАЯ КУХНЯ (АМЕРИКАНСКАЯ)

авокадо

говядина

кинза

корица

кукуруза

курица

лук

орехи

рис

свинина

сквош

сыр

томаты

тортильи

**фасоль**

черемша

чили

шоколад

## ЮЖНАЯ КУХНЯ (АМЕРИКАНСКАЯ)

барбекю  
ветчина  
зелень (особенно листовая)  
картофель  
курица (особенно жареная)  
овсяная мука грубого помола  
пироги  
подливка  
рис  
свинина  
сладкий картофель  
фасоль, спаржевая  
хлебобулочные изделия (например, печенье)  
чай: охлажденный, сладкий

### ЮЗУ

**Сезон:** зима – весна

**Вкус:** кислый

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** высокая

абрикосы  
апельсины, сок  
водка  
говядина  
грейпфрут  
грибы, японские  
джин  
зелень  
имбирь  
камбала  
карамель  
китайская кухня  
креветки  
кунжут, семена  
курица  
лимон  
лосось  
лук (особенно зеленый)  
манго

**МАСЛО:** канولا, ИЗ ВИНО-  
ГРАДНЫХ КОСТОЧЕК, рас-  
тительное

мирин  
мисо и суп мисо  
морепродукты  
морковь  
морские гребешки  
напитки

370

Так же как и лимон, который подают к запеченной на гриле рыбе, сок юзу делает вкус многих блюд незабываемым. Мне нравится его вкус и аромат в сочетании с легкой рыбой, такой, например, как камбала, палтус и морские гребешки. Недавно я был в ресторане, где молодой шеф-повар в попытке быть креативным использовал сочетание сладких креветок с луковым маслом, которое не дало раскрыться вкусу креветок. Я вежливо предложил добавить немного сока юзу, который способен полностью раскрыть сладкий вкус креветок.

**КАЗ ОКОЧИ, «KAZ SUSHI BISTRO» (ВАШИНГТОН)**

Свежий юзу очень дорогой, поэтому для придания блюдам кислой ноты я использую сок юзу. Он прекрасно сочетается с морепродуктами. Его вкус не такой резкий, как у лайма, и отличается сладким оттенком. Если его добавить к горячей рыбе, проявятся также его цветочные ноты.

**КАЦУЯ ФУКУШИМА, «MINIBAR» (ВАШИНГТОН)**

Я только что вернулся из Японии и, все еще находясь под впечатлением от этой страны, приготовил помадку из юзу с мороженым из зеленого чая. Я также добавил кусочки грейпфрута, который мне всегда нравился в сочетании с зеленым чаем. Идеальный грейпфрут имеет такой же горько-сладкий вкус, как и зеленый чай. Грейпфрут усиливает вкус юзу, потому что, будучи одним из видов цитрусовых, он имеет совершенно другой цитрусовый вкус. Признаюсь, что внешний вид мне нравится так же, как и само блюдо, – сочетание розового с зеленым впечатляет. Для придания текстуры можно добавить хрустящие кукурузные хлопья. Отдадим, таким образом, дань уважения японскому блюду из кукурузы, зеленого чая, юзу и имбирной карамели.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

оливковое масло

палтус

перец, черный

птица

ракообразные

рис

**рыба (особенно сладкая, при-  
готовленная либо сырая, напри-  
мер севиче, сашими)**

сахар

севиче

**соевый соус:** обыкновенный, бе-  
лый

соус хойсин

тайский базилик

терияки

тофу

тунец

уксус, рисовый винный

хамачи

чай, зеленый

чеснок

**японская кухня**

### Вкусовая совместимость

юзу + карамель + грейпфрут +  
зеленый чай

### ЯБЛОКИ

**Сезон:** осень

**Вкус:** сладкий, терпкий

**Функция:** охлаждение

**Вес:** средний

**Выраженность вкуса:** умерен-  
но низкая

**Способ приготовления:** запе-  
кать, карамелизовать, жарить во  
фритюре (как, например, фритте-  
ры), обжаривать на гриле, варить,  
употреблять в сыром виде, обжа-  
ривать, тушить

**абрикосы:** сушеные, джем, пюре  
айва

ананас

английский крем (соус)

апельсин: сок, цедра  
 арахис и арахисовое масло  
 арманьяк (виноградное бренди)  
 бадьян  
 баклажан  
 безе  
 бекон  
**бренди (особенно яблочное)**  
 бриошь  
 бурбон  
**ваниль**  
**вермут**  
 вино: красное, белое сухое  
**вишневая водка**  
 вишни: сушеные, свежие  
**гвоздика**  
 глазурь, выпечка, пироги  
 говядина  
 горчица  
 гранаты  
**ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ**  
 груши  
 гусь  
 душистый перец  
 ежевика  
**заварной крем**  
**изюм** (особенно без косточек, белый)  
**имбирь**  
 ириски  
 йогурт  
**КАЛЬВАДОС**  
 капуста, краснокочанная  
**КАРАМЕЛЬ**  
 кардамон  
 каштаны  
 квашеная капуста  
**кедровые орехи**  
 кислое вино  
 кленовый сироп  
 клюква  
**коньяк**  
 кориандр  
**\*КОРИЦА**  
 крем фреш  
 куантро  
 курица  
 лаванда  
 лавровый лист  
**ЛИМОН: СОК, ЦЕДРА**  
 личи  
 лук (особенно зеленый, красный, репчатый)  
 мадера

Эффектным является сочетание **яблока** и сельдерея. Кислым сорбетом из зеленых яблок уже никого не удивишь, а вот с добавлением сельдерея получается совершенно новый вкус. Мне также нравится сочетание яблока и фенхеля, особенно в сорбете.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС, «LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)**

## Блюда

**Салат a Voce: зеленое яблоко, миндаль сорта маркона, водный кресс, пекорино**

*Эндрю Кармеллини, «A Voce» (Нью-Йорк)*

**Яблочный и баклажановый пирог с яблочным повидлом, клюквенным компотом и яблоками в лимонном соке**

*Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

**Яблочный пирог с горьким шоколадом и супом с корицей**

*Доминик и Синди Дюби, «Wild Sweets» (Ванкувер)*

**Обжаренные яблоки, оливковый бисквит, мороженое с добавлением кленового сиропа и коричневого масла**

*Джонни Уиззини, шеф-кондитер, «Jean Georges» (Нью-Йорк)*

**Моченые яблоки Гренни Смит, полифлерный мед и листья эндивия бельгийского**

*Томас Келлер, «The French Laundry» (Йонтвилль, Калифорния)*

**Яблочный сорбет из личи**

*Майкл Ласконис, шеф-кондитер, «Le Bernardin» (Нью-Йорк)*

**Пломбир с карамелизованными яблоками и сливочное мороженое с орехами пекан**

*Эмили Лучетти, «Farallon» (Сан-Франциско)*

**Горячий пирог из яблок Гренни Смит с мороженым из пахты**

*Патрик О'Коннел, «The Inn at Little Washington» (Вирджиния)*





Я запекаю **яблочное** конфи из тонко нарезанных яблок с прослойкой из карамели и корицы. Вместе с блюдом я обычно подаю горстку фиников в ванильном сиропе, лимонное конфи, айву, свежие яблоки, яблочное желе и *рас-эль-ханут* (марокканская смесь специй).

В этом блюде важен контраст сладкого и кислого, для чего и используем лимонное конфи. Если бы не было конфи, чувствовался бы лишь один сладкий вкус фиников. Лимон и финики можно сравнить с салатом, а в роли заправки к нему выступают айва и ближневосточные финики с *рас-эль-ханутом*.

**МАЙКЛ ЛАЙСКОНИС,**  
«LE BERNARDIN» (НЬЮ-ЙОРК)

При запекании **яблок** в духовке некоторые сорта выделяют много сока, а некоторые наоборот – ничего. Яблоки сорта Фуджи, Гала и Голден Делишес, как правило, сочные, в то время как Гренни Смит более сухие. Поэтому никогда не угадаешь наперед, как они поведут себя в духовке. Если я хочу подать яблоки с имбирным пряником, я обжариваю их в небольшом количестве сахара и смотрю, что у меня вышло. Если они слишком сочные, не добавляю много сахара. Если же они сухие, добавляю немного яблочного сока или кальвадоса.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ,** «FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)

Когда я готовлю **яблочный** пирог, то не использую более трех сортов яблок из-за различия в текстуре и содержании сахара. Для придания сладкого вкуса в середину пирога добавляю яблоки сорта Гала или Голден Делишес, наверх кладу Джонатанс или Макинтош – они отлично сочетаются с другими компонентами, а на низ выкладываю Брабернс или Гренни Смит, так как они способны оставаться крепкими... Не могу представить себе яблочный пирог без корицы, небольшого количества лимонного сока и щепотки соли.

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

**Яблоки** и карамель – прекрасное сочетание. В зависимости от того, какой сорт орехов добавить к этой

комбинации, можно получить различные блюда. Если добавить орехи пекан, получится более тяжелый зимний десерт, если добавить миндаль – более легкий. Оба блюда превосходны, нужно лишь определиться, какое из них выбрать – более легкое или то, что потяжелее.

**ЭМИЛИ ЛУЧЕТТИ,**  
«FARALLON» (САН-ФРАНЦИСКО)

**Яблоки** и шисо хорошо сочетаются вместе, особенно в сорбете. Берем яблоки Гренни Смит с кислинкой и добавляем немного сахара, лимона и шисо, которое имеет аромат тмина и корицы и превосходно сочетается с яблоками.

**ДЖЕРРИ ТРАУНФЕЛД,** «THE HERBFARM»  
(ВУДИВИЛЛЬ, ШТАТ ВАШИНГТОН)

Если оставаться в рамках стереотипного приготовления десерта, сложно придумать и воплотить в жизнь что-то новое. Например, все пробовали морковный пирог. Вместо моркови можно использовать пастернак, а вместо обыкновенной тыквы – тыкву кабocha.

Когда мы видим баклажан в десерте, автоматически думаем, что ничего хорошего из этого не выйдет. Тогда нужно спрятать необычный компонент и играть на том, что всем известно. Грань между сладким и острым вкусом бесконечна. Утка под апельсиновым соусом – хороший пример сочетания фруктов и мяса. Так почему же не использовать бекон в десертах? Оладьи с кленовым сиропом и бекон на одной тарелке – сочетание сладкого и острого вкусов, и мы непроизвольно совмещаем их.

Для того чтобы приготовить десерт из яблок и баклажанов, нам понадобится корж из заварного теста, который пропитываем миндальным заварным кремом. Затем выкладываем кусочки **яблока** и баклажана, чередуя их. Используем маленькие баклажаны, потому что они имеют пористую текстуру, которая впитывает крем, а также сок и аромат яблок, иначе они просто-напросто испарятся. Именно поэтому баклажан имеет вкус яблок.

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

майонез  
масло: канولا, масло лесного,  
грецкого ореха  
мед (особенно каштановый, полифлерный)  
меласса  
миндаль  
мороженое  
мускатный орех

овсянка и овсяные хлопья  
оливковое масло  
орехи  
орехи пекан  
перец, черный  
петрушка  
пироги  
пироги с фруктовой начинкой  
порошок карри

птица  
ревень  
рис и рисовый пудинг  
розмарин  
**РОМ: ТЕМНЫЙ, ЛЕГКИЙ**  
салаты и зелень для салата,  
фрукты  
**САХАР: КОРИЧНЕВЫЙ, БЕЛЫЙ**



Я всегда восхищался шеф-поваром Фреди Жирардет (перед его уходом на пенсию в 1996 году его ресторан в Швейцарии был награжден тремя звездами Мишлена). Когда я был молод, то перепробовал все рецепты из его кулинарной книги и был постоянным посетителем его ресторана. Одним из его самых интересных блюд был **яблочный** десерт, приготовленный из яблок в форме шариков. Способ приготовления десерта был нетрадиционен, что уже само по себе вдохновило меня. Он готовил яблоки на большом огне в течение двух минут, затем помещал в соус из красного вина с корицей, цедрой апельсина и сахаром. Все это выкладывалось на бумажный лоток, который в течение часа необходимо было периодически встряхивать, чтобы яблоки не засохли. Яблоки, как губка, впитывали все эти ароматы, и к столу их подавали вместе с ванильным мороженым.

## свинина

сельдерей и корень сельдерея

сидр

**сладкий картофель**

**СЛИВКИ И МОРОЖЕНОЕ**

**СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, НЕСО-**  
**ЛЕННОЕ**

слоеное тесто

сметана

смородина (особенно черная) и  
смородиновое желе

соль, кошерная

супы

**сыр:** камамбер, чеддер, из козье-  
го молока, грюйер

тимьян

тимьян лимонный

тмин

**тыква**

уксус: яблочный, малиновый

утка

фенхель

финики

фисташки

французская кухня (особенно  
нормандская)

фризе

фундук

**херес**

хрен

чернослив

шнитт-лук

эстрагон

яблочное бренди

**яблочный сидр или сок**

## Вкусовая совместимость

яблоки + абрикосы + кедровые

орехи + розмарин

яблоки + изюм + ром

яблоки + имбирь + лимон + айва +  
сахар

яблоки + имбирь + фундук

яблоки + кальвадос + клюква +

кленовый сироп

яблоки + карамель + арахис

яблоки + карамель + корица

яблоки + карамель + корица +

финики + лимонное конфи +

*специи рас-эль-ханут* + ваниль

яблоки + карамель + орехи пекан

яблоки + карамель + фисташки +

ваниль

яблоки + корица + горький

шоколад + ямс

яблоки + корица + клюква

яблоки + коричневый сахар +

сливки + грецкие орехи

яблоки + краснокочанная

капуста + корица

яблоки + мед + лимонный тимьян

яблоки + миндаль + арманьяк +

крем фреш + изюм

яблоки + миндаль + карамель

яблоки + сельдерей + грецкие

орехи

яблоки + сливки + имбирь

## ЯГОДЫ

(см. также *Малина, Клубника и др.*)

**Сезон:** весна – лето

**Вес:** легкий

**Выраженность вкуса:** низкая –  
умеренная

**Способ приготовления:** варить  
в кипятке, употреблять в сыром  
виде

дичь

йогурт

## Блюда

**Фруктовый пирог с маком и сливками**

*Эмили Лучетти, кондитер ресторана, «Farallon» (Сан-Франциско)*

**Свежие фрукты:** вишни, клубника, фисташки, мед, органиче-  
ский йогурт из цельного молока

*Эмили Лучетти, кондитер ресторана, «Farallon» (Сан-Франциско)*

**Трюфели из бузины и белого шоколада**

*Эмили Лучетти, кондитер ресторана, «Farallon» (Сан-Франциско)*

крем де кассис (черносмородиновый ликер)  
 крем де мент (мятный ликер)  
**крем фреш**  
 лайм, сок  
 лимон: сок, цедра  
 мед, полифлерный  
 мята  
**перец, черный**  
 салаты, фруктовые  
**сахар: коричневый, белый**  
 семена мака  
 сироп из цветов бузины  
 сливки  
 сметана  
 сыр, рикотта  
**шоколад: темный, молочный, белый**



## ЯЙЦА И БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

**Вкус:** сладкий, вязущий

**Функция:** согревание

**Вес:** легкий – средний

**Выраженность вкуса:** низкая

**Способ приготовления:** запекать (фриттата, киш и т. д.), варить (всмятку или вкрутую), жарить, варить в кипятке, готовить яичницу-болтунью

**базилик**

бекон и панчетта

болгарский перец (особенно зеленый)

ветчина: серрано, вирджиния

грибы

зеленый лук

икра

каперсы

**картофель**

кervель

колбаса

крем фреш

лосось, копченый

лук

лук-порей

лук-шалот

майоран

оливковое масло

орехи гинкго

**перец: черный, белый**

петрушка, плосколистная

## Блюда

Фриттата с цуккини и пармезаном с салатом из рукколы

*Эндрю Кармеллини, «A Voce» (Нью-Йорк)*

Вареные яйца с хрустящей полентой и томатным соусом голландез

*Эндрю Кармеллини, «A Voce» (Нью-Йорк)*

Теплый салат из зелени с панчеттой и яичницей

*Чезаре Казелла, «Maretta» (Нью-Йорк)*

Фриттата из органических яиц с грибами, цуккини и грюйером

*Дэниэль Хамм, «Eleven Madison Park» (Нью-Йорк)*

Омлет из домашних яиц с козьим сыром, апельсинами и цитрусовым соусом голландез, поджаренный чиабатта и яблочное масло

*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*

Домашние яйца и испанская колбаса, обжаренная на решетке, с салатом из итальянского фризе, запеченного красного картофеля, редиса, сладкого чеснока и пряных трав

*Кэрри Нахабедиан, «Naha» (Чикаго)*

Яичница из органических яиц с лаймовым кремом фреш и белой осетровой икрой

*Терри Ромеро, «Rover's» (Суэгл)*

Традиционные яйца Бенедикт, нарезанный канадский бекон, соус голландез с лимоном и тимьяном и трюфельное песто

*Нору Саджу, «Asiate» (Нью-Йорк)*

Омлет из копченого цыпленка, жареного болгарского перца, артишоков и сыра фонтина

*Нору Саджу, «Asiate» (Нью-Йорк)*

пряные травы (особенно кухонные: кервель, шнитт-лук, петрушка, эстрагон)

сливки

сливочное масло

сливочный сыр

**соль: кошерная, морская**

**спаржа**

**сыр: комте, эмменталь, фета, грюйер, хаварти, моцарелла, пармезан, рокфор**

тимьян

томаты

трюфели

укроп

хлеб

чеснок

чоризо

шнитт-лук

**шпинат**

щавель

эстрагон

## НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

клюкву

## Вкусовая совместимость

яйца + бекон + сыр + лук

яйца + бекон + крем фреш + лук (эльзасский)

яйца + свекла + копченая белая рыба (идиш)

яйца + сыр + грибы + тимьян

яйца + капуста листовая + подкопченая колбаса

яйца + сыр моцарелла + томаты (римские)

яйца + грибы + красное вино (борделе)

яйца + картофель + колбаса

## ЯЙЦА, СВАРЕННЫЕ ВКРУТУЮ

**Способ приготовления:** фаршированные половинки, тертые, нарезанные яйца

базилик

**горчица: дижонская, сухая**

зеленый лук

имбирь, маринованный

кайенский перец

карри

Сочетание **яиц-пашот** и весенней спаржи подаем по-разному в зависимости от того, **бранч** это или **обед**. К **бранчу** подаем нарезанную спаржу с овощами в **касуэле** (глиняном горшочке), сверху выкладываем яйца-пашот. К **обеду** подаем спаржу с яйцами-пашот и анчоусным маслом.

*АЛЕКСАНДРА РАЙДЖ, «TIA POL» (НЬЮ-ЙОРК)*

Мне нравится **фриттата** в качестве основного блюда во время **ланча** или **обеда**. Можно подать ее к супу – и это уже полноценный обед. Фриттата так же универсальна, как и **рисотто** – к ней можно добавить все, что угодно. Мне нравится фриттата с овощами. Спаржа, артишоки, грибы, лук, цукини – все подойдет. С овощами я бы также добавила немного свежих пряных трав и сыра. Поскольку в яйцах содержится белок, мясо и маринованные овощи добавлять необязательно.

*ОДЕТТ ФАДА, «SAN DOMENICO» (НЬЮ-ЙОРК)*

кинза

лосось

лук-порей

лук-шалот

**майонез**

миндаль

мята

оливковое масло

паприка

перец, черный

перец чили, халапеньо

петрушка, плосколистная

сливки

сливочное масло, несоленое

сметана

соль, кошерная

соус, бешамель

соус табаско

томаты

укроп

чеснок

**шнитт-лук**

эстрагон

перец, черный

пряные травы

руккола

соль (особенно кошерная)

спаржа

**сыр: фета, грюйер, хаварти, моцарелла, пармезан**

тимьян

томаты

цукини

шнитт-лук

## ЯМАЙСКАЯ КУХНЯ

(см. также *Карибская кухня*)

вяленые блюда (например, курица)

## ЯПОНСКАЯ КУХНЯ

блюда, приготовленные на пару

**бонито:** сушеный, хлопья

вареные блюда

васаби

вино, рисовое

дайкон

даси (бульон из ламинарии)

жареные блюда

**имбирь**

**кунжут: масло, семена**

ламинария

лапша

лук, зеленый

маринованные огурцы

мирин (сладкое рисовое вино)

моллюски

перец чили





Японская кухня очень проста. Мы не смешиваем вместе много ингредиентов. Основным ингредиентом в японской кухне является соевый соус. Он очень сложный – на его приготовление уходят месяцы. То же самое относится и к жареной скумбрии, которая используется для приготовления японского бульона даси. Поэтому японские шеф-повара считают, что самую тяжелую работу за нас они уже выполнили.

*КАЗ ОКОЧИ, «KAZ SUSHI BISTRO» (ВАШИНГТОН)*

понзу  
рис  
рыба: приготовленная, сырая  
сакэ  
**\*СОЕВЫЙ СОУС**  
соленья  
соус понзу  
уксус, рисовый винный  
чай  
юзу

#### **Вкусовая совместимость**

имбирь + лук + соевый соус  
сакэ + соевый соус + сахар  
соевый соус + васаби  
хлопья бонито + ламинария  
чеснок + имбирь + соевый соус

#### **ЯЧМЕНЬ**

**Вкус:** сладкий, вязущий

**Функция:** охлаждение

**Способ приготовления:** варить на медленном огне

бульоны: куриный, овощной  
говядина

грибы: культивируемые, дикорастущие (например, шиитаке)

зеленый лук

лимонный тимьян

лук

масло

оливковое масло

орегано

перец, белый

петрушка, плосколистная

соль, кошерная

суповая зелень (морковь, сельдерей, лук)

супы

тимьян

томаты

уксус, хересный

чабер

чеснок

шалфей







## БЛАГОДАРНОСТЬ

«От нас лично в жизни ничего не зависит... все, что происходит, – это гобелен перипетий чьей-то отдельно взятой жизни, переплетающийся с нитями судеб других людей, в итоге что-то создается».

*Сандра Дэй О'Коннор*

Мы хотели бы поблагодарить многих людей, чей бесценный опыт помог нам создать гобелен под названием «Азбука вкуса».

В первую очередь мы хотим выразить благодарность всем экспертам, которые нашли время для обстоятельной беседы с нами о взглядах на инновационный подход в развитии вкусовых сочетаний. Их участие в создании этой книги несомненно вдохновит следующее поколение на достижение новых высот в кулинарном искусстве.

Отдельное спасибо нашему редактору в «Little, Brown» Майклу Л. Сэнду, чьи советы и консультации мы с радостью и благодарностью принимали. Он был не только нашим доверенным лицом в редакторских вопросах, но и принимал непосредственное участие в разработке яркого дизайна книги, а также был компаньоном во время наших восхитительных ланчей в «Alto» и «Park Avenue Winter».

Мы также глубоко признательны и другим замечательным сотрудникам «Little, Brown»: Софи Коттрелл, вице-президенту и директору по коммуникациям «Hachette»; Майклу Питшу, издателю; Кэролин О'Кифи и Луизе Фронтини, публицистам; Пегги Фройденталь, Джейн Йаффе Кемп и Джули Стиллман, литературным редакторам; Джин Уилкоккс, дизайнеру; Зинзи Клеммонс, ассистенту редактора. Благодарим также Карен Марголо и Джилл Кохен, наших редактора и издателя, за то, что взялись за это дело.

Огромная благодарность нашему несравненному литературному агенту Дженис Доннауд из «Janis A. Donnaud and Associates» за то, что она делилась своей мудростью и неповторимым вкусом во всем, начиная с выбора издателя и заканчивая марокканским тажином и барбекю из свиных ребрышек.

Сердечная благодарность нашему фотографу и дорогому другу супер-талантливому Барри Зальцману за замечательные фотографии к этой книге. Он сделал все возможное, чтобы получить превосходные фотографии, и даже превратил свой дом в студию. Мы присоединяемся к Барри и выражаем благодарность всем ресторанам (специалистам и персоналу) за оказание неоценимой помощи в организации фотосъемок. Среди них «August» (Тони Лиу), «A Voce» (Данте Камара), «Babbo» (Джина Депальма), «Bette» (Эми Сакко), «Casaville» (Лаксен Ксайэр), «Chikalicious» (Чика и Дон Тиллман), ресторанчик «Darna» в китайском квартале (Мурад Эль-Хебил), «Despana», «DiPalo», «Essex Street Market», «Fairway Market», «Formaggio Essex», «Gilt» (Тоби Канчино), «Inside» (Шарлин Бэдман и Энн Розенцвейг), «Kalustyan's» (Азиз Османи), «Le Esquina», «Maremma» (Чезаре Каселла), «Saxelby Cheesemongers» (Энн Сакселби), «Solera» (Пон Миллер) и «Modern» (Гэбриэл Кройтер).

Друзья и члены семьи, спасибо вам всем, без чьей любви и поддержки наша жизнь не была бы такой прекрасной: Сьюзен Балкели Батлер, Рикки Климану и Биллу Брэттону; Лоре Дэй, Самсону Дэй и Адаму Робинсону; Синтии и Джеффу Пенни; Гейл Грин и Стивену Рихтеру; Сьюзен Дэйвис и Уолтеру Мура; Джулии Дэйвис; Блэйку Дэйвис; Сьюзен Дей и Бернарду Софронски; Вэлери Вигода и Брэндану Милберну; Майклу Гелб и Деборе Домански; Эшли Гаретт и Алану Джоунсу; Джимми Карбоун и Пикси Йатес; Хайди Олсон; Деборе Пайнс и Тони Шварцу; Стиву Бекта и Маурин Каннингем; Джоди Оберфельдер и Юрджену Риэм; Джулии Д'Амико и Стюарту Рокфеллеру; Розанне Шаффер-Шо; Кэтрин Си Таката; Стиву Уилсону; Трей Уилсон; Стефани Уинстон и всем тем, кого мы непреднамеренно забыли упомянуть.

Благодарим нашего редактора Джо Йонан и его талантливых сотрудников, которые ведут кулинарную страничку в «*Washington Post*», с которыми мы сотрудничаем с марта 2007 года.

Благодарим всех наших друзей и членов семьи, которые были среди первых онлайн-покупателей книги «*Что пить с тем, что вы едите*» («*What to Drink with What You Eat*»): Грэйга Атласа, Джерри Бека, Кена Бека, Грегори Бесс, Сьюзен Бишоп, Билла Брэттона, Стейси Брейфогель, Сьюзен Балкели Батлер, Джимми Карбон, Криса Кросуэйта, Лору Дэй, Карлу Диаринг, Марка Дорненбурга, Мередит Дорненбург, Эми Драун, Робина Фостера, Эшли Гэрретта, Стива Гринберга, Джеймса Инкогнито, Алана К. Джоунса, Рикки Климана, Лору Лау, Дэйва Мэйба, Сьюзен Мэйб, Брендона Милберна, Элизабет Моррилл, Мэрилин Скотт Мерфи, Джоди Оберфельдер, Келли Олсон, Скотта Олсона, Юрджина Риема, Энн Роджерс, Джоша Силвермана, Джину Сильвестри, Рени Стивс, Сандру Суриа, Вэлери Вигода, Дженет МакКейб Уфит и Пикси Йатес.

Мы не смогли бы так представить миру нашу последнюю книгу «*Что пить с тем, что вы едите*» без огромной поддержки со стороны веб-сайтов и блогов, которые согласились помочь с нашим Виртуальным книжным турне в октябре 2006 года. Мы благодарны им за их участие: Салли Бернштейн Sallys-Place.com; Бетси Блок MamaCooks.com; Энох Чой EpochChoi.com; Пол Кларк CocktailChronicles.com; Хиллел и Дебби Куперман TastingMenu.com; Джо Дресснер JoeDressner.com; шефы-повар Джеймс Т. Элпер FoodReference.com; Джереми Эммерсон GlobalChefs.com; Джек Эверитт и Джоанна Уайт ForkandBottle.com; Джонни Фоли AllBusiness.com; Айон Хэллiday DirtySugarCookies.blogspot.com; Роберт Хекс DrinkBoy.com и TheSpiritWorld.net; Рон Хоган Beatrice.com; Мер Хурихэн MegNut.com; блог-команд Международной ассоциации профессиональных кулинаров (IACP) international-iacp.blogspot.com (включая Рут Алегрриа, Скотта Дживота, Элену Хернандес, Кэйт МакГи и Юкари Прэтт); Дэвид Лебовиц DavidLebovitz.com; Дэвид Лейте LeitesCulinaria.com; Крис МакБрайд и Дженнифер МакБрайд SavoryTidbits.com; Пол МакКэнн KIPlog.com; Эми МакДэниэл MexicanFood.BellaOnline.com; Дэйв Макинтайп dmwineline.com; Бретт Мур GourmeFood.About.com; Дэвид Нельсон Chef2Chef.net; Адам Робертс AmateurGourmet.com; Деррик Шнайдер ObsessionWithFood.com; Эми Шерман CookingWithAmy.blogspot.com; Шери Сикард FabulousFoods.com; Ленн Томпсон LennThompson.typepad.com и Молли Уиценберг Orangette.blogspot.com

Мы искренне признательны представителям СМИ – превосходному ведущему радио-шоу на WYNK Леонарду Лопэйту, первому журналисту, который способствовал продвижению книги *«Что пить с тем, что мы едим»*, и исполнительному продюсеру Джессике Стедман Гафф, которая на ее основе создала сериал для передачи *«Доброе утро, Америка»* на ABC.

Отдельное спасибо Брэду Парсонсу, Ли Стерн и Скотту Фергюсону, без их помощи мы никогда не увидели бы наши книги на прилавках ведущих книжных магазинов, где продают лучшие книги. Особая благодарность Барбаре Джо Макинтош, «Barbara-Joe's Books to Cooks» в Ванкувере, Эллен Роуз, «Cook's Library» в Лос-Анджелесе, и Нэч Уоксман, «Kitchen Arts & Letters» в Нью-Йорке. Их книжные магазины полны сокровищ.

...И всем остальным: мы не можем себе представить, как обошлись бы без поддержки таких опытных профессионалов, как Тоби Кантино, Кристофер Дэй, Джейсон Феррис и Кристофер Ли («Gilt»); Хизер Фримен («Café Atlántico»); Хизер Герфейн и Райан Ибсен («August»); Рон Миллер («Solera»); Рубен Сэнз Рамиро («The Monday Room»); Рэйчел Хэйден («The Inn at Little Washington»); Майкл Поли («Wild Edibles»); Хизер Ронан и Скотт и Хизер Фратанджело («Spigolo»).

Торнтон Уайлдер писал: «О нас можно сказать, что мы живы в те моменты, когда сердцем переживаем этот ниспосланный нам дар». Когда мы вспоминаем все, что вы с такой щедростью сделали для нас, мы чувствуем себя по-настоящему живыми.

*Эндрю Дорненбург и Карен Пейдж, Апрель, 2008 г.*

P.S. от Эндрю Дорненбурга: несмотря на то что Карен Пейдж всегда была главным идейным вдохновителем и писателем, *«Азбука вкуса»* стала первой нашей книгой, на обложке которой ее имя стоит первым. После выхода нашей первой книги в 1995 году Карен великодушно предложила разместить наши имена в алфавитном порядке – традиция, которой мы придерживались больше из практических соображений (например, для удобства размещения наших книг в алфавитном порядке на магазинных полках). Однако давно пора отдать ей должное за то, что она всегда была столпом, на котором держится наша совместная работа. Я не могу не радоваться этому изменению.



## ОБ ЭКСПЕРТАХ

Эксперты, которые содействовали написанию этой книги, приглашают вас узнать больше об их работе на веб-сайтах, адреса которых представлены в конце биографических данных.

**Хосе Андрес** – шеф-повар и владелец «Café Atlántico», мини-бара «Jaleo» и ресторана «Zaytinya» в Вашингтоне, а также автор книги «Острые закуски: вкус Испании в Америке» («*Tapas: A Taste of Spain in America*»). В 2003 году он получил награду «James Beard Foundation Award» как лучший шеф-повар Среднеатлантического региона. [www.jose-andres.com](http://www.jose-andres.com)

**Дэн Барбер** – шеф-повар и владелец «Blue Hill at Stone Barns» в Покантико Хиллз, штат Нью-Йорк, и «Blue Hill» в Манхэттене. Его кулинарные статьи печатались в «*New York Times*». В 2006 году он стал обладателем награды «James Beard Foundation Award» в номинации «Лучший шеф-повар Нью-Йорка». [www.bluehillstonebarns.com](http://www.bluehillstonebarns.com)

**Джерри Бэнкс** – консультант по напиткам в Нью-Йорке. Она известна своим новаторским использованием экзотических ароматизаторов, свежих трав и цветов, а также различных сортов чая. Ее работодателями и клиентами были «Gotham Bar and Grill», «Cellar in the Sky», «Moët Hennessy USA», «Diageo» и «Bacardi».

**Викрам Вий** – шеф-повар и совладелец ресторана «Vij's» в Ванкувере. Профессиональный сомелье, соавтор (вместе с Мееру Дхалвалой) кулинарной книги «*Vij's: элегантная и вдохновенная индийская кухня*» («*Vij's: Elegant and Inspired Indian Cuisine*»), которая была удостоена награды. [www.vijs.ca](http://www.vijs.ca)

**Джина Депальма** была шеф-кондитером в «Babbo» в Нью-Йорке. Автор книги «Сладкая Италия» («*Dolce Italiano*»). В настоящее время работает над еще одной книгой. С 2002 по 2006 год номинирована на премию «James Beard Foundation Award» в номинации «Выдающийся кондитер». [www.babbonyc.com](http://www.babbonyc.com)

**Марсель Десольнье** – шеф-повар и владелица «The Trellis» в Вильямсбурге, штат Вирджиния, а также автор нескольких книг, в том числе «Мечтая о шоколадном Рождестве» («*I'm dreaming of a Chocolate Christmas*»). В 1999 году получила награду «James Beard Foundation Award» в номинации «Выдающийся кондитер», а в 1993 году – в номинации «Лучший шеф-повар Среднеатлантического региона». [www.thetrellis.com](http://www.thetrellis.com)

**Мееру Дхалвала** – шеф-повар и совладелица ресторана «Vij's» в Ванкувере. Будучи уроженкой Индии, является соавтором, вместе с Викрамом Вий, кулинарной книги «*Vij's: элегантная и вдохновенная индийская кухня*» («*Vij's: Elegant and Inspired Indian Cuisine*»), которая была удостоена награды. [www.vijs.ca](http://www.vijs.ca)

**Доминик и Синдия Дюби** – кондитеры и совладельцы «Wild Sweets» вблизи Ванкувера, а также соавторы книг

«Мир необычных конфет» («*Wild Sweets*») и «Книга о необычном шоколаде» («*Wild Sweets Chocolate*»). Обучались у мастеров кондитеров в «Lenôtre», Париж, и «Wittamer», Брюссель. [www.dcdubuy.com](http://www.dcdubuy.com)

**Трейси Дес Жардин** – шеф-повар и владелица «Jardinière», «Acme Chophouse» и «Mijita Cocina Mexicana» в Сан-Франциско. В 2007 году стала обладательницей награды «James Beard Foundation Award» как лучший шеф-повар Тихоокеанского региона, а в 1995 году была названа восходящей звездой кулинарного искусства. [www.tracides-jardins.com](http://www.tracides-jardins.com)

**Хомаро Канту** – шеф-повар и владелец «Moto and Otom» в Чикаго. Он появился на обложке журнала «*Gourmet*», а его авангардная кухня была широко разрекламирована в СМИ – начиная с «*Fast Company*» и заканчивая разделом «Технология» в «*New York Times*». [www.motorestaurant.com](http://www.motorestaurant.com)

**Эндрю Кармеллини** – шеф-повар и владелец «A Voce», ранее был шеф-поваром в «Café Boulud» в Нью-Йорке. Автор книги «Урбанистическая Италия» («*Urban Italian*») (2008). В 2005 году стал обладателем награды «James Beard Foundation Award» в номинации «Лучший шеф-повар Нью-Йорка». [www.avoceresrestaurant.com](http://www.avoceresrestaurant.com)

**Гэбриэл Кройтер** – шеф-повар «The Modern» в Нью-Йорке, который в 2006 году отмечен наградой «James Beard Foundation Award» как лучший новый ресторан. Ранее был шеф-поваром в «Atelier» и «Jean Georges» в Нью-Йорке. [www.themodernnyc.com](http://www.themodernnyc.com)

**Майкл Лайсконис** – кондитер в «Le Bernardin» в Нью-Йорке. Ранее был кондитером в «Tribute» в Детройте. В 2007 году получил премию «James Beard Foundation Award» в номинации «Выдающийся кондитер». [www.lebernardin.com](http://www.lebernardin.com)

**Тони Лиу** – шеф-повар «August» в Нью-Йорке. Будучи уроженцем штата Гавайи, закончил Американский кулинарный институт. Выпускник «Babbo», «Daniel» и «Lespinasse». [www.augustny.com](http://www.augustny.com)

**Майкл Ломонако** – шеф-повар и владелец «Porter House New York» в Нью-Йорке, а также автор книг «Блюда вечера» («*Nightly Specials*») и «Кулинарная книга ресторана 21» («*The "21" Cookbook*»). Ранее был ведущим шеф-поваром «Windows on the World» и «21». [www.porterhousenewyork.com](http://www.porterhousenewyork.com)

**Эмили Лучетти** – ведущий кондитер в «Farallon» в Сан-Франциско и автор нескольких книг, в том числе «Десерты: классика жанра» («*Classic Stars Desserts*»). В 2004 году получила награду «James Beard Foundation Award» как выдающийся кондитер. [www.farallonrestaurant.com](http://www.farallonrestaurant.com)

**Макс МакКалмэн** – заместитель декана по учебной работе в «Terrance Brennan's Artisanal Cheese Center» – глав-

ном центре по изготовлению сыра в Нью-Йорке. Курирует производство сыра в ресторанах «Picholine» и «Artisanal». Автор книг «Профессиональный гид в мире сыра» («*Cheese: A Connoisseur's Guide to the World's Best*») и «И еще раз о сыре» («*The Cheese Plate*»). [www.artisanalcheese.com](http://www.artisanalcheese.com)

**Кэрри Нахабедиан** – шеф-повар и владелица «Naha» в Чикаго. В 2007 и 2006 годах номинирована на премию «James Beard Foundation Award» в номинации «Лучший шеф-повар региона Великих озер». [www.nahachicago.com](http://www.nahachicago.com)

**Каз Окочи** – шеф-повар и владелец «Kaz Sushi Bistro» в Вашингтоне. Выходец из Японии, выпускник «Tsuji Culinary Institute» в Японии. [www.kazsushibistro.com](http://www.kazsushibistro.com)

**Виталий Палей** – шеф-повар и владелец «Paley's Place» в Портленде, штат Орегон. Выпускник «Chanterelle», «Remi» и «Union Square Café» в Нью-Йорке. В 2005 году получил награду «James Beard Foundation Award» как лучший шеф-повар Северо-запада Америки. [www.paleysplace.com](http://www.paleysplace.com)

**Моника Поуп** – шеф-повар и владелица «T'afia». Основательница фермерского рынка в районе Мидтаун в Хьюстоне. В 2007 году была номинирована на премию «James Beard Foundation Award» как лучший шеф-повар Юго-запада Америки. [www.tafia.com](http://www.tafia.com)

**Марисель Пресилла** – шеф-повар и владелица «Suchagatama» и «Zafra» в Хобокене, штат Нью-Джерси. Автор нескольких книг, в том числе книги «Новый вкус шоколада» («*The New Taste of Chocolate*»). В 2007 году номинирована на премию «James Beard Foundation Award» как лучший шеф-повар Среднеатлантического региона. [www.maricelpresilla.com](http://www.maricelpresilla.com)

**Александра Райдж** – шеф-повар в «Tia Pol» и «El Quinto Pipo» в Нью-Йорке. Выпускница Американского кулинарного института, а также «Meigas», «Prune» и «Tasting Room» в Нью-Йорке. [www.tiapol.com](http://www.tiapol.com)

**Эрик Риперт** – шеф-повар и партнер «Le Bernardin» в Нью-Йорке и «Westend Bistro» в Вашингтоне. Автор кулинарных книг «Кулинарная книга "Le Bernardin"» («*The Le Bernardin Cookbook*») и «Готовить – это прекрасно!» («*A Return to Cooking*»). В 2003 году стал обладателем премии «James Beard Foundation Award» как выдающийся шеф-повар. [www.bernardin.com](http://www.bernardin.com)

**Мишель Ришар** – шеф-повар и владелец «Citronelle» и «Central» в Вашингтоне, «Citronelle by Michel Richard» на ранчо «The Carmel Valley Ranch resort», а также «Citrus at Social» в Лос-Анджелесе. Автор книг «Готовим с любовью» («*Happy in the Kitchen*») и «Домашние блюда с французским акцентом от Мишеля Ришара» («*Michel Richard's Home Cooking with a French Accent*»). В 2007 году получил награду «James Beard Foundation Award» в номинации «Выдающийся шеф-повар». [www.citronelledc.com](http://www.citronelledc.com)

**Холли Смит** – шеф-повар и владелица «Café Juanita» в Сиэтле. Выпускница «Brasa» и «Dahlia Lounge» в Сиэтле. В 2007 и 2006 годах номинирована на премию «James Beard Foundation Award» как лучший шеф-повар Северо-запада США. [www.cafejuanita.com](http://www.cafejuanita.com)

**Брэдфорд Томпсон** был шеф-поваром «Mary Elaine's at the Phoenician» в Финиксе. В 2003–2007 годах работал у Дэниэла Булуда в Нью-Йорке. В 2006 году получил награду «James Beard Foundation Award» как лучший шеф-повар Юго-запада США.

**Джерри Траунфелд** был шеф-поваром «Herbfarm» в Вудинвилле, штат Вашингтон. Автор книг «Ароматная кухня» («*Herbal Kitchen*») и «Благоухание трав на вашей кухне» («*The Herbfarm Cookbook*»). В 2000 году получил премию «James Beard Foundation Award» как лучший шеф-повар Северо-запада США. [www.theherbfarm.com](http://www.theherbfarm.com)

**Дэвид Уолтак** – шеф-повар и владелец «Chanterelle» в Нью-Йорке, который в 2004 году был назван Фондом Джеймса Бирда первоклассным рестораном. Автор книги «Секреты кейтеринга от Chanterelle» («*Staff Meals from Chanterelle*»). В 2007 году награжден премией «James Beard Foundation Award» как лучший шеф-повар Нью-Йорка. [www.chanterellenyc.com](http://www.chanterellenyc.com)

**Одетт Фада** более десяти лет была шеф-поваром «San Domenico» в Нью-Йорке. Родом из Брешии, Италия, выпускница «Rex» в Лос-Анджелесе. В 2003 году номинирована на премию «James Beard Foundation Award» как лучший шеф-повар Нью-Йорка. [www.sandomeniconewyork.com](http://www.sandomeniconewyork.com)

**Брэд Фармери** – шеф-повар «Public» и «Monday Room» в Нью-Йорке. Получил диплом в «Le Cordon Bleu», выпускник «Chez Nico», «Le Manoir aux Quat' Saisons», а также «Providores» и «Tapa Room». [www.public-nyc.com](http://www.public-nyc.com)

**Кацуя Фукушима** – шеф-повар «Minibar» и «Café Atlántico» в Вашингтоне. Выпускник «Verbena» в Нью-Йорке и «El Bulli» в Испании. [www.cafeatlantico.com](http://www.cafeatlantico.com)

**Дэниэл Хамм** – шеф-повар «Eleven Madison Park» в Нью-Йорке. Начиная с 2003 года три раза был номинирован на премию «James Beard Foundation Award» как восходящая звезда кулинарного искусства. [www.elevenmadisonpark.com](http://www.elevenmadisonpark.com)

**Шэрон Хейдж** – шеф-повар и владелица «York Street» в Далласе. Выпускница «Neiman Marcus». С 2004 по 2007 год номинирована на премию «James Beard Foundation Award» как лучший шеф-повар Юго-западного региона. [www.yorkstreetdallas.com](http://www.yorkstreetdallas.com)

**Майкл Энтони** – шеф-повар «Gramercy Tavern» в Нью-Йорке. Ранее был шеф-поваром в «Blue Hill» в Манхэттене и «Blue Hills at Stone Barns» в Покантико Хиллз, штат Нью-Йорк. Выпускник «Daniel» и «March». [www.gramercytavern.com](http://www.gramercytavern.com)

**Джонни Юзини** – ведущий кондитер в «Jean Georges», «Nougatine» и «Perry St.» в Нью-Йорке. Автор книги «Десерт как игра» («*Dessert 4 Play*») (2008). В 2006 году получил награду «James Beard Foundation Award» как выдающийся кондитер. [www.johnnyiuzzini.com](http://www.johnnyiuzzini.com)

**Боб Яковоне** – ведущий шеф-повар в ресторане «Cuvée» в Новом Орлеане. Выпускник Американского кулинарного института, получил признание за оригинальную кухню. [www.restaurantcuvée.com](http://www.restaurantcuvée.com)

## ОБ АВТОРАХ

**Карен Пейдж** и **Эндрю Дорненбург** – тандем отмеченных различными наградами авторов, перу которых принадлежат инновационные книги по гастрономии, включая самую последнюю «*Что пить с тем, что вы едите*», которая впервые в истории была удостоена премии Международной ассоциации профессиональных кулинаров в номинации «Лучшая кулинарная книга года» и премии Жоржа Дюбуа за лучшую винную книгу года. Их предыдущие книги «*Как стать шеф-поваром*» («*Becoming a Chef*»), «*Обедаем вне дома*» («*Dining Out*») и «*Новый американский шеф-повар*» («*The New American Chef*») стали победителями или финалистами премии «*Gourmet World Cookbook*», премии Международной ассоциации профессиональных кулинаров (IACP) и/или книжной премии «*James Beard Awards*». Пара является частым гостем на радио (National Public Radio) и телевидении («*С добрым утром, Америка*» и «*Сегодня*»). В 2007 году в зимнем выпуске журнала «*Relais & Châteaux L'Amé L'esprit*» вместе с Патриком О'Коннеллом, Элис Уотерс, а также Тимом и Ниной Загат их удостоили звания «мировых светил в кулинарии». Начиная с марта 2007 года они ведут еженедельную колонку для «*Washington Post*», что дало им возможность стать судьями в соревновании по подбору вин к блюдам во время праздника устриц. Уроженка Детройта, Карен Пейдж имеет диплом Северо-западной и Гарвардской школ бизнеса. Родом из Сан-Франциско, Эндрю Дорненбург работал шеф-поваром в ресторане и учился вместе с легендарной Маделин Камман в американской кулинарной школе, а Реджис Филбин в своей передаче «*Regis and Kelly*» назвал его наряду с Джеффом Безосом, Джем Лено и Шэрон Стоун самым знаменитым бывшим работником McDonald's. Партнеры как в профессиональной, так и в личной жизни, являются супругами с 1990 года. Во время своего медового месяца приняли участие в Международном монреальском марафоне. Пара живет в Нью-Йорке. Их сайт в интернете [www.becomingachef.com](http://www.becomingachef.com)

## О ФОТОГРАФЕ

После двадцати лет корпоративной карьеры **Барри Зальцман**, имеющий степень магистра бизнес-администрирования Гарвардского университета и владелец крупной международной информационной организации, сменил профессию и посвятил все свое время любимому делу. Он является профессиональным фотографом, специализирующимся в первую очередь на освещении различных стилей жизни, кулинарных предпочтений и путешествий. Зальцман – обладатель международной премии «*Golden Light Award*», которую присуждают Джефф Розенхайм, куратор отдела фотографии в музее «*Метрополитен*», и Сьюзен Уайт, ведущий фотограф «*Vanity Fair*». Работы Зальцмана появились на страницах многочисленных изданий, в том числе «*Vanity Fair*», «*Vogue Entertaining + Travel*», «*Harper's Bazaar*», «*Ad News*», «*Australian Geographic*» и «*Out Travel*». Его работы можно посмотреть на сайте [www.barrysalzman.net](http://www.barrysalzman.net)

**ПО ВОПРОСУ ПРИОБРЕТЕНИЯ КНИГ ОБРАЩАТЬСЯ:**

г. Минск, тел. (8-10-375-17) 237-29-76,

e-mail: [popuri@mail.ru](mailto:popuri@mail.ru); [www.popuri.ru](http://www.popuri.ru);

г. Москва, ООО «Издательский дом «Белкнига»,

тел. (495) 276-06-75; e-mail: [popuri-m@mail.ru](mailto:popuri-m@mail.ru), [popuri-mos@mail.ru](mailto:popuri-mos@mail.ru).

Научно-популярное издание

**ПЕЙДЖ Карен, ДОРНЕНБУРГ Эндрю**

**АЗБУКА ВКУСА**

Перевод с английского – *Е. И. Гарастович*

Оформление обложки – *М. В. Драко*

Подписано в печать 15.08.2013.

Формат 84×108/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 40,32. Уч.-изд. л. 22,50.

Тираж 2500 экз. Заказ 318.

Санитарно-эпидемиологическое заключение

№ 77.99.39.953.Д.002684.02.10 от 18.02.2010 г.

ООО «Попурри». Лицензия № 02330/0548529 от 03.02.09.

Республика Беларусь, 220113, г. Минск, ул. Мележа, 5, корп. 2, к. 403.

ООО «Принтхаус». ЛП № 02330/0552738 от 02.02.10.

Республика Беларусь, 220015, г. Минск, ул. Одоевского, 117, к. 11.