



Основа вкуса: Искусство идеального бульона

Артем Оноприенко

Арте́м Оноприе́нко

**Основа вкуса: Искусство
идеального бульона**

«Автор»

2026

Оноприенко А.

Основа вкуса: Искусство идеального бульона / А. Оноприенко —
«Автор», 2026

Бульон — это жидкий фундамент кухни. На слабом бульоне невозможно сварить отличный суп или сделать благородный соус. Эта книга научит вас варить идеальные мясные, рыбные и овощные бульоны. Вы узнаете секреты прозрачности, техники осветления, правила хранения и 20 способов применения бульона в блюдах. От куриного бульона до консоме — станьте мастером основ вкуса!

© Оноприенко А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ: ДУША В КАСТРЮЛЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРИЯ ЭКСТРАКЦИИ: НАУКА ВКУСА	6
ГЛАВА 2. МЯСНЫЕ БУЛЬОНЫ: ОТ КУРИЦЫ ДО ГОВЯДИНЫ	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Артем Оноприенко

Основа вкуса: Искусство идеального бульона

ВВЕДЕНИЕ: ДУША В КАСТРЮЛЕ

Есть блюдо, которое объединяет всех. Неважно, живете ли вы в парижской квартире, сибирском частном доме или токийской студии. Когда вы болеете, когда на улице холод и дождь, когда вам нужно утешение или силы — вы варите бульон.

Бульон часто воспринимают как нечто второстепенное. «Просто вода, в которой варилося мясо». Это опасное заблуждение. Бульон — это жидкий фундамент кухни. На слабом, безвкусном бульоне невозможно сварить отличный суп, приготовить нежное ризотто или сделать благородный соус. Это как строить дом на зыбучих песках: сколько бы специй вы ни добавили, основа останется пустой.

Эта книга — не просто сборник инструкций. Это манифест терпения. В мире мгновенных кубиков и порошков мы предлагаем вам замедлиться. Почувствовать запах обжаренных костей, увидеть, как на поверхности дрожит первый жир, и понять магию превращения воды, костей и овощей в питательную эссенцию.

Мы разберем три кита бульонного мира: мясо, рыбу и овощи. Мы узнаем, почему куриный бульон варится иначе, чем говяжий, почему рыбный нельзя кипятить и как из овощных очистков сделать шедевр.

Готовьте большие кастрюли. Начинаем.

ГЛАВА 1. ТЕОРИЯ ЭКСТРАКЦИИ: НАУКА ВКУСА

Прежде чем зажечь конфорку, нужно понять, что именно происходит внутри кастрюли. Бульон — это результат экстракции. Мы извлекаем из продуктов вкус, аромат, питательные вещества и текстуру, передавая их воде.

1. Сток, Бульон или Фюме? В чем разница?

В профессиональной кухне эти понятия разграничены, хотя в быту мы называем всё «бульоном».

Фонд (Fond/Stock): Варится преимущественно из костей. Цель — получить желатин и насыщенность. Мяса мало или нет совсем. Это база для соусов.

Бульон (Broth): Варится из мяса (может быть с костями). Он более соленый и готов к употреблению как самостоятельное блюдо (суп).

Фюме (Fumet): Концентрированный рыбный или грибной бульон, уваренный для усиления вкуса.

В этой книге мы будем использовать термин «бульон» как общий, но указывать нюансы приготовления.

2. Три кита экстракции

Чтобы бульон получился идеальным, нужно управлять тремя элементами:

Желатин (Текстура)

Находится в костях, хрящах, коже и соединительных тканях. При долгой варке коллаген превращается в желатин. Именно он дает бульону плотность, «клейкость» и ощущение насыщенности во рту. Остывший качественный бульон должен дрожать, как желе.

Где искать: куриные лапки, говяжьи ноги, хвосты, рыбные головы.

Вкус (Аромат)

Переходит в воду из мяса, овощей и трав. Жир является переносчиком вкуса, поэтому полностью обезжиренный бульон часто кажется «плоским».

Прозрачность (Визуал)

Зависит от того, как вы управляете белком. Если бульон сильно кипит, жир эмульгируется с водой и белком, создавая муть. Если томится — белок свернется в хлопья и всплывет, оставив воду чистой.

СОВЕТ ШЕФА

Начинайте варку в холодной воде. Если вы бросите мясо в кипяток, белок на поверхности мгновенно свернется и «запрет» соки и вкус внутри куска. Холодная вода нагревается постепенно, вытягивая всё самое ценное в отвар. Мясо для бульона становится вкусным не само по себе, а отдавая вкус воде.

3. Золотое правило температуры

Никогда не допускайте бурного кипения, если хотите прозрачный бульон.

Мясные бульоны: Томление при 85–95°C. Едва заметное движение поверхности.

Рыбные бульоны: 60–80°C. Рыбный белок очень нежный, при кипении он мгновенно дает муть и горечь.

Овощные бульоны: Можно кипятить, но лучше томить, чтобы сохранить тонкие ароматы трав.

4. Овощная база: Мирапуа

Бульон без овощей — это просто отвар мяса. Овощи дают сладость, кислоту и ароматику. Классическая французская база — Мирапуа (Mirepoix):

50% Лук (сладость и основа)

25% Морковь (сладость и цвет)

25% Сельдерей (аромат и горчинка)

Пропорция: Примерно 10% овощей от веса костей/мяса.

Нюанс: Для белого бульона овощи кладут сырыми. Для красного (темного) — их предварительно карамелизуют в духовке или на сковороде.

ГЛАВА 2. МЯСНЫЕ БУЛЬОНЫ: ОТ КУРИЦЫ ДО ГОВЯДИНЫ

Мясной бульон — это кулинарный эквивалент белого холста. На нем можно рисовать любые картины: от прозрачной консоме до густого супа-гуляша. Главное различие в мире мясных бульонов лежит не столько в виде мяса, сколько в технике подготовки костей.

Белый или Красный?

Белый бульон: Кости и мясо закладываются сырыми (часто после предварительного ошпаривания). Бульон получается светлым, нежным. Идеален для супов-пюре, светлых соусов (вельюте) и куриной лапши.

Красный бульон: Кости предварительно обжариваются в духовке до темно-коричневого цвета. Это запускает реакцию Майяра, давая глубокий цвет и карамельный вкус. Основа для борща, соуса демиглас, темных супов.

1. КУРИНЫЙ БУЛЬОН: ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ

Куриный бульон прощает больше всего ошибок, но именно его вкус мы знаем лучше всего. Любой оттенок «неправильности» здесь сразу заметен.

Ингредиенты

Курица (суповая или бройлер) — 1 шт. (около 1.5 кг) или набор костей (крылья, спинки, шеи) — 1 кг

Вода — 2.5–3 литра

Мирапуа (лук, морковь, сельдерей) — 300 г

Корень петрушки — 1 шт. (по желанию)

Лавровый лист — 1 шт.

Перец горошком — 5–6 шт.

Соль — по вкусу в конце

Приготовление

Подготовка: Если используете целую курицу, разрежьте её на крупные части. Если кости — убедитесь, что нет осколков.

Ошпаривание (для прозрачности): Залейте мясо холодной водой, доведите до кипения, поварите 3–5 минут. Слейте воду, промойте кости и кастрюлю от серой пены. Это удалит свернувшийся белок и примеси, которые дают мутность.

Варка: Снова залейте кости холодной чистой водой. Доведите до кипения на среднем огне.

Томление: Как только появятся первые пузыри, убавьте огонь до минимума. Бульон должен едва «дышать». Крышку оставьте слегка приоткрытой.

Овощи: Через 1 час после начала варки добавьте крупные куски овощей (морковь можно разрезать вдоль пополам, лук даже не чистить от внешней шелухи — он даст золотистый цвет).

Время:

Для бройлера: 1.5–2 часа

Для суповой курицы (старой): 3–4 часа

Для костей: 4 часа

Финал: За 10 минут до конца добавьте специи. Солите только в конце, чтобы не ошибиться с концентрацией (вода выкипает, соль остается).

Процеживание: Аккуратно слейте бульон через мелкое сито или марлю. Не давите на кости и овощи — это выдавит муть.

СЕКРЕТ ЦВЕТА

Хотите насыщенный желтый цвет без химии? Не чистите лук от сухой верхней шелухи. Просто хорошо помойте луковицу. Шелуха даст благородный янтарный оттенок.

2. ГОВЯЖИЙ БУЛЬОН И BONE BROTH

Говяжий бульон требует времени и терпения. Здесь наша цель — максимальная экстракция желатина.

Ингредиенты

Говяжьи кости (мозговые, ребра, рулька) — 2 кг

Мясо на кости (грудинка, чельшко) — 500 г

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.