

Кулинарные  
шедевры  
народов мира

2


# Китайская кухня



# Китайская кухня

2





Н е надо думать, что эта кухня ограничивается известным меню китайских ресторанов за пределами «Поднебесной». Китайские повара владеют таким количеством гастрономических секретов, что одно их перечисление можно издавать целыми томами. Но главное, что нужно запомнить о китайской кухне: разнообразие рецептов основано на игре вкусовых контрастов и классическом сочетании риса и теста с овощами, рыбой и мясом. Что интересно, китайские рецепты обязательно предполагают быстрое приготовление пищи. Неизменный напиток, подаваемый к любому кушанью, это, конечно, чай.



# [ Содержание



## ВВЕДЕНИЕ

- |   |   |
|---|---|
| <p>6    Великая страна<br/>     с тысячелетней историей</p> <p>8    Китайская кухня: искусство,<br/>     отработанное веками<br/>     Четыре стиля в гастрономии<br/>     Кантонская кухня<br/>     Обед в Тайване<br/>     Поэзия на блюде<br/>     Ремесло, богатое традициями</p> <p>10   Основные продукты</p> <p>12   Императорские традиции<br/>     Роскошь и инновации<br/>     Китайские рестораны<br/>     Путешествия Марко Поло<br/>     От Мао...<br/>     ...до «Биг Мака»</p> <p>14   Праздник Луны<br/>     Китайский Новый год<br/>     Другие китайские праздники<br/>     Что едят китайцы<br/>     Сервировка стола<br/>     Семейные праздники</p> <p>16   Кухонная утварь</p> | <p>18   Естественное равновесие<br/>     Философия питания<br/>     Фитотерапия</p> <p>20   Рис и пшеница –<br/>     основа питания<br/>     Затопленная страна<br/>     Многогранный продукт<br/>     Виды лапши<br/>     Восточная лапша<br/>     Кормилец половины мира</p> <p>22   Разновидности риса</p> <p>24   Чай – национальный<br/>     напиток<br/>     История в легендах<br/>     Сбор чая<br/>     Искусство приготовления<br/>     Три основных вида чая<br/>     С Востока на Запад</p> <p>26   Классификация чая</p> |
|---|---|



## РЕЦЕПТЫ

- |    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| 30 | Димсам из мяса и риса<br>Рыба на пару                                  | 78 | Свинина<br>в кисло-сладком соусе<br>Глазированная свинина |
| 36 | Томатый суп<br>и цветок из яйца<br>Суп со шпиком<br>и пророщенной соей | 84 | Яблоки и бананы в карамели<br>Орехи в карамели            |
| 42 | Весенние роллы<br>Роллы с цыплёнком                                    | 90 | Груши на пару<br>Персики в сиропе                         |
| 48 | Обжаренный рис «Три вкуса»<br>Рис с овощами                            |    |   |
| 54 | Рыба в кисло-сладком соусе<br>Рыбные тефтели                           |    |   |
| 60 | Цыпленок с арахисом<br>Кусочки курицы в соусе                          |    |   |
| 66 | Говядина<br>в яичных кружевах<br>Телятина с карри                      |    |   |
| 72 | Утка по-пекински<br>Утка на углях                                      |    |   |



# Великая страна с тысячелетней историей

**Р**асположенная в Восточной Азии, Китайская Народная Республика является третьей по величине страной в мире после России и Канады. Площадь Китая — 9 596 962,1 км². Побережье, протянувшееся на 14 500 км, омывают три моря: Жёлтое на северо-западе, Восточно-Китайское и Южно-Китайское. Более 5000 километров отделяют крайнюю западную зону плоскогорья Памир от побережья Восточно-Китайского моря на востоке. Остров Хайнань, самый большой из 2900 островов Китая, расположен в Южно-Китайском море. Крупнейшие и наиболее полноводные реки — Хуанхэ на севере, Янцзы в центральной части и Чжуцзян на юге. Огромная территория Китая поделена на 6 географических регионов, в которые включены 23 провинции, 5 автономных районов и 3 города центрального подчинения. На этой территории проживают 1 миллиард 200 миллионов жителей, представители 56 этнических групп и народностей, из которых самая многочисленная — хань. На тысячелетнюю историю Китая повлияли географическое положение страны и характер китайского народа, отличающегося трудолюбием и упрямостью.

Именно эти факторы способствовали накоплению богатейшего культурного наследия на протяжении веков.

Победа коммунистической революции в 1940 г. положила начало стремительному экономическому росту, темпы которого постоянно увеличиваются и в настоящее время.

В центре Пекина расположен мистический Запретный город с императорским дворцом, который считается восьмым чудом света.



## Пекин

Столица Китая живёт на стыке прошлого и будущего: в ней сосуществуют различные культуры. Самая большая в мире городская площадь Тяньаньмэнь в сердце столицы была местом проведения всех важнейших мероприятий культурной революции. Главные достопримечательности Пекина — Летний дворец и более 2500 храмов и монастырей.



## Чэнду

Столица Сычуаня насчитывает более трёх веков и обладает красивыми пейзажами со знаменитыми панорамами. В Сычуане находится самое большое гидротехническое сооружение страны — Дуjiangyanский гидротехнический водораздел на реке Миньцзян, сделавший западную равнину плодороднейшей областью Китая.



## Лхаса

Столица Тибета и большей части Гималаев, этот «город солнца» расположен на высоте 3700 метров над уровнем моря. На Красном Холме находится дворец Потала — древняя резиденция Далай-ламы и бесценное архитектурное творение. Китай присоединил к себе горные и плодородные земли Тибета в 1950 году, а в 1965 году дал этому району автономию.

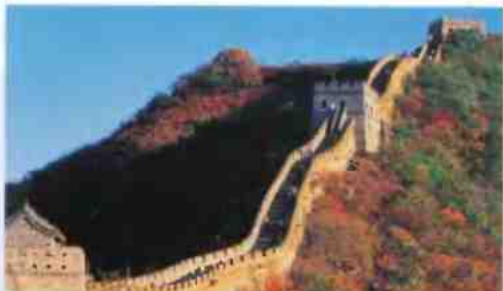


## Макао

Полуостровная колония с городом Макао и островами Тайпе и Колоане. Основана в 1557 году португальцами, была освобождена Китаем от колониальной зависимости в 1999 году. Город Макао является одним из крупнейших рыбных торговых портов и туристическим центром, значительным своим казино.



Китай, кроме того, что занимает третье место по территории и является самой населённой страной мира, может похвалиться также многовековой историей, многогранной культурой, великолепной природой и одним из самых динамично развивающихся рынков.



Великую китайскую стену, длина которой составляет 6350 км, начали строить в III веке до н.э. китайские императоры с целью защититься от монгольских вторжений. Строительство продолжалось до XV века н.э.



#### Шанхай

Порт стратегического значения в самом населённом городе страны (более 16 миллионов жителей) и один из четырёх городов центрального подчинения КНР. История города берёт начало аж в 770 году до н.э. Сегодня Шанхай — один из мировых центров промышленности, культуры и коммерции.



#### Гонконг

В 1997 году, после 155 лет британского господства, Китай восстановил здесь свой контроль. Это третий мировой финансовый центр после Нью-Йорка и Лондона. Здесь расположен лучший аэропорт мира. Кроме того, Гонконг — это один из самых экологичных морских портов на планете. Состоит из острова Гонконг, полуострова Коулун, новых территорий и 235 прилегающих островов.

# Китайская кухня: искусство, отработанное веками

## Кантонская кухня



На Западе наибольшую известность приобрела кухня Гуандуна, откуда в XIX веке эмигрировали в Европу и Америку многие китайские семьи. Аристократ китайской кухни, рис, составляет основу рациона.

Кухня Гуандуна удивляет своими блюдами из экзотического мяса и отличается кисло-сладким вкусом (димсам — разнообразие закусок) и широким использованием устричного и соевого соусов.

## Обед в Тайване

Кухня характеризуется изысканным смешением цвета, аромата и вкуса. На острове Тайвань можно встретить практически все стили региональной китайской кухни: рыба, поджаренная на решётке, кунжут и специи сычуаньской кухни, утка по-пекински и характерные блюда из морепродуктов. На основе риса готовятся также выпечка и рулетики.



Кроме запаха и вкуса значение имеет и цвет блюда. Главный ингредиент комбинируют со второстепенными, чтобы добиться игры контрастов. В одном блюде могут сосуществовать от 3 до 5 цветов.

## Четыре стиля в гастрономии

Китай, в основном, является сельскохозяйственной страной, а пережитые голодные эпохи оказали большое влияние на отношение к еде. Культивация риса и пшеницы и недостаток обрабатываемой земли (всего лишь 14,5% от общей площади страны) обусловили кулинарные традиции Китая.

### Южный стиль

Выделяется кантонская кухня, использующая разнообразные продукты и большое количество приправ и соусов. Говядина, свинина, морская и речная рыба, овощи и зелень покупаются на рынке ежедневно и включаются в состав блюд, полностью сохраняя свой цвет и вкус. Это утончённая кухня для гурманов.

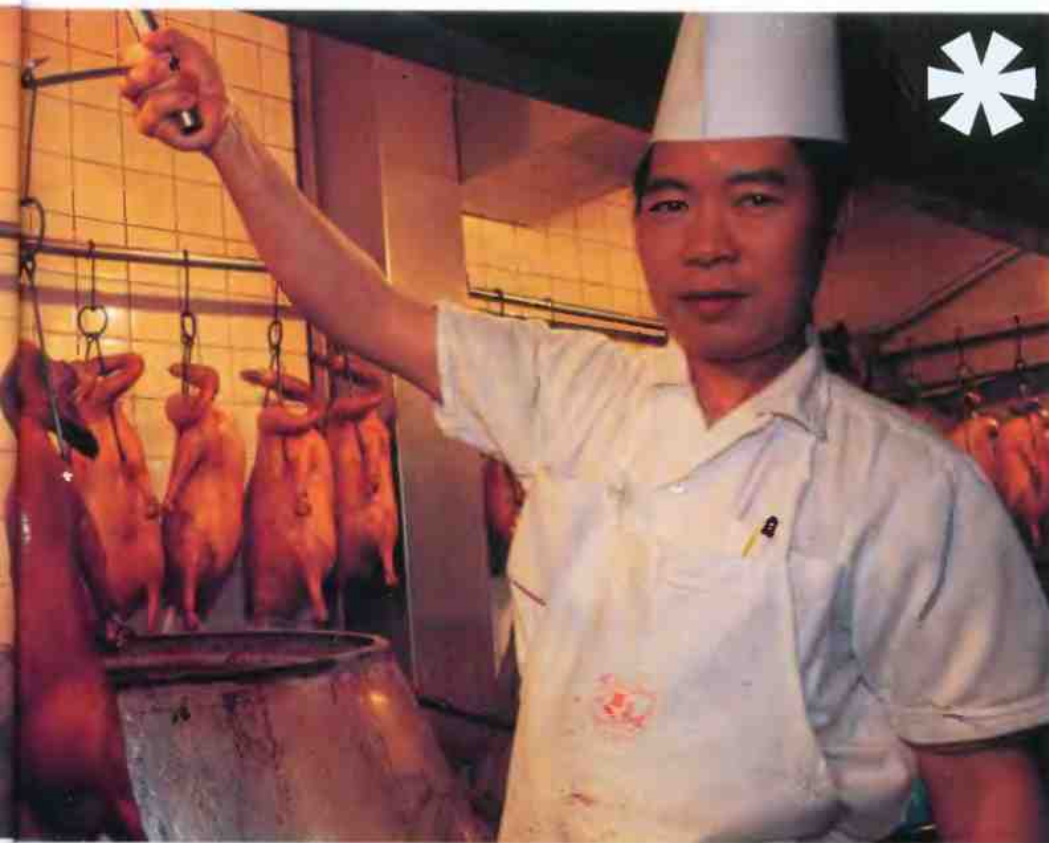
### Восточная кухня

Начиная с восточного побережья и до центра Китая преобладают стили провинций Фуцзянь, Цзянси, Чжэцзян, и самый главный — Шанхай. Плодородные земли этого района — постоянный источник свежих фруктов и овощей и причина вегетарианской направленности местной кухни. С побережья поставляется рыба и морепродукты.

Эта кухня, в общем, сравнительно молодая и характеризуется сладостью вкусов, так как использует сахар при приготовлении мяса и овощей. Мясо и овощи готовятся на пару или тушатся.



Китайскую кухню можно смело назвать одним из видов высокого искусства. Она пользуется популярностью во всём мире. Огромная территория и многообразие этнических групп, обычаев и продуктов способствовали сосуществованию различных кулинарных стилей и традиционных блюд, где главную роль играют не только вкус и аромат, но и цвет.



Главный всемирный бренд китайской кухни — утка по-пекински — очень древнее императорское блюдо. Приготовление его — целый ритуал, начинающийся с особого выкармливания птицы. Только мастерство китайских поваров помогло раскрыть полную гамму вкуса этого, в общем-то, не очень популярного мяса птицы и избежать его недостатков: избыточной жирности и жесткости.

### Западная кухня

Внутренние районы Китая включают провинции Сычуань и Хунань. Благодаря изолированности эта кухня является самой старой и традиционной. Здесь выделяется Сычуаньский стиль, имеющий характерный пикантный вкус из-за красного чили, имбиря, чеснока и приправы Сычуань. Также эта кухня изобилует фруктами, овощами, свиной, мясной птицей и рыбой. Самое известное блюдо — тофу с богатым перцем и специями.

### Северная кухня

Между рекой Янцзы и Великой китайской стеной сосуществуют кулинарные стили Шаньдунга, Хенана и Пекина, отличительная черта которых — обильное потребление зерновых культур, таких как пшеница, кукуруза и просо, в виде хлеба, лапши, оладий и блинчиков. В общем и целом — это пикантная и основательная кухня, изобилующая блюдами из цыпленка и тофу. Самое известное блюдо — конечно же, утка по-пекински.

## Поэзия на блюде

全家福

С незапамятных времён мыслители Китая посвящали еде отдельные главы и даже целые произведения. В какой-то степени это объясняет традицию давать название блюду не по входящим в него ингредиентам, а по тому, какие ощущения оно вызывает.

Так, яичный суп именуется «Нежный ветерок в ночь полнолуния», а блюдо, приготовленное в горшочке, имеет название «Вся семья в сборе».

## Ремесло, богатое традициями



Китай щедр на ремёсла, утончённая техника которых ценится во всём мире. Особое умение и старание прикладывается китайскими мастерами не только при изготовлении утончённого фарфора или искусного шитья, но даже к предметам повседневного использования. Обыденные чашки и ложки зачастую становятся настоящими произведениями искусства.

# Основные продукты

## Соусы→

Устричный соус (1) готовится из устриц, которые варятся с различными приправами. Густой и тёмный соус добавляется к грибам, овощам, мясу и лапше. Существует 2 вида соевого соуса (2): светлый и солёный и тёмный и густой со сладким вкусом.



①

②

## Сушёные грибы↓

Китайские грибы шиитаке (1), урожай которых собирается зимой, в Японии покупают в сушёном виде, потому что так они лучше сохраняют свой аромат и вкус. Лесные уши (2) хрустят и имеют нежный вкус, что позволяет сочетать их с различными ингредиентами.



①

②

## Ростки бамбука→

Молодые, хрустящие стебли различных видов бамбука используются в Китае как овощ и ценятся за нежный вкус. Продаются в консервированном виде, кусочками или целыми.



## Фрукты↗

Кумкват (1) относится к цитрусовым и богат витамином С, имеет кислую кожицу и сладкую мякоть. У личи (2) шероховатая корочка и сочная мякоть, по вкусу похожая на виноград. Часто употребляются в салатах и коктейлях; в Китае также добавляются к мясу и рыбе.



①

②

## Чай↓

В Китае пьют чай в любое время суток, он неотъемлемая часть общественной жизни. Три основных вида чая: зелёный, предпочитают в центре страны; улун, или чай средней ферментации; и чёрный, или красный, чай, больше ценимый на юге.



## Тофу↗

Сыр из соевого молока в Китае имеет 2 разновидности: мягкий для супов, мясных и овощных блюд, и твёрдый, который употребляется в жареном, тушёном или варёном виде с кашами.



## Лапша→

Самые распространённые виды лапши приготовлены из пшеницы и риса. Употребляются в качестве вспомогательного или основного блюда, а также в качестве закуски между основными приёмами пищи.



**Основа китайской кухни — создание гармонии между элементами фань (преимущественно рис, хотя это также может быть сорго, просо, бамбук или пшеница) и цай (элементы, создающие комбинацию с фань: овощи, грибы, мясо и рыба). Вкус оттачивается с помощью изысканных приправ.**

### Китайская капуста →

Пецай, или китайская капуста, — это хрустящий овощ с освежающим вкусом. Её обычно тушат на сковороде или воке (см. «Кухонная утварь») или варят в составе лёгких супов. Также употребляют в сыром виде.



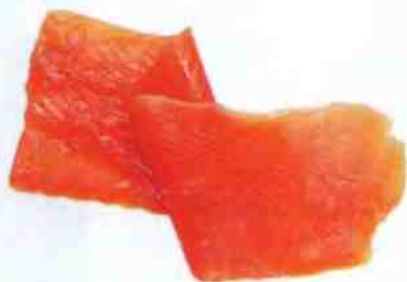
### Свинина →

Этот вид мяса ценится более остальных за низкую стоимость и сладковатый вкус, дополняющий другие традиционные компоненты китайской гастрономии. Цыплёнок стоит на втором месте, а говядину стали употреблять сравнительно недавно.



### Рыба и морепродукты ↓

В китайской кухне используются сотни видов морепродуктов. Креветки и крабы самые популярные, а также рыба — форель, карп, морской судак, треска, кета и многие другие, которые готовятся в основном целыми и на пару.



### Имбирь ↗

Незаменимый элемент китайской кухни, используется в десертах, при консервировании в сахаре или сиропе, а также в качестве специи при вымачивании в уксусе или сухим в порошке. Также употребляется в пищу в сыром виде.

### Рис ↓

Рис — основа основ китайских традиций питания. Подаётся варёный или приготовленный на пару в качестве гарнира к другим изысканным блюдам. Или же идёт как главное блюдо вместе с овощами, морепродуктами, мясом и яйцом.



### Приправа Сычуань ↘

Основа — стручковый плод перечно-го дерева с цитрусовым ароматом и пикантным вкусом. В цельном виде в качестве приправы добавляется к блюдам, жареным на углях, кашам и супам; в молотом виде и смешанная с солью используется как приправа.



### Масла ↑

Для жарки в Китае используются растительные масла такие, как подсолнечное (1), арахисовое и кукурузное. Кунжутное масло (2) с лёгким ореховым вкусом служит в качестве приправы для жареных блюд и маринадов.

### Соевые ростки ↓

Ростки бобов сои. Должны быть бледными и прозрачными, без тёмных пятен. Перед употреблением необходимо замачивать в холодной воде, чтобы «поскрипывали».



# Императорские традиции

## Китайские рестораны



В настоящее время за пределами Китая живёт более 50 миллионов его граждан — результат миграции, причиной которой стала нищета, вызванная отсталостью императорской системы в XIX веке и политико-идеологическими конфликтами, раздиравшими страну на протяжении XX века. От Австралии до Америки и по

всей Европе китайские общины стали известны благодаря своим успехам в торговле и особенно в области ресторанного дела. Расположенные практически во всех городах мира, китайские рестораны, однако, предлагают лишь ограниченный набор блюд, в основном из рецептов кантонской кухни.



Глютамат натрия — главная приправа китайской кухни, но также, по мнению некоторых экспертов, — причина ряда заболеваний: астмы, мигрени и т.д., известных как «синдром китайского ресторана».

## Путешествия Марко Поло

Истинный поклонник культуры Востока венецианский торговец Марко Поло (1254–1324) создал дипломатический орган при китайском императоре Хубилае. В своей «Книге чу-

дес мира» он восхвалял китайскую кулинарную культуру того времени: «Ни одна кухня мира не способна дать столько наслаждения таким малым количеством».



## Роскошь и инновации

Хотя помпезность императорской кухни всей династии Чжоу уже стала легендарной, возможно, ещё более яркий пример 2000 лет назад показал император Ву Ди (140–87 до н.э.), который так хотел впечатлить и подавить окружающих величием своих банкетов, что заказывал слугам «лес из мяса» и «озеро вина».

За пределами этого изобилия, недостижимого для простого народа, императорская кухня, воспеваемая поэтами, взяла на себя функции распространителя новых продуктов. Они и поныне присутствуют в современной кухне, основные принципы которой были установлены ещё династией Мин (1368–1644).

Таким образом, например, династия Чжоу (1122–256 до н.э.) ввела тушёную лапшу с мёдом; Хань (206 до н.э. — 9 н.э.) — тофу; Суй (581–617) — закуски димсам; Танг (618–907) — вегетарианскую кухню, распространившуюся в результате экспансии по стране буддизма; а монголы Юань (1279–1368) — сырое мясо, предшественника бифштекса по-тартарски.

Согласно легенде, императрица Цы Си (1819–1908) приказала рубить головы повара, чья страля ей нравилась.



Роскошная китайская кухня традиционно была символом высокого статуса императорских династий. Щедрые придворные пиршества на протяжении веков рождали всё новые рецепты, которые позже переняла и народная кухня.



Свежая сельдь очень ценилась во времена правления династии Цин (1644-1912). Однажды император приказал устроить пруды общей длиной в 1000 километров на протяжении пути от Пекина до места рыбалки на побережье, прилегающем к Ханчжоу, чтобы иметь возможность довозить рыбу до дворца живой.

## От Мао...



После провозглашения республики в 1912 году китайская гастрономическая традиция перешла из императорского двора в рестораны. Победа коммунистической революции в 1949 году чуть притормозила этот процесс. Считаясь пережитком империализма и имея налёт

элитарности, в течение 25 лет гастрономия находилась не в лучшем состоянии. Это произошло из-за запретов на развитие небольших частных ресторанчиков и национализации продовольственных поставок, которые способствовали развитию кулинарной культуры.

## ...до «Биг Мака»



Отец так называемого «Нового Китая», Дэн Сяопин, премьерник Мао Цзэдуна, реализовал ряд мер, направленных на либерализацию экономики. Одним из главных последствий этого явилось существенное «западничество» образа жизни.

В области традиций питания и ресторации иллюстрацией этого процесса стало повсеместное открытие в стране 300 ресторанов «Макдоналдс», первый из которых, самый большой в мире, был открыт в Пекине в 1991 году.

# Праздник Луны

## Другие китайские праздники

Традиционные праздники сохраняют общую культуру необъятного Китая. Спектр празднований поистине широк, начиная с религиозных

годовщин или юбилеев исторических личностей и до фестивалей различных времён года или дней памяти погибших.

### Лодка дракона

Праздник летнего солнцестояния отмечается на пятый день пятого лунного месяца — в начале июня. В этот день обычно едят цунцзы, рис, завернутый в листья бамбука, кушанье подают в дар дракону, повелителю дождя, чтобы обеспечить хороший урожай.



### Осенний праздник

Также известен как праздник Луны. Также берёт начало от традиции собирать урожай во время самой полной и яркой луны — 15 числа восьмого месяца. Типичным блюдом на этом празднике является лунный пирог, символ патриотизма и удачи.

### Подношения Цао Вангу

В 24 день последнего месяца Цао Ванг — божество кухни — рассказывает главному богу Жадю о том, как семья себя вела. Чтобы отчёт был благоприятным и в следующем году в доме всегда была еда, изображению Цао Ванг, которое обычно висит на кухне, предлагаются сладости и фрукты.



Берибери — заболевание, вызываемое нехваткой тиамина (витамин B1). Распространено в Китае и других азиатских странах, в рационе которых в изобилии присутствует рис, бедный содержанием именно этого витамина.

## Китайский Новый год

Официально переименованный в XX веке в Весенний фестиваль, Новый год — главный праздник в Китае. Начинается в первый день первого лунного месяца — в конце января — начале февраля — и длится 15 дней.

Два первых дня отданы под визиты родственникам и друзьям, которым дарятся сладости и подарки, завернутые в красную бумагу. Красный цвет символизирует в Китае удачу. На третий день праздника запрещено делать визиты и домашние дела. На следующий день работу можно возобновить. Однако празднования продолжаются. Ян Ят (день рождения мира) отмечают на седьмой день и принимают в пищу юшен — салат из сырой рыбы.

Празднование Нового года завершается фестивалем фонарей. В первую ночь полнолуния в новом году во всех домах и на улицах зажигаются красные фонарики и устраиваются пиршества, на которых едят юаньсяо — маленькие клейкие рисовые шарики со сладкой начинкой.



Новый год празднуется за ужином большим застольем в последнюю ночь лунного календаря. Пирожки яоци являются самым популярным блюдом в ночь китайского Нового года.



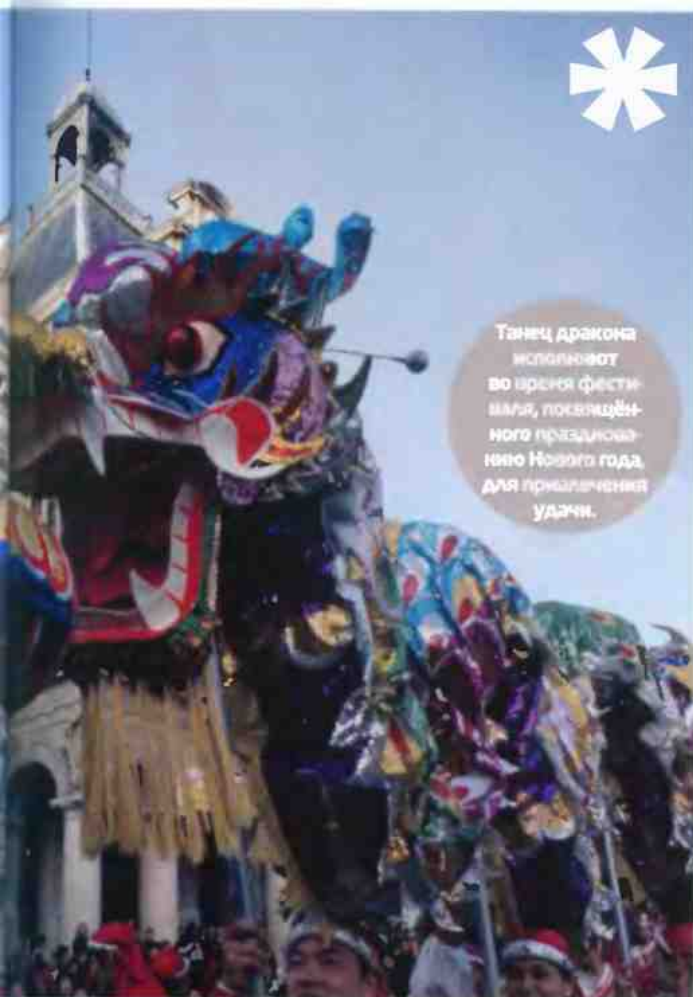
## Что едят китайцы

Главное блюдо ежедневного меню китайцев и основа их рациона — fan (рис и лапша). Также популярны овощи и фрукты, основные продукты блюд чай, которые подаются в соответствующем со-

четании с мясом (особенно свиной), цыплёнком и другой птицей. В меньшей степени рис и лапша употребляются со свежей рыбой и морепродуктами. А молоко и сыр в Китае не столь популярны.

Хотя в 1912 году Китай официально перешёл на западный григорианский календарь, в стране продолжают отмечать самые большие народные праздники по тысячелетнему лунному календарю, где еда играет важную ритуальную роль.

1



Танец дракона исполняют во время фестивалей, посвящённых Новому году, для привлечения удачи.

## Сервировка стола



В Китае не принято сервировать ножи, потому что еда режется на кусочки перед подачей.

Кушанья китайской кухни подаются не в порционных тарелках, а на общих блюдах, которые располагаются по центру стола, и оттуда накладывается еда в тарелку каждого участника трапезы. Хотя для этого существуют специальные палочки, обычно все обслуживают себя своими собственными приборами. И, наконец, набор столовых приборов для китайского застолья включает чашку для риса, фарфоровую ложку, суповую миску и кружку для чая.

## Как не следует обращаться с палочками

- » 1 Засовывать палочки в рот во время еды.
- » 2 Ронять их: это навлекает несчастья.
- » 3 Накальчивать палочками лицо.
- » 4 Втыкать их в чашку с рисом.
- » 5 Жестикулировать палочками при разговоре.

## Семейные праздники

В Китае особое внимание уделяют празднованию дней рождений стариков и свадеб. На банкетах за одним столом может собраться до 400 человек.



КИЛОГРАММОВ  
НА ЧЕЛОВЕКА В ГОД



# Кухонная утварь



## ← Жу жен лун

Эта бамбуковая корзина состоит из нескольких подносов, вставленных друг в друга. Она предназначена для приготовления пищи на пару. Её родиной является Китай, но в настоящее время она получила широкое распространение в большинстве азиатских кухонь, за исключением индийской.

## Фарфоровая ложка →

В Китае суп едят изящными фарфоровыми ложками, рисовое вино пьют из маленьких рюмочек, которые также ставят в такие ложки. В её функции входит и дозировка соусов и приправ при добавлении их в кашу.



## Посуда для приготовления чая ↑

Включает чайник (обычно фарфоровый и небольших размеров) для приготовления любых видов чая, особенно цветочного. Чайник, изготовленный из красной несмоленной глины, используется для приготовления ферментированного чая. Также обязательным является наличие кувшинчика для горячей воды и маленьких кружек, из которых чай дегустируется маленькими глоточками.



## Дао ↓

В китайской кухне ножи (или дао) имеют лезвие меньших размеров и более лёгкий вес. Используются для продуктов, требующих более деликатного обращения.

## «Да дао

Этот огромный нож предназначен для резки овощей, мяса, рыбы и даже костей. Ровной поверхностью его лезвия также можно изготавливать некоторые виды приправ.



## Женьбань ↑

Эти деревянные доски составляют идеальную пару тончайшим ножам, используемым в китайской кухне. Они очень массивные, имеют ровную поверхность и часто круглую форму.



Особенности китайской кухни требуют использования ряда специальных приспособлений, некоторые из них отличаются невероятным изяществом. Среди прочей утвари выделяется вок – символ китайской гастрономии.

Самые  
практичные  
сковороды вок  
имеют в диа-  
метре 35 см  
и большую  
глубину.



### Вок→

Изогнутые стенки и глубина этой сковородки идеально подходит для кулинарных особенностей Китая. На ней можно жарить, тушить, варить на пару и коптить или просто использовать как обычную сковороду.



### Щёточка↑

Это приспособление изготовлено из веточек бамбука и используется для удаления остатков пищи, прилипших ко дну вока, чтобы не повредить её покрытие. Можно заменить обычной щёткой с мягкой щетиной.

### Ступка→

Классика международной кухни в Китае выполняет функцию измельчителя и мешалки для специй в гастрономических целях, а также для различных трав и продуктов, используемых в народной медицине.



### Кайци↓

Китайские палочки для приготовления пищи длиннее палочек, используемых для еды. Одной из их многочисленных функций является перемещение и перемешивание пищи в воке, а также извлечение, взбалтывание и взбивание ингредиентов.



### ←Лушао

Шумовка с бамбуковой ручкой незаменима для стекания излишков масла с жареной пищи. Также используется для вытаскивания готовой пищи из кастрюли, где она варилась.



# Естественное равновесие

## Философия питания

Согласно теории Инь и Ян – доктрине философской школы натурализма IV века до н.э. – вся вселенная подчиняется законам переменного равновесия двух одновременно противоположных и взаимодополняющих сил. Так, Инь символизирует женское начало, ночь и холод, а Ян – мужское начало, день и тепло. В том, что касается питания, эта двойственность выражается в существовании продуктов Инь (освежающие и холодные) и продуктов Ян (обжигающие и горячие), установление правильного равновесия между которыми (с помощью нейтральных продуктов, таких как свинина) является гарантией здоровья.

Существующая как ответвление, другая не менее влиятельная система мышления в китайской кухне, – теория пяти фаз (У Син), – приписываемая философу Тсоу Йен (350-270 до н.э.). В соответствии с этой системой все продукты питания принадлежат соответствующим элементам – огню, дереву, воде, земле и металлу. И их взаимодействие регулируется космосом.

## Фитотерапия



При нарушении равновесия между Инь и Ян человек заболевает. Для разрешения этой проблемы в распоряжении Китая – вековая традиция народной медицины. Поставив диагноз путём наблюдений за пульсом, дыханием и цветом лица, глаз, языка, больному назначаются лечебные травы. Скрупулёзно составляемые травниками, эти средства могут включать такие экзотические ингредиенты, как корень женьшеня, грибы, скорпионы, морские коньки или рога антилопы.

### Огонь

Включает горькие продукты красного цвета, благотворно влияющие на работу сердца и тонкого кишечника: баранина и козлятина, перец, кофе, какао, некоторые ликёры...



### Дерево

К дереву принадлежат кислые элементы иногда зелёного цвета, такие, как утка, цыплёнок, пшеница и чай с гибискусом. Благоприятствуют правильной работе печени и желчного пузыря.



### Вода

Элемент солёной пищи чёрного цвета, идеален для почек и мочевого пузыря. Включает различные виды рыбы и морепродуктов, а также бобовые.



## Ян

### ЖГУЧАЯ И ГОРЯЧАЯ ПИЩА

Для правильного отправления всех своих функций органам человеческого тела требуется энергия (Ци), часть которой получается при рождении (Ян-Ци), а остальная с дыханием и питанием. Эта последняя Ци поставляется вместе с некоторыми видами рыбы, птицы и сухих специй – тёплые элементы. Горячие элементы, такие, как баранина и высокоградусный алкоголь, должны употребляться в умеренных количествах, только если требуется нейтрализовать избыток Инь (то есть женское начало).



Концепция здорового питания, основанная на идеальном равновесии Инь и Ян и имеющая вековую историю, соединила в себе все многочисленные философские школы Китая и стала частью повседневного поведения жителей страны.

## Инь

ОСВЕЖАЮЩИЕ И ХОЛОДНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Освежающие элементы являются основными при образовании субстанций организма: крови, мускулов, костей и т.д. Имеется в виду большинство овощей, некоторые виды фруктов и молочные продукты. Холодными продуктами не следует злоупотреблять, они нейтрализуют избыток энергии и тепла. Холодные элементы особенно популярны летом: минеральная вода и любые освежающие напитки, а также некоторые виды чая, настои ромашки и полевой мяты.



### Земля

Элемент Земля охватывает продукты, которые дают силу селезенке и желудку. Речь идет о продуктах желтого цвета со сладким вкусом: зерновые типа кукурузы и проса, овощи типа тыквы и морковки, а также основная часть фруктов.



### Металл

Этот элемент включает пикантные элементы белого цвета. Он необходим для укрепления легких и толстого кишечника. Это цельные зерна риса, кресс-салат, редис и теплое вино.



Теория Инь и Ян приобрела в Китае популярность после того, как была принята последующими философскими течениями — конфуцианством (на рисунке изображён основатель — Конфуций) и даосизмом.

# Рис и пшеница — основа питания

## Многогранный продукт



В Китае жареный рис не является основным блюдом, он подается в качестве закуски или завершающего блюда.

Всё разнообразие китайского риса организовано в 2 обширных класса. В клейком рисе высокое содержание крахмала, за счёт чего при обжаривании зёрна риса уминаются, образуя сладкую массу. Эта разновидность используется для при-

готовления десертов и начинок. Неклейкий рис, такой, как длиннозёрный и короткозёрный, варится, готовится на пару и жарится как обычный рис. Кроме того, из различных видов риса изготавливается мука, лапша, уксус и вино.



Так как рис играет важную роль в рационе питания китайцев, существует целая система символов, связанная с рисом. Так, самым большим оскорблением для китайца будет, если вы бросите в него рисовый шарик, — это приносит неудачу.

## Виды лапши

Китайская лапша изготавливается в основном из пшеницы или риса с водой. На юге предпочитают добавлять яйцо в пшеничную муку. Другие разновидности — прозрачная лапша из семян зелёной сои и лапша из фасолевого муки

мунг. Рисовую и пшеничную лапшу подают по отдельности, тушённую в вок, или в супе, в сочетании с соевым соусом, или обжаренную в составе салатов. Различные виды прозрачной лапши подают в супах или начинках.

## Затопленная страна

Самой главной культурой Китая является рис. В китайском языке даже используется одно слово для обозначения всего сельского хозяйства и зерна риса. Именно китайцы окультурили этот злак 7 тысяч лет назад, а за последнее тысячелетие она стала основой их питания, особенно на юге. Там рисовые поля занимают огромные искусственно затопленные территории, с которых собирается урожай 3 раза в году.



Чтобы держать под контролем периодические наводнения, приобретающие катастрофический характер для рисовой культуры и полей Китая, правительство инициировало строительство самого большого трубопровода в мире, названного «В три горла», на Янцзы, самой главной азиатской реке, и одной из самых длинных и полноводных рек в мире.

### Kuo mian →

Свежая лапша, изготовленная из яиц и пшеничной муки. Обычно подается в сочетании с соусом или в супе.

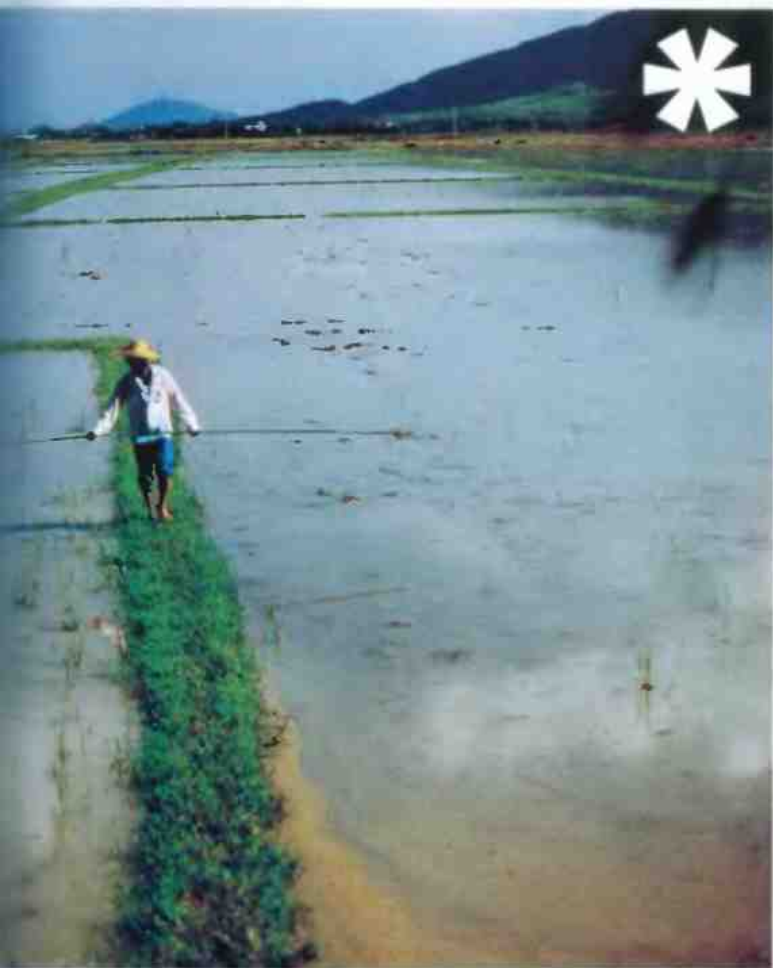


### ← Fujian mian

Свежая лапша желтоватого цвета, изготовленная из яиц и пшеничной муки. Её основные функции — сопровождение супов и жаркого.



Рис — главная культура Китая и основной употребляемый в пищу продукт. Не важно, в каком виде, — рис всегда присутствует в любом блюде. Из него также делают вино и уксус. На севере выращивают пшеницу, которая, как и рис, является основой для изысканной лапши, вот уже тысячу лет входящей в рацион китайцев.



## Восточная лапша

Право первенства в изобретении лапши, или пасты, у китайцев оспаривают итальянцы. Но именно жители Азии стали первыми употреблять её в пищу: исторические факты говорят о том, что лапша присутствовала в китайской кухне ещё 3 тысячи лет назад. В отли-



чие от итальянцев, в Китае редко готовят пасту дома — только по большим праздникам.

## Кормилец половины мира

Рис является основной пищей для 3 миллиардов человек. Мьянма — самый крупный его потребитель. Жители этой страны потребляют 210 килограммов риса на человека в год, или более чем полкилограмма риса в день.

**Расход риса**      Килограммов на человека в год

➤ Азия	86,0
➤ Америка	21,2
➤ Африка	17,9
➤ Океания	15,2
➤ Европа	4,4



### Sheng mian →

Эта лапша готовится из свежего теста, состоящего из пшеницы, яиц и воды. Хорошо сочетается с курдючным маслом и соевым соусом.



### Dong fen →

Изготавливается из муки из золотых бобов (mung), после приготовления имеет вид стекловаты. Подается в качестве гарнира к супам и овощам.



### ← Mi fen

Сухая паста, изготовленная на основе рисовой муки очень тонкого помола. Обычно подается в супах, обжаренной или с соусами.



### ← Yun tu pi

Тесто из желтка и пшеничной муки подходит для приготовления ван-тан, в продаже имеет очень тонкую форму (для обжаривания) или толстую (для готовки на пару).

# [ Разновидности риса



## ← Басмати

Индийский длиннозёрный рис высокого качества, очень ароматный. Имеет нежный сухой вкус, хорошо сочетается с карри.



## Чёрный клейкий рис →

Клейкий рис также называется сладким или слипающимся. Этот рис короткозёрный, круглый и утолщённый. Высокое содержание крахмала позволяет рисинам слипаться при приготовлении.



## ← Длиннозёрный

В длину превышает 6 мм. Это самый популярный рис в Китае, откуда он родом. Время приготовления от 15-18 минут. Едят варёным, жарёным или приготовленным на пару.



## Круглый рис →

Делится очень высоким содержанием крахмала с жидкостью, в которой готовится. Поэтому рекомендуется для приготовления ризотто и сливочного риса. Готовится быстро.



## ← Дикий

В действительности это водное растение, которое растёт в Северной Америке. Время его готовки колеблется от 45 до 60 минут, а его ореховый аромат сочетается с салатами и является хорошей начинкой для птицы.

## Цельный →

Выходец из Азии, богат витаминами, так как имеет шкурку, где хранится большинство питательных веществ. Китайская кухня практически его не использует из-за его текстуры.



В мире насчитывается около 8000 видов риса, большинство из них родом из Азии. Кроме размера и уровня содержания крахмала азиатский континент развернул свою фантазию в области цвета и запаха риса.

### ← Белый клейкий

Основа китайской кухни — клейкий белый рис в основном используется для сладких закусок, начинок и в производстве вин, таких как сяоцин, а также уксусов.

### Жасмин →

Выращивается в Таиланде, высокого качества. Имеет нежный аромат жасмина, длинные и нежные зёрна. Используется в качестве гарнира к рыбе и морепродуктам.

### ← Выпаренный

По питательности схож с цельным рисом. Речь идёт о рисе, чьи зёрна подвергают обработке паром, прежде чем они будут отделены от шелухи. Другой кулинарной особенностью является его неклейкость.

### Красный →

Его родиной является Таиланд, самый крупный экспортёр риса. Это длиннозёрный рис, время приготовления которого составляет около 25 минут. Очень ценится за декоративный внешний вид.

### ← Среднезёрный

Это самый популярный рис в мире. После варки остаётся целым и рассыпчатым, и потому идеален для приготовления пазлы, на водяной бане или в кастрюле. Размер колеблется от 5 до 6 мм.

### Короткозёрный →

Очень популярен в Китае, на юге страны употребляется для приготовления конже, рисовой каши из варёного риса, которую едят на завтрак. В других регионах подаётся ко всем блюдам.

# Чай – национальный напиток

## Сбор чая



Чайное дерево в диком состоянии может достигать 15 метров в высоту. Как культурное растение оно выращивается в виде кустов, чтобы облегчить процесс сбора листьев. В Китае чайные кусты растут на юге, в горных районах, не приспособленных для культивации риса,

и живут до 100 лет. Их срезают каждые 25 лет, после этого они набирают рост с новой силой. Процесс сбора чая во многих странах механизирован, но в Китае это ручной труд, не прерывающийся в течение года. Качество чая меняется в зависимости от сезона.



После прибытия в Европу чай укоренился в Англии, где он стал даже более популярным, чем кофе. Но форма чаепития там не имела ничего общего с чайными традициями Китая. Его стали пить с молоком или лимоном, сладким или без сахара.

## Искусство приготовления

Для приготовления чая берётся чайник из фарфора или красной необожжённой глины, пропорциональный размеру чашек. Дно должно быть белым, чтобы оценить цвет чая. Также нужен кувшинчик для горячей воды.



### Подготовка чайника

Перед тем как начать готовить чай, нагрейте чайник, чтобы настой раскрылся как можно эффективнее. Если вы собираетесь готовить ферментированный чай, его нужно сначала «промыть». Положите чай в чайник, налейте горячую воду до половины и затем вылейте её. После этого заливаете кипятком.

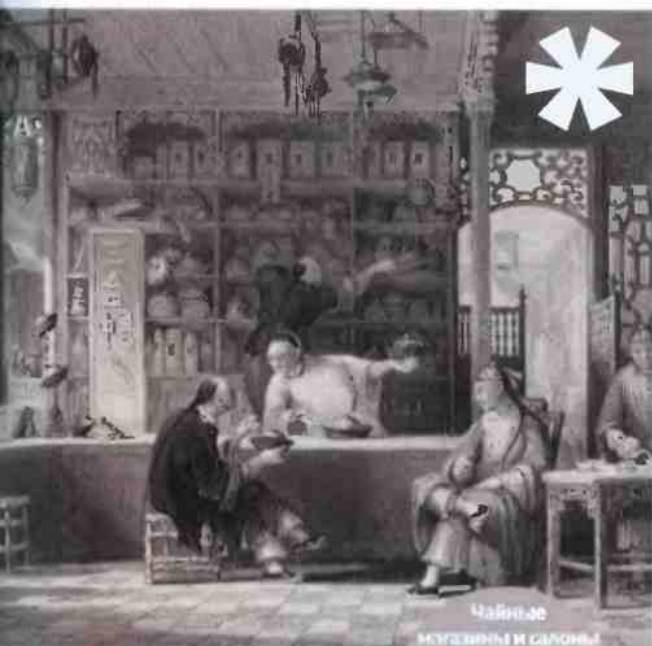


## История и легендах

Хотя сведения о происхождении чая неточны, его открытие принадлежит китайцам и, по легенде, относится к 2737 году до н.э. Император Шен Нун, отдыхая под неким деревом, обнаружил, что его листья, падая в кипящую воду, давали изысканный, восстанавливающий и освежающий аромат. Но совершенно точно то, что до III века до н.э. не существовало письменных источников, упоминающих факт использования чая в медицине или в качестве освежающего напитка. В VI веке, с появлением первого трактата, посвящённого чаю, который принадлежит перу Лу Ю, настой приобрёл популярность в качестве напитка во всём Китае. Его употребление широко распространилось, начали появляться чайные дома, апогей их популярности пришёлся на правление династии Минь. В IX веке культура чаепития стала распространяться на соседние страны: Японию, Корею и весь азиатский Юго-Восток.

В начале XVII века голландская компания привезла чай из Восточной Индии в Европу, но популяризировали этот напиток во всём мире англичане. Ведь вскоре чай уже считался официальным вечерним напитком британской аристократии. В Испании, Франции и Италии чай не смог укорениться, потому что считался аристократическим напитком. В XIX веке англичане начали культивировать чай в Индии. В настоящее время основными производителями чая являются Индия, Шри-Ланка, Япония и Индонезия. Однако именно китайский чай остаётся наиболее популярным среди истинных ценителей этого замечательного напитка.

Обычай пить чай уходит корнями вглубь веков и является неотъемлемой частью общественной и духовной жизни китайцев. Традиция чаепития, проникшая во все элементы китайской культуры, не привязана к определённому времени суток, а приготовление чая и непосредственно процесс чаепития — подлинное искусство.



Чайные магазины и салоны с давних времён были местом, где можно было поговорить о политике во время чаепития.



Во время правления династии Тань (618-907) монах Лу Ю собрал знания своих предшественников в документе, ставшем первым трактатом в мире о чае. Его чапинг — Священная книга о чае, внесла значительный вклад в распространение этого настоя в Китае.

## Три основных вида чая



Выделяют три вида чая, в зависимости от воздействия, которому подвергаются листья чая: зелёный, коричневый и красный (чёрный).

Зелёный чай (1) — обожжённые листья, не подвергавшиеся ферментации, с ароматом свежей зелени, это самый натуральный чай. Полуферментированный чай (2), известный как Оолонг, или Поучонг (лёгкая или умерен-

ная степень ферментации). Имеет зелёно-коричневый цвет и более интенсивный вкус, чем у зелёного чая, и более нежный, чем чёрный.

Красный чай (3) на Западе называют чёрным. Проходит полный процесс ферментации. Листья высушивают, заквашивают и обезвоживают; в результате они приобретают тёмный цвет и аромат, схожий с ароматом солода.

## С Востока на Запад



Караваны арабских торговцев стали первыми гостями Китая. Благодаря им чай был завезён в арабские страны, где стал неотъемлемым элементом восточного гостеприимства. Через арабов о чае узнали и в Европе.

### Засыпание чая

В предварительно нагретый чайник помещаются листья чая на одну треть чайника, в зависимости от типа чая и особенно от того, свернуты листья или нет. Для цветочных чаёв рекомендуется фарфоровый чайник, потому что он не нарушает букет аромата.



### Добавление воды и сервировка

Добавьте кипящую воду, накройте, подождите 1-3 минуты. Пока чай не остыл, можно добавлять воду снова. Обычно чай из чайника не разливают до конца, оставляя на дне небольшое количество жидкости.



# [Классификация чая



## 1. Туча

Полуферментированный чай улун, его характеристики схожи с чаем пуэр, только он имеет прессованную форму: гнезда ласточки. Прессованный чай идеально подходит для транспортировки, поэтому этот чай популярен среди кочевых народностей Китая.

## 2. Паймутан

Этот зелёный чай выращивается в городе Фудин, провинция Фуцзянь, и собирается, когда почки полностью созрели и уже готовы раскрыться. Имеет характерные белые кончики, настой жёлтый и прозрачный, аромат цветочный и освежающий, вкус сладкий и терпкий.

## 3. Лунчу

«Как глаза дракона» — это одна из разновидностей зелёного чая, получившая своё название, возможно благодаря форме, которую принимают свежие, только что скрученные почки. Собирается в апреле. Для его приготовления рекомендуется нагревать воду до 80 градусов.

## 4. Кимун

Один из великих сортов чёрного чая Китая. Эксперты называют его «бурлундримвином» среди чаев. Его короткие тёмные листья придают настою лёгкий аромат орхидеи и мягкий вкус. Хорошо сочетается со сладкими и пикантными десертами, также можно пить с молоком или лимоном.

## 5. Лапсан сучон

Чёрный классический чай из провинции Фуцзянь знаменит своим дымчатым ароматом. Лапсан сучон подвергается обработке дымом, обжаривается, сворачивается, ферментируется, а потом заново обжаривается и сворачивается.

Культура чаепития, целебные свойства чая, многообразие сортов и огромное число рецептов приготовления подарены человечеству китайской цивилизацией.

1



#### 6. Ю жен

Вьюдец из провинции Юннань этот зелёный чай формуется вручную в виде локона. Берутся свежие почки и первый лист таким образом, чтобы каждый виток весил 0,1 грамма. Настой этого чая имеет золотисто-зелёный цвет и тонкий аромат. Этот чай отличается как вкусом, так и внешним видом.

#### 7. Пуэр

Чай улун (полусферментированный) ценится за традиционное применение в народной китайской медицине. Улучшает пищеварение и имеет очистительные свойства. Вкус нежный и сладкий. Этот чай пьют без добавок.

#### 8. Титкванинь

«Железный Будда». Это самая известная разновидность чая улун. Подвергается умеренной ферментации, имеет интенсивный аромат с ноткой сладости и более приятен для языка, чем для обоняния.

#### 9. Лунчин

«Колодец дракона» — высококачественный зелёный чай из провинции Ханчжоу, собирается только весной. Настой цвета бледной охры с нежным ароматом, который невозможно ни с чем спутать. Очень приятный и освежающий на вкус.





РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ >>

# Димсам из мяса и риса

## ИНГРЕДИЕНТЫ (30 шариков)

**120 г риса (предпочтительно клейкий)**

**600 г свинины  
(как можно более постной)**

**1 зубчик чеснока**

**2 стрелки зелёного лука**

**2 веточки кинзы**

**1 ст. ложка растительного масла  
и ещё одна для смазки пароварки**

**1 ст. ложка тростникового сахара**

**3 ст. ложки соевого соуса**

**1 яйцо (только белок)**

**1 ст. ложка рисового вина  
(или сухого хереса)**

**Соль и специи по вкусу**

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашка

Дуршлаг

Нож

Разделочная доска

Кухонный комбайн

Сковорода

Блюдо для паніровки

Кисточка

Бамбуковая пароварка или кастрюля с ручкой,  
решёткой и крышкой

Ковш

## ТРАДИЦИОННЫЙ СПОСОБ

На Востоке для приготовления на пару традиционно используется бамбуковая пароварка. Найти такую сегодня не составляет труда, но если у вас её нет, поместите в кастрюлю с водой решётку и разместите продукты на ней. Закройте кастрюлю и поставьте её на огонь. Рисовое вино из этого рецепта можно заменить равным количеством сухого хереса.



Термин «димсам» описывает целый ряд закусок, которые готовятся на пару или жарятся и подаются на завтрак или в обед. Это могут быть аппетитные фрикадельки из свинины, обваленные в рисе и приготовленные на пару. Они очень мягкие и обильно приправлены.

1



# Димсам из мяса и риса Шаг за шагом

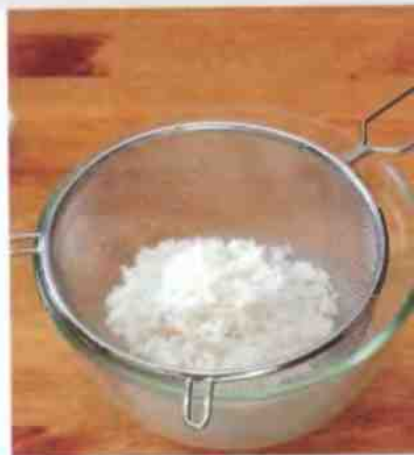
## »1 ПОДГОТОВКА РИСА



Промойте 120 г риса под струёй воды, переложите в чашку и замочите на всю ночь.

## »2

На другой день слейте воду и оставьте рис в дуршлаг, чтобы вода стекла. Отложите.



## »5



Очистите 1 зубчик чеснока и мелко нарежьте. Снимите верхний слой с 2 стрелок зелёного лука и тонко нарежьте. Отложите оба ингредиента.

## »6



Отделите листья кинзы от стеблей. Мелко порубите листики. Отложите.

## »9



Снимите сковороду с огня и оставьте охлаждаться. Выньте чашку с мясом из холодильника и перемешайте содержимое сковороды с рубленным мясом.

## »10

Добавьте рубленую кинзу и хорошенько перемешайте.



»3 МЯСО



Промойте водой 600 г свинины, хорошенько высушите и порежьте на кубики толщиной 5-7 сантиметров.

»4



Положите кубики мяса в комбайн и измельчите. Переложите в чашку и поставьте в холодильник.

»7



Разогрейте 1 столовую ложку растительного масла в сковороде и потушите чеснок и лук на среднем огне до появления лёгкого золотистого цвета.

»8

Добавьте 1 столовую ложку тростникового сахара, перемешайте и оставьте на огне готовиться ещё несколько минут.



»11



Добавьте 3 столовые ложки соевого соуса, яйцо и 1 столовую ложку рисового вина. Приправьте солью и специями по вкусу.

»12 ПАНИРОВКА

Поместите отжатый рис в блюдо для обкатывания шариков. Распределите по дну с помощью лопаточки.



## » Димсам из мяса и риса

»13



Поделите мясную смесь на небольшие порции и скатайте шарики приблизительно размером с орех.

»16



Разместите шарики в панировке внутри пароварки и сразу закройте её.

»17

Налейте в ковш воды на 2 пальца и поместите в него пароварку. Поставьте на огонь и дождитесь выделения пара. Варите на малом огне примерно 20-25 минут.



### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### » Рыба на пару

#### С восточным вкусом

На 4 человека.

Понадобится 600 г филе белой рыбы (дорада или хек), соль по вкусу, 1 столовая ложка свежего имбиря, очищенного и тонко порезанного, 2 столовые ложки мелко порубленного зелёного лука, 1 столовая ложка соевого соуса, 1,5 столовые ложки арахисового масла или кунжутного масла и 2 зубчика чеснока,

очищенные и тонко рубленые. Вытащите рыбу и оставьте на 30 минут, чтобы стекли излишки воды. Разложите рыбу в бамбуковой пароварке (или другой посуде для приготовления на пару) и распределите сверху



неё имбирь. Поместите закрытую пароварку в кастрюлю, наполненную водой на 2-3 пальца. Поставьте на огонь, доведите до слабого кипения, чтобы ни одна капля воды не попала на рыбу. Го-

товьте так от 10 до 15 минут. Снимите и переложите филе на сервировочное блюдо. Смешайте рубленый зелёный лук с соевым соусом и полейте смесью филе. Разогрейте на сковороде арахисовое масло, добавьте чеснок и оставьте жариться до появления лёгкого золотистого цвета. Полейте рыбу маслом с золотистым чесноком и сразу же подавайте.

»14

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ



С помощью кисточки смажьте пароварку растительным маслом, чтобы шарики не слипались в процессе приготовления. Если пароварки нет, используйте кастрюлю с кипящей водой, решёткой и крышкой.

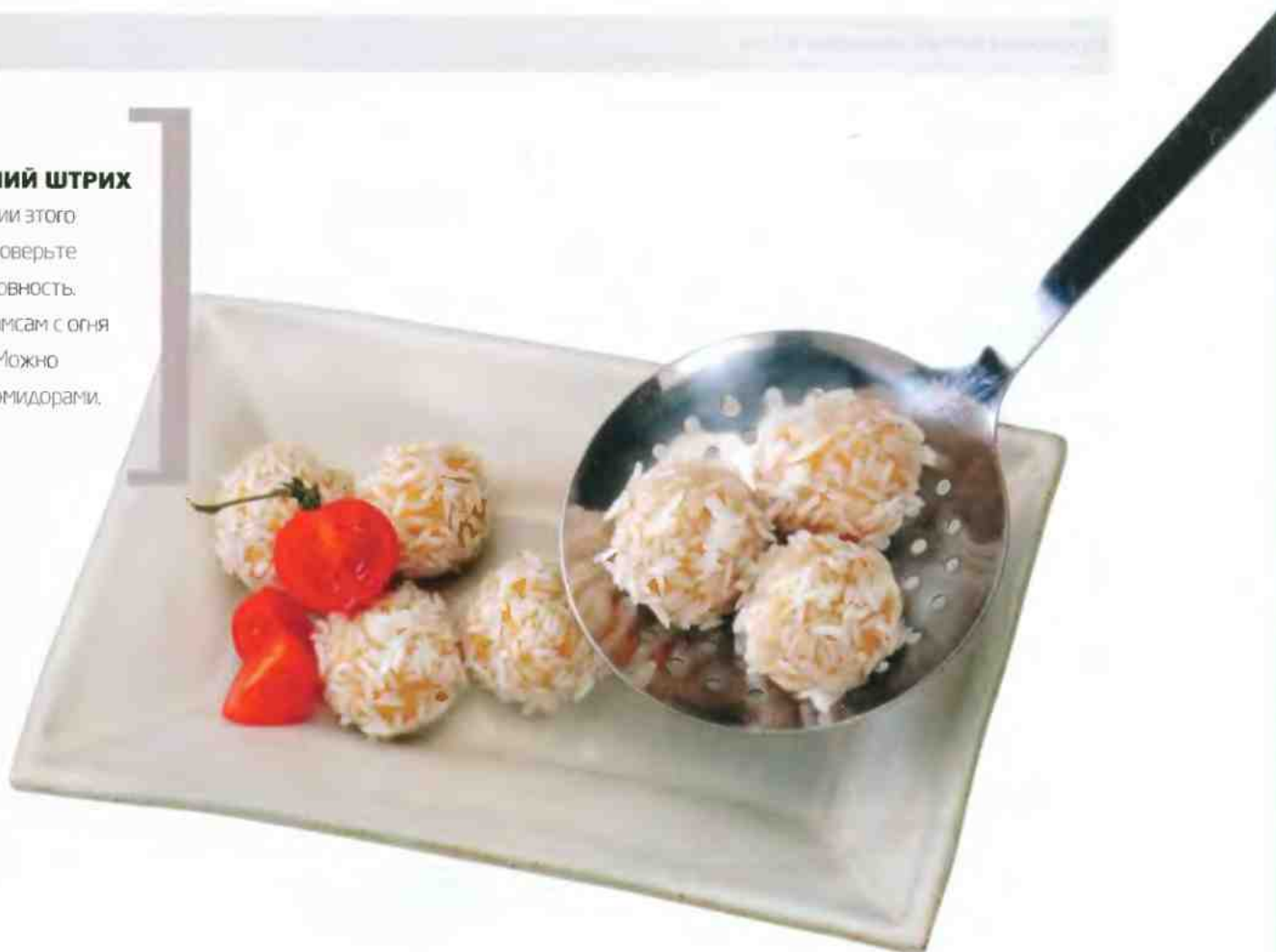


Обваляйте каждый шарик, покатав его по блюду с рисом. Придайте нужную форму и убедитесь, что рисовые зёрнышки не осыпаются.

»18

## ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

По истечении этого времени проверьте мясо на готовность. Снимите дигсам с огня и подайте. Можно украсить помидорами.



# Томатный суп и цветок из яйца

## ИНГРЕДИЕНТЫ (6 порций)

### БУЛЬОН ИЗ ЦЫПЛЁНКА

1 цыплёнок (кости)

1 бедро цыплёнка  
(порезанное на кусочки)

1,5 литра воды

1 зелёная луковица

1 зубчик чеснока

2 кружочка имбиря размером 0,5 см

### ТОМАТНЫЙ СУП

1 зелёная луковица

250 г красных помидоров  
(спелых, но твёрдых)

1 ст. ложка соевого соуса

Соль по вкусу

### ЦВЕТОК ИЗ ЯЙЦА

2 яйца

Пол чайной ложки кунжутного масла

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кастриоля

Шумовка

Нож

Разделочная доска

Чашка

Ковш

Мелкий дуршлаг

Проволочный венчик

Решето

## ПОМИДОРЫ ИЗ ЛЕТА

Хорошее качество помидоров является залогом правильного приготовления этого супа. Поэтому рекомендуется готовить его летом, так как это время года является самым благоприятным для вкусных помидоров. Но даже если у вас нет свежих помидоров, можете использовать консервированные. Можно обойтись и без кунжутного масла, но в этом случае суп потеряет характерные черты китайского блюда.



Привлекательность и успех этого лёгкого супа кроется в яичном цветке. Имеется в виду рисунок, выливаемый по поверхности супа яйцом, взбитым с кунжутным маслом. Благодаря густой консистенции яйца контуры рисунка не смешиваются с жидкостью, и суп остаётся прозрачным, а «цветы» плавают на поверхности.



# Томатный суп и цветок из яйца

## » 1 БУЛЬОН ИЗ ЦЫПЛЁНКА



Поместите кости и бедро цыплёнка в достаточно вместительную кастрюлю.

Влейте 1,5 литра воды и поставьте на огонь. Доведите до кипения и оставьте кипеть на медленном огне. По мере необходимости снимайте пену с бульона.



Добавьте имбирь, кусочки зелёного лука и зубчик чеснока в бульон и оставьте кипеть на медленном огне ещё 2 часа, смывая налёт с краёв.

» 5 Пропустите бульон сквозь как можно более мелкий дуршлаг. Должен получиться светлый бульон без примеси. Поставьте его в холодильник на 2-3 часа.



» 8 Крестообразно нарежьте 250 г красных помидоров и опустите в ковш с кипящей водой на несколько минут, чтобы было легче снять кожицу. Удалите кожицу.



Нарежьте на ровные квадратики размером примерно 2 сантиметра. Отложите.

» 3



Порежьте 1 зелёную луковичку на 4 кусочка, убирая зелёную часть. Отложите.

» 4

Не очищая, раздавите зубчик чеснока лезвием ножа, чтобы он слегка лопнул. Отложите.



## » СЕКРЕТ

### Не мешать бульон

Бульоны в китайской кухне обычно получаются светлыми, без каких-либо примесей. Для этого бульон должен кипеть очень медленно и его нельзя помешивать. В любом случае вкус должен получиться основательным и содержательным, для этого его необходимо готовить в течение достаточно долгого времени. Чем дольше он будет кипеть, тем более концентрированным получится.

» 7

## СУП



Промойте зелёную луковку и тонко нарежьте белую часть. Отложите. От зелёной части отрежьте несколько кружочков и тоже отложите для украшения.

» 10



Достаньте бульон из холодильника и снимите слой жира, образовавшегося на поверхности. Перелейте в кастрюлю.

» 11

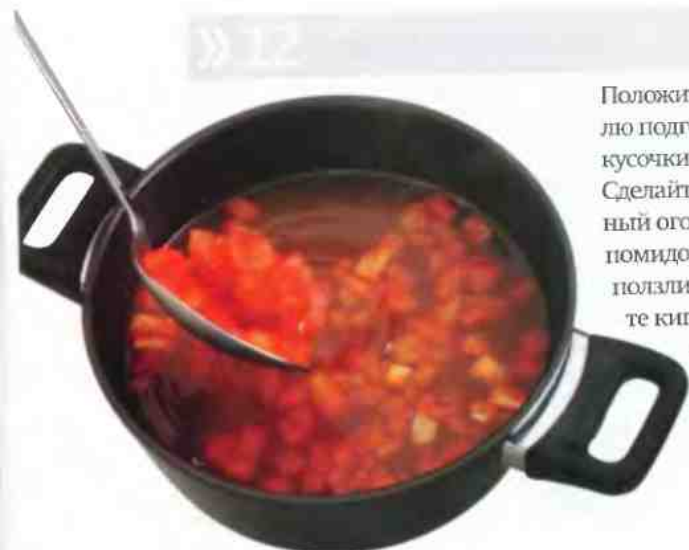
## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поставьте кастрюлю на огонь и доведите до кипения. Влейте 1 столовую ложку соевого соуса и посолите по вкусу.



## » Томатный суп и цветок из яйца

» 12



Положите в кастрюлю подготовленные кусочки томатов. Сделайте медленный огонь, чтобы помидоры не расплылись, и оставьте кипеть в течение около 5 минут.

» 13



Добавьте измельчённую зелёную луковку в суп и оставьте кипеть, не мешая, ещё в течение 7 минут.

» 16

Медленно вылейте яйцо тонкой струйкой в кипящий суп, постоянно перемещая кувшин, чтобы не создать концентрацию в одном месте.



» 17

### ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Не мешая ложкой, отделите образовавшиеся нити друг от друга, чтобы они не слиплись. Полностью вылив всё яйцо, сразу же снимите суп с огня.



### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

#### Со вкусом копчёностей

Для приготовления 4-6 порций этого лёгкого супа понадобятся следующие ингредиенты: 50 г прозрачной лапши, 75 г свежих ростков сои, 1 литр бульона из цыпленка, 1 столовая ложка соевого соуса, 75 г постного копчёного шпика, порезанного полосками (также можно взять сыровяленную ветчину, лучше пармскую), 2 столовые ложки

свежей кинзы (тонко рубленной) и 2 столовые ложки также порубленной луковичы. Замочите лапшу в чашке с горячей водой примерно на 20 минут. Оставьте стечь и нарежьте кусочками по 5 см. Удалите края ростков сои (чтобы в супе не было примесей). Нагрейте бульон из цыпленка в кастрюле на медленном огне. Положите туда отжатую лапшу и соевый соус,

### » Суп со шпиком и пророщенной соей

готовьте 2 минуты. Добавьте шпик или сыровяленную ветчину, кинзу и лук, подождите 30 секунд. В конце положите ростки сои и через секунду выключайте. Подавайте горячим. В Китае употребляют характерную вет-

чину, приносящую классический подкопчённый аромат, и вполне можно готовить это блюдо с вышеуказанными ингредиентами.



# » 14 ЦВЕТOK ИЗ ЯЙЦА



В чашке взбейте 2 яйца. Смешайте с чайной ложкой кунжутного масла.

# » 15

Вылейте смесь из взбитых яиц в кувшин.



# » 18

## ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Разлейте суп по порционным тарелкам или чашкам и украсьте тонкими колечками лука. Подавайте горячим.



# Весенние роллы

## ИНГРЕДИЕНТЫ

(20 штук)

**300 г креветок**

**1 зелёный перец чили (небольшого размера, консервированный)**

**2 зубчика чеснока**

**1 морковь (средних размеров)**

**100 г стручковой фасоли**

**1 кусочек сельдерея длиной около 10 см**

**2 зелёные луковичы**

**20 г агар-агара (по желанию)**

**2 столовые ложки арахисового масла (или растительного)**

**2 столовые ложки рыбного соуса**

**2 столовые ложки устричного соуса**

**Соль по вкусу**

**20 листочков рисовой бумаги**

**1 яйцо (только белок)**

**300 мл растительного масла**

**Соевый или кисло-сладкий соус в качестве подливки (покупается готовый)**

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашка

Нож

Разделочная доска

Вок или глубокая сковорода

Кастрюля

Впитывающая бумага

## РЫБНЫЙ И УСТРИЧНЫЙ СОУСЫ

Оба продукта продаются в готовом виде в любом магазине или ресторане, ориентированном на восточную кухню. Эти соусы — не обязательный компонент, но являются именно той изюминкой, которая подчёркивает вкус этого блюда. Агар-агар — это паста из морских водорослей, употребляемая в качестве вегетарианской альтернативы желатину. В этом рецепте используется по желанию. Рисовую бумагу для весенних роллов можно купить уже готовую или воспользоваться дополнительным рецептом.



Роллы – характерное китайское блюдо и одна из самых знаменитых закусок в мире. По этому рецепту начинка получается чуть острой из-за зелёного чили и имеет традиционный китайский вкус, который ей придаёт устричный соус. Тесто для весенних роллов должно быть золотистым и хрустящим.

1



# Весенние роллы

## » 1 ПОДГОТОВКА

Замочите на 15 минут 20 г агар-агара. Отожмите и порежьте на кусочки размером около 5 см. Отложите.



## » 2

Ножиком снимите кожу с консервированного зелёного перца чили и тонко порубите. Отложите.



## » 5



Промойте 2 зелёные луковички и нарежьте как можно более тонкими кольцами. Отложите.



## » 6



Очистите 300 г креветок и удалите голову и хвост. Мелко порежьте. Отложите до момента использования.

## » 9



Потушите эту смесь несколько минут на сильном огне и в конце примерно 2-3 минуты непрерывно перемешивайте. Снимите с огня и поставьте овощи в тёплое место.

## » 10

Смойте масло со сковороды или возьмите чистую посуду. Разогрейте ещё одну столовую ложку арахисового масла и тушите в нём рубленные креветки, пока они не изменят цвет (примерно 1 минута).



» 3



Очистите 2 зубчика чеснока и мелко порубите. Очистите 1 морковь и нарежьте тонкой соломкой. Отложите.

» 4

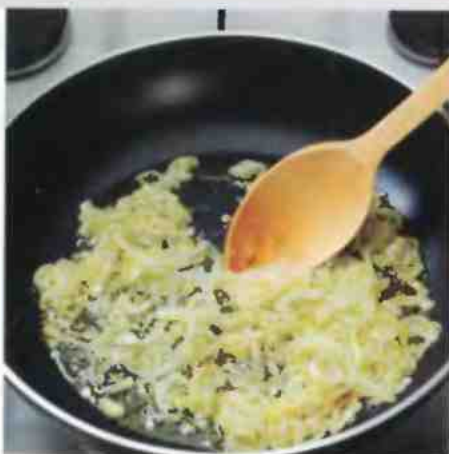
Порежьте 100 г стручковой фасоли очень тонкими полосками. Удалите из кусочка сельдерея грубые волокна и порежьте так же, как и фасоль. Отложите.



» 7

## НАЧИНКА

В круглой сковороде или воке разогрейте 1 столовую ложку арахисового масла и добавьте кольца зеленого лука. Готовьте на среднем огне при постоянном помешивании, чтобы не пригорело.



» 8



Добавьте чеснок, морковь, сельдерей и стручковую фасоль. Постоянно помешивайте.

» 11



Переложите все овощи в сковороду с креветками. Добавьте также рубленый чили и агар-агар.

» 12

Влейте по 2 суповые ложки рыбного и устричного соуса. Приправьте солью по вкусу. Готовьте пару минут на среднем огне.



## » Весенние роллы Шинга даймонд

### » 13 ОБЁРТЫВАНИЕ

Расстелите 20 листов рисовой бумаги для весенних роллов на чистой поверхности. Разложите по 2 столовые ложки начинки по центру каждого листа.



### » 14



Возьмите лист за один край и полностью накройте им начинку.

### » 17 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Разогрейте 300 г растительного масла и поджарьте роллы со всех сторон, следя за тем, чтобы масло не пережарилось, до появления лёгкого золотистого цвета теста.

### » 18



Снимите с огня и дайте стечь излишку масла на блюде с впитывающей бумагой.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

## » Роллы с цыплёнком

### Как приготовить блинчики для заворачивания

В большой чашке смешайте 125 г пшеничной, 50 г кукурузной муки и 3 столовые ложки масла. Медленно влейте 425 мл воды, постоянно помешивая, чтобы не образовались комочки. Должно получиться однородное, не слишком густое тесто с гладкой структурой. Разогрейте не-

сколько капель масла на сковороде с антипригарным покрытием около 15 см в диаметре и распределите по её дну 2 столовые ложки теста. До того как блинчик начнёт менять цвет, снимите его со сковороды и разложите горячим на блюде. Накрой-

те чуть влажной тканью, чтобы не допустить пересыхания блинчи-



ка, и повторите процедуру с остальным тестом. Для начинки поджарьте 300 г мелко порубленного цыплёнка и добавьте 1 мелко рубленную луковицу, 1 чеснок, порезанный тонкими пластинками, 1 измельчённый перец чили и мелко порезанный кусочек имбиря размером около 2 см. Готовьте в течение 2 минут и затем начините блинчики смесью и пожарьте.

» 15

Возьмите один свободный конец и положите на другой, перекрывая начинку по центру. Хорошенько спрятав начинку, заверните бумагу до конца.



» 16



Взбейте 1 белок. Смажьте им край каждого ролла и прижмите пальцами, чтобы бумага плотно приклеилась и не разошлась при жарке.

» 19

### ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подавайте горячими по 2 ролла на человека вместе с соевым или кисло-сладким соусом.



# Обжаренный рис «Три вкуса»

## ИНГРЕДИЕНТЫ (6 порций)

400 г длиннозёрного риса

900 мл холодной воды

100 г ветчины

1 грудка цыплёнка

100 г хвостиков креветок  
(свежих или замороженных)

4 яйца

3–4 столовые ложки растительного  
масла (предпочтительно кукурузного)

100 г замороженного гороха

Соль по вкусу

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Дуршлаг

Кастрюля с крышкой

Нож

Разделочная доска

Проволочный венчик

Чашка

Вок или круглая сковорода

### НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КЛЕЙКИЙ РИС

В Китае существует большое разнообразие видов риса. Одной из самых обширных групп является неклеякий рис, вид которого — длиннозёрный — мы рекомендуем для этого рецепта. Также существует клейкий рис, который склеивается в процессе приготовления и используется в начинках, десертах и закусках.



Жареный рис в Китае подаётся в последнюю очередь, чтобы нейтрализовать послевкусие предыдущих блюд. Основным моментом в приготовлении этого блюда является его полное охлаждение после готовки. При жарке рис нельзя перемешивать, масло обволакивает каждое зёрнышко, не позволяя склеиваться.



# Обжаренный рис «Три вкуса» Шаг за шагом

## » 1 РИС



Поместите длиннозёрный рис в дуршлаг и промойте под струёй воды, пока она не станет чистой. Дайте воде остыть.

## » 4

По истечении этого времени накройте кастрюлю крышкой и убавьте огонь до минимума. Готовьте примерно от 10 до 15 минут.



## » СЕКРЕТ

**Пока рис готовится** на медленном огне, не снимайте крышку с кастрюли, иначе пар выйдет и рис приготовится не так, как нужно!

**Растительное масло** на сковороде должно быть хорошо разогрето перед тем, как туда кладётся рис, но не подгореть. В противном случае вместо поджаривания рис впитает жир, что затруднит усваивание блюда.

## » 7

Удалите жир и кожу с грудки цыплёнка, при наличии, и порежьте такими же кусочками, как и ветчину. Отложите.



## » 8

Если вы приобрели замороженные хвостики креветок, сначала разморозьте их. Если они свежие, очистите их и нарежьте на кусочки толщиной около 1 см. Отложите.



» 2

Переложите рис в кастрюлю и залейте 900 мл холодной воды.



» 3



Доведите до кипения на сильном огне и готовьте около 10 минут до выкипания примерно половины от общего количества воды.

» 5



После того как рис приготовился, оставьте его в кастрюле до полного охлаждения и высыхания, чтобы он не склеился при обжаривании.

» 6

### ТРИ СТЕПЕНИ НАСЛАЖДЕНИЯ

Нарежьте 100 грамм ветчины на маленькие кусочки размером примерно 1 сантиметр. Отложите.



» 9

Разбейте 4 яйца и слегка взбейте их в чашке. Отложите.



» 10

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Влейте в глубокую сковороду или вок 3-4 столовые ложки растительного масла. Сильно разогрейте, пока оно не начнет дымиться.



## » Обжаренный рис «Три вкуса» Шаг за шагом

» 11

Положите в сковороду кусочки грудки цыпленка и готовьте ещё пару минут на сильном огне, постоянно помешивая.



» 12

Добавьте рис. Готовьте его на сильном огне в течение около 1 минуты, не переставая помешивать.



» 15

### ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Влейте взбитые яйца и продолжайте готовить ещё 2 минуты на сильном огне, постоянно помешивая, чтобы ни один ингредиент не сторел, а взбитое яйцо хорошо распространилось.



» 16



Приправьте кушанье солью по вкусу, не переставая помешивать деревянной ложкой.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### » Рис с овощами

#### С овощным ароматом

Для приготовления 4 порций вам потребуется 50 мл растительного масла, 4 яйца, соль по вкусу, полкилограмма риса, половина луковицы, порезанной на тонкие кружочки, 100 г горошка, 1 измельчённая морковь небольшого размера, 2 очищенных и порубленных зубчика чеснока, 100 г шампиньонов, порезанных на тонкие пластинки, и ещё 100 г

пророщенной сои. Приготовьте рис, как описано в основном рецепте, и отложите. Разбейте яйца и взбейте с щепоткой соли. Поставьте сковороду с 50 мл растительного масла на огонь и, когда разогреется, вылейте туда, перемешивая, взбитые яйца, чтобы они разделились на маленькие кусочки. Добавьте рис, не переставая помешивать, чтобы он был рассыпча-

тым. В другой сковороде разогрейте 3-4 столовые ложки масла и положите туда лук, горошек, морковь. Чеснок и шампиньоны. Тушите около 5 минут. Добавьте рис с яйцом, перемешайте и дайте равномерно разогреться в течение приблизительно ещё 5 минут. Добавьте 100 г

пророщенной сои и посолите. Перемешайте и подайте к столу на блюде или в порционных тарелках.



»13



Добавьте хвостики креветок и ветчину и продолжайте готовить на сильном огне в течение ещё 2 минут.

»14

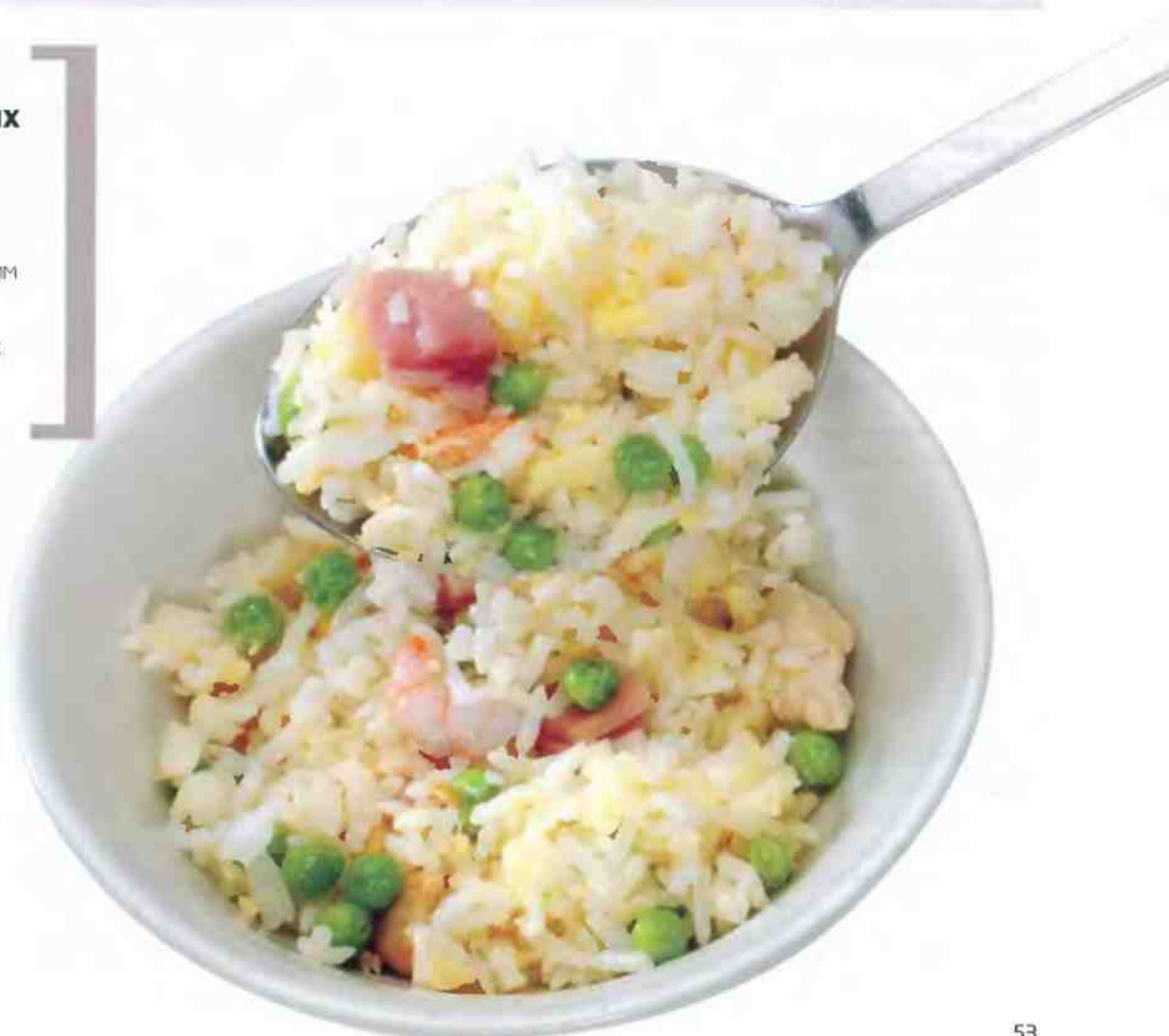
Если у вас замороженный горох, сначала разморозьте его. Добавьте его к содержимому сковороды и при постоянном помешивании готовьте ещё 2 минуты.



»17

### ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Когда яйцо свернётся, снимите сковороду с огня и подайте обжаренный рис горячим на общем блюде или в порционных тарелках.



# Рыба в кисло-сладком соусе

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

4 кусочка белой рыбы по 350-400 г  
каждый (краснопёрый слар,  
морской судак, хек, палтус)

100 г моркови

1 большой зелёный болгарский перец

Соль по вкусу

100 г замороженного гороха

Растительное масло в количестве,  
достаточном для жарки  
(лучше кукурузное)

100 г кукурузной муки

### СОУС

1 кусочек имбиря 5 см

2 зелёные луковицы

2 ст. ложки с верхом  
обжаренного томата

2 ст. ложки рисового уксуса  
(или белого вина)

1 ст. ложка соевого соуса

2 ст. ложки рисового вина  
(или сухого хереса)

2 ст. ложки сахара

300 мл куриного бульона  
(или овощного)

2 ст. ложки кукурузной муки

2 ст. ложки холодной воды  
для разведения муки

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Кастрюля

Дуршлаг

2 чашки

Вок или глубокая сковорода

Впитывающая бумага

## РАЗНООБРАЗИЕ ОВОЩЕЙ

Рецепт этого блюда не привязан к определённому виду овощей. По желанию можете придумать ваш рецепт с кусочками сельдерея, стручковой фасолью, болгарским перцем или даже грибами. Овощи обязательно нужно резать на маленькие кусочки правильной формы и слегка ошпарить, чтобы они не были сырыми, но и не потеряли хрустящую структуру.



Большая часть успеха этого блюда заключается в умении выбрать свежую рыбу. Её обваливают в кукурузной муке, чтобы она стала более хрустящей, чем в панировке из обычной муки, и жарят. Также добавляют кисло-сладкий соус, в котором кислота томата и уксуса оттеняют вкус сахара и соевого соуса.



# Рыба в кисло-сладком соусе

## РЫБА



Промойте рыбу и тупой стороной ножа удалите чешую.



Достаньте внутренности и при желании отделите голову, хотя в Китае традиционно готовят рыбу целиком, с головой и хвостом. Можно даже удалить кости.

» 5



Промойте и удалите кожу с зелёного болгарского перца. Удалите белую часть и порежьте на кусочки, как и морковь.

Отложите.



» 6

Поставьте на огонь кастрюлю с достаточным количеством подсоленной воды и готовьте морковь 5 минут. В другой кастрюле проварите в течение 3 минут перец, а горошек тоже в отдельной посуде в течение 4 минут.



» 8

## СОУС

Очистите и измельчите кусок имбиря, должна получиться 1 чайная ложка. Отложите.



» 9

На разделочной доске измельчите зелень от 2 луковиц. Отложите.



» 3



Ножом сделайте не очень глубокие ромбообразные надрезы на расстоянии друг от друга около 3 см.

Надрезы сделайте с двух сторон, чтобы при жарке рыба не изменила форму. Отложите.

» 4 ОВОЩИ



Очистите 100 г моркови и нарежьте очень маленькими кусочками. Отложите до момента использования.

» 7



По завершении времени приготовления слейте воду из каждой кастрюли с овощами и погрузите их в холодную воду. Отложите вместе с бульоном.

» СОВЕТ

#### Свежесть цвета

По традиции китайской кухни, различные овощи, порезанные на маленькие кусочки, варятся по отдельности в разной посуде, чтобы предотвратить смешение вкуса и цвета этих овощей. Они заливаются холодной водой, чтобы остановить процесс варки и чтобы овощи получились чуть не доваренными.

**Китайцы** предпочитают готовить рыбу целиком, не удаляя ни головы, ни хвоста, потому что считают, что мясо должно быть сочным, а вкус становится лучше, если сохраняется форма рыбы.

» 10



В ковш поместите обжаренный томат, рисовый уксус, соевый соус, рисовое вино и сахар. Оставьте кипеть на медленном огне.

» 11



Влейте бульон из цыпленка. Также добавьте рубленый лук и имбирь и проваренные овощи (морковь, болгарский перец и горошек).

## » Рыба в кисло-сладком соусе

» 12

В другой чашке разведите 2 чайные ложки кукурузной муки в 2 столовых ложках воды.



» 13

Вылейте смесь в ковш с соусом и перемешайте. Держите на медленном огне.



» 16

Разогрейте достаточное количество растительного масла в воке или крупной сковороде. Оно должно начать чуть дымиться. Пожарьте рыбу. Желательно сделать это последовательно, не прерывая процесс, чтобы масло не охладилося.



» 17



Когда рыба станет золотистой и хрустящей, вытащите её из сковороды и дайте стечь излишкам жира на впитывающей бумаге.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### » Рыбные тефтели

#### Морская закуска

Удалите кожу и все кости из 450 г филе белой рыбы и порежьте на кусочки размером 3-4 см. Приготовьте смесь, смешав рыбу с яичным белком, солью по вкусу, 1 столовой ложкой кукурузной муки, 2 чайными ложками растительного масла, лучше кунжутного. Положите смесь в комбайн и измельчите до получения однородной пасты. Вскипятите в кастрюле до-

статочное количество воды, убавьте огонь, чтобы вода слабо кипела. Из рыбной пасты сформируйте шарики размером с грецкий орех. Положите в кипящую воду и доставайте, когда всплывут. Отложите. Порежьте 2 морковки кружочками толщиной полсантиметра, 1 зелёную луковицу тонкими полосками. Подержите эти овощи в кипящей воде в течение 5 минут вместе со 100 г горошка и

150 г стручковой фасоли. Разогрейте в воке или круглой сковороде 2 столовые ложки масла, добавьте овощи, приправьте 1 столовой ложкой соевого

соуса, 2 столовыми ложками рисового вина и 100 мл бульона из цыпленка. Доведите до кипения и добавьте рыбные тефтели. Готовьте на сильном огне 2 минуты, помешивая, чтобы не пригорело. Снимите с огня и подайте тефтели с соусом горячими.



» 14



Доведите до кипения, чтобы загустел. Снимите с огня.

» 15

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Положите 100 г кукурузной муки на блюдо и обваляйте в ней рыбу. Стряхните излишек муки, чтобы при жарке не образовались комочки.

» 18

#### ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Разложите пожаренную рыбу на блюде и полейте соусом. Если соус остыл, подогрейте его немного. Сразу же подавайте.



# Цыплёнок с арахисом

## ИНГРЕДИЕНТЫ

(4 порции)

**500 г грудки цыплёнка**

**1 столовая ложка рисового вина  
(или сухого хереса)**

**1 столовая ложка соевого соуса**

**1 столовая ложка  
с горкой кукурузной муки**

**1 щепотка соли**

**1 кусочек имбиря длиной около 5 см**

**1 веточка сельдерея**

**2 зелёные луковичы**

**2 зубчика чеснока**

**1 чайная ложка сычуаньского перца**

**2 красных чили**

**Соль по вкусу**

**100 мл растительного масла**

**120 г очищенного необжаренного,  
несолёного арахиса**

### СОУС

**200 мл бульона из цыплёнка**

**1 столовая ложка соевого соуса**

**1 чайная ложка сахара**

**Пол-лимона (отжать сок)**

**1 столовая ложка кукурузной муки**

**Петрушка для украшения**

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашка

Нож

Разделочная доска

Проволочный венчик

Блюдо

Плётка

Ступка

Дуршлаг

Вок или глубокая сковорода

Шумовка

Впитывающая бумага

## НЕ СОВСЕМ ВОСТОК

Арахис легко заменить, например, миндалём или австралийским орехом. Также можно найти замену сычуаньскому перцу и рисовому вину, типично китайским продуктам. Если вы их не найдёте, используйте чёрный перец горошком (но в этом случае блюдо потеряет анисовый привкус сычуаньского перца) и сухой херес.



Ещё одно знаменитое блюдо китайской кухни. Мясо цыплёнка смягчается и делается нежнее при замачивании его в маринаде. После жарки курица пропитывается остротой чили и сычуаньского перца с добавлением аниса. Характерный вкус поджаренного арахиса делает блюдо хрустящим. Соус густой со сладковатым вкусом.



# Цыплёнок с арахисом

## » 1 МАРИНАД

Удалите кожу с 500 г грудки цыплёнка. Промойте под струёй воды, обсушите и нарежьте кусочками примерно по 2-3 см. Отложите.



## » 2



В чашке смешайте 1 столовую ложку рисового вина, 1 столовую ложку соевого соуса и 1 столовую ложку кукурузной муки, добавьте щепотку соли.

## » 3 ПОДГОТОВКА



Очистите кусочек имбиря и нарежьте тонкими полосками длиной около 4-5 см и толщиной около 2-3 мм.

## » 4



Обмойте сельдерей и зелёный лук и порежьте на тонкие полоски, как и имбирь. Отложите до использования. Очистите зубчики чеснока и порежьте их тонкими кружочками. Также отложите.

## » 9 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогрейте 100 мл растительного масла в воке или глубокой сковороде. Опустите в масло измельченный чили с перцем в дуршлаге и обжаривайте, пока перец не станет хрустящим (примерно 2 минуты). Вытащите и отложите смесь в дуршлаге.



## » 10



Пожарьте в этом ароматизированном масле 120 г арахиса до золотистого цвета. Выложите на впитывающую бумагу.

» 3

Распределите кусочки мяса по блюду и залейте содержимым чашки.



» 4

Накройте блюдо с мясом плёнкой и подержите в холодильнике около 30 минут.



» 7



Растолките гранулы сычуаньского перца в ступке, но не до состояния порошка. Должно остаться несколько небольших кусочков.

» 8



Удалите кожу с 2 чили. Порежьте кусочками и смешайте с сычуаньским перцем, легонько помыв оба ингредиента в ступке. Отложите.

» 11



Там же пожарьте кусочки мяса цыплёнка на сильном огне. При появлении лёгкого золотистого цвета уберите с огня и отложите.

» 12

Ложкой удалите из сковороды масло, оставив только 2-3 столовые ложки.



## » Цыплёнок с арахисом

» 13



Потушите на среднем огне пару минут в этом масле чеснок, зелёный лук и имбирь. Помешивайте деревянной ложкой, чтобы не пригорело.

» 16

Соедините соус с мясом и нагрейте на среднем огне при постоянном помешивании.



» 17

### ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Доведите до кипения и прокипятите 1 минуту, не переставая помешивать. Когда соус загустеет, добавьте арахис, перемешайте ложкой и снимите с огня.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

#### С имбирём и бамбуком

На 4 порции нужно взять 300 г грудки цыпленка, порезанной на кусочки 1,5 см, 1 столовую ложку кукурузной муки, разведённой 2 столовыми ложками воды, 1 чайную ложку рисового вина, 2 зубчика чеснока и 1 луковицу, порезанную тонкими кружочками, 1 кусочек имбиря размером 4 см, порезанный на тонкие кружочки, 3 сушёных чили перца, 1 чайную ложку перца

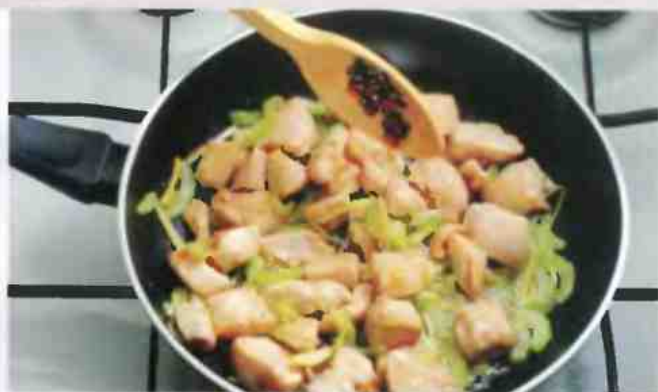
горошком, половину красного сладкого стручкового перца, порезанного кусочками 1 см, 50 г ростков бамбука из банки, порезанных на кусочки 1 см, 25 г арахиса, 1 столовую ложку сахара, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки соевого соуса и 2 столовые ложки рисового уксуса. Растворите половину кукурузной муки в небольшом количестве воды и положите в чашку с рисовым ви-

ном, добавьте соль и мясо цыпленка. В другой чашке смешайте сахар, соевый соус, соль, уксус и остальную муку. Разогрейте масло на сковороде и поджарьте арахис до появления золотистого цвета. Вытащите и положите в сковороду перец горошком, чили и несколько минут жарьте, чтобы



масло ароматизировалось. Вытащите. Положите туда цыпленка. Когда мясо изменит цвет, добавьте лук, имбирь, чеснок, бамбук и сладкий стручковый перец. Жарьте на сильном огне в течение 2 минут. Вылейте смесь из другой чашки и мешайте до загустения. Добавьте арахис и сразу же подавайте.

» 14



Добавьте подготовленное мясо и приправу с чили. Тщательно перемешайте.

## соус

Смешайте в чашке все элементы соуса: 200 мл бульона из цыпленка, 1 столовую ложку соевого соуса, 1 чайную ложку сахара, сок от половины лимона и 1 столовую ложку кукурузной муки.



» 18

## ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подайте курицу горячей на общем блюде или порционных тарелках. Можете украсить веточкой петрушки.



# Говядина в яичных кружевах

## ИНГРЕДИЕНТЫ

(4 порции)

500 г филе говядины

20 г коричневого сахара

Соль по вкусу

4 ст. ложки соевого соуса  
(лучше светлого)

2 красных чили

2-3 болгарских перца

2 зубчика чеснока

2 зелёные луковицы

80 л растительного масла

2 ст. ложки устричного соуса

1/2 чайной ложки кунжутного масла

1 чайная ложка кукурузной муки

2-3 ст. ложки воды  
для разведения муки

## КРУЖЕВА

1 яйцо

1 ст. ложка кукурузной муки

1 ст. ложка растительного масла

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чашка

Проволочный венчик

Дуршлаг

Разделочная доска

Вок или глубокая сковорода

Сковорода с антипригарным покрытием

Маленький пластиковый пакет  
или кондитерский рукав с отверстием 1-1,5 мм

## БЛЮДО С СОУСОМ

Яркий вкус этого тушёного мяса зависит от использования характерных приправ китайской кухни. Устричный соус — экстракт уваривания этого моллюска — имеет интенсивный вкус и густую консистенцию. Кунжутное масло также обладает ярким и своеобразным вкусом. Оба продукта можно найти в магазинах, специализирующихся на восточной кухне.



Кушанье с ярко выраженным вкусом, его приготовление выделяется тем, что мясо предварительно замачивается, а также наличием ингредиентов с ярким вкусом: чили, устричный соус, болгарский перец и кунжутное масло. Яичные кружева и кукурузная мука, которыми украшается блюдо, делают это блюдо утончённым.



# Говядина в яичных кружевах

## » 1 МАРИНАД



Порежьте  
филе говяди-  
ны на ломти-  
ки, а каждый  
ломтик на поло-  
ски размером  
4-5 мм.

## » 2



В большой чашке смешайте 20 г коричневого сахара, соль по вкусу и 4 столовых ложки соевого соуса.

## » 5

Промойте чили, снимите с него кожицу и тонко порубите. Промойте зелёный болгарский перец и снимите с него кожицу. Нарежьте полосками длиной около 5 см и толщиной около 3-4 мм. Отложите.



## » 6



Очистите лук и чеснок и порежьте как можно мельче. Отложите.

## » 9



Снимите сковороду с огня и ложкой удалите масло, оставив пару столовых ложек.

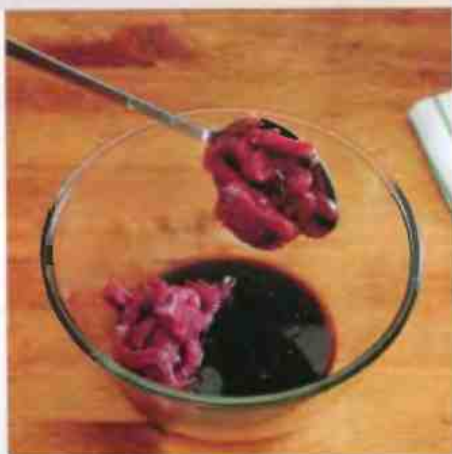
## » 10

Положите лук во вторую часть оставшегося масла и тушите на среднем огне, помешивая, до изменения цвета. Сразу же добавьте измельчённый чеснок и чили.



» 3

Переложите мясо в чашку и поместите на 30 минут в холодильник.



» 4

Положите мясо в дуршлаг и дайте стечь жидкости. Отложите. Удалите жидкость маринада.



» 7

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогрейте масло в воке или глубокой сковороде и потушите мясо. Сделайте это по возможности в 2 или 3 этапа до однородного золотистого цвета, но не пересушите.



» 8



Достаньте, когда приобретёт золотистый цвет, и отложите, оставив стекать излишки жира на впитывающей бумаге.

» 11



Положите ломтики болгарского перца и готовьте пару минут на среднем огне при постоянном помешивании.

» 12

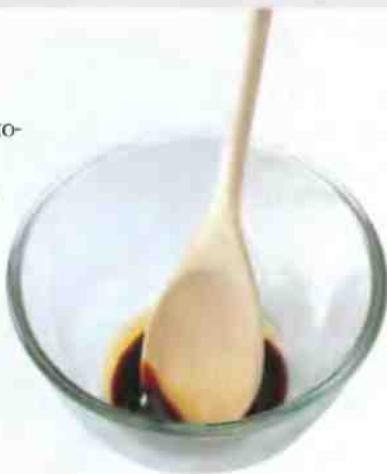
Добавьте подготовленную говядину и готовьте около 1 минуты.



## » Говядина в яичных кружевах

» 13

В чашке смешайте 2 столовые ложки устричного соуса и пол чайной ложки кунжутного масла. Влейте смесь в мясо.



» 14

Растворите 1 чайную ложку кукурузной муки в 2-3 столовых ложках воды и вылейте на сковороду. Готовьте ещё несколько секунд до загустения соуса. Снимите с огня.



» 17

Ножницами отрежьте кончик пакета, чтобы отверстие не получилось слишком большим.



» 18

В сковороде с антипригарным покрытием разогрейте 1 столовую ложку масла и, сделав умеренно сильный огонь, нанесите на сковороду различные линии из пакета со смесью и подержите, чтобы яйцо свернулось.



### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### » Телятина с карри

#### В пикантном соусе

Для приготовления 4 порций телятины нужно взять 400 г телятины, порезанной на тонкие кусочки, 1 зелёный и 1 красный болгарский перец, порезанный на кусочки 2 x 2 см, 1 луковицу, порезанную квадратами, 100 мл молока, 600 мл мясного бульона, 2 ложки соуса карри, 2 ложки кукурузной муки, соль по вкусу, Три измельчённых чили

и 75 мл растительного масла. Удалите из мяса жир и жилы и порежьте на кусочки. Отложите. Поставьте на огонь сковороду с 5 столовыми ложками масла, добавьте чили и слегка тушите. Затем добавьте лук и порезанный болгарский перец

и оставьте готовиться на медленном огне в течение 3 минут. Поло-

жите телятину, перемешайте деревянной ложкой и готовьте ещё 3 минуты. Влейте в сковородку бульон, посолите, влейте карри, молоко и оставьте ещё на 3 минуты. Наконец, добавьте кукурузную муку, смешанную с полстаканом холодной воды. Быстро перемешивайте до загустения соуса. Подайте горячим на блюде или порционных тарелках.



## » 15 КРУЖЕВА



В чашке взбейте 1 яйцо. Растворите 1 чайную ложку кукурузной муки в небольшом количестве воды и смешайте со взбитым яйцом.

## » 16

Перелейте смесь в маленький пластиковый пакет и перевяжите его ниткой. Также можно взять кулинарный рукав, если в нём есть отверстие 1-1,5 мм.



## » 19

### ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Лопаточкой снимите яичные кружева со сковороды. Разложите мясо по тарелкам и украсьте кружевами.



# Утка по-пекински

## ИНГРЕДИЕНТЫ (4-6 порций)

**1 целая тушка утки (весом около 2 кг)**

**соус**

**1 лимон**

**Кусочек имбиря длиной 5 см**

**1 л воды**

**3 ст. ложки мёда**

**3 ст. ложки соевого соуса**

**150 мл рисового вина  
(или сухого хереса)**

**ГАРНИР**

**10 зелёных луковиц**

**16 китайских блинчиков**

**250 мл соуса хойсинь**

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Ткань или впитывающая бумага

Кастрюля

Широкая кисточка

Крючок для подвешивания утки

Решётка и посуда для приготовления в печи

## ШОКОЛАДНАЯ ТЕКСТУРА

Соус хойсинь является верным спутником утки по-пекински. Внешне похож на растопленный шоколад, но имеет совершенно отличный вкус. Готовится на основе соевых бобов, пшеничной муки, уксуса, чеснока и кунжутного масла. Как и китайские блинчики, продаётся готовым к употреблению.



Утка начиняется ароматической смесью и подвешивается. После запекания в печи приобретает хрустящую корочку, а её мясо становится сочным и нежирным. Потом нарезается кубиками и заворачивается в блинчики, подаётся с соусом хойсинь.

1



# Утка по-пекински

## ПОДГОТОВКА



Отрежьте голову и удалите потроха.

Промойте под струёй воды внутри и снаружи.



» 5

Очистите и порежьте кусочек имбиря кружочками толщиной 2-3 мм. Отложите.



» 6

Налейте 1 л воды в кастрюлю и положите 3 столовые ложки мёда, 3 столовые ложки соевого соуса и 150 мл рисового вина. Также добавьте лимон и имбирь.



» 9



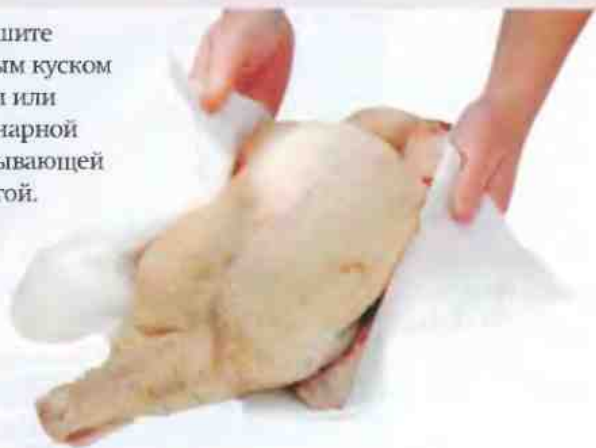
Подвесьте тушку утки за шею на крюке в прохладном, сухом и проветриваемом месте примерно на полчаса.

» 10



» 3

Обсушите чистым куском ткани или кулинарной впитывающей бумагой.



» 4 соус

Нарежьте 1 лимон кружочками толщиной около 1 см, чистить не надо. Отложите.



» 7



Поставьте кастрюлю на сильный огонь и доведите до кипения. Сделайте средний огонь и оставьте кипеть на 20 минут.

» 8 ОБМАЗЫВАНИЕ



Хорошенько обмажьте утку со всех сторон этим соусом, чтобы она полностью пропиталась. Не охлаждайте смесь перед нанесением.

» ПОДСКАЗКА

#### Традиции

Процесс подготовки и приготовления утки по-пекински превратился в Китае в целое искусство. Одной из отличительных черт этого блюда является хрустящая корочка птицы. Для этого традиционно используется стебель тростника, через который под кожу вдувается воздух, чтобы отделить кожу от мяса. Таким образом кожа обжаривается в печке отдельно. Обычно вся тушка утки помещается в соус. Но если нет достаточно вместительной посуды, используют кисточку, как предложено выше, и следят за тем, чтобы утка хорошо пропиталась.

Снова обмажьте тушку соусом и оставьте висеть ещё 4-5 часов. Первое горячее обмазывание помогает закрыть поры кожи утки, поэтому она тщательно обсушивается. Во второй раз тушка ароматизируется,

## » Утка по-пекински

### »11 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Снимите тушку с крюка, положите на решётку духового шкафа грудкой вверх.

### »12

Поместите решётку с уткой внутрь духового шкафа, предварительно награв его до 240 градусов. Поставьте поддон под решётку для сбора жира, который может вытекать из тушки.



### »15 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Нарежьте 10 зелёных лукович тонкими полосками. Удалите зелёную часть.

### »16



Разложите лук, китайские блинчики и соус хойсин по трём блюдам и сервируйте стол.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### На медленном огне

Для приготовления блюда по этому рецепту (4-6 порций) вам понадобится 1 целая тушка утки весом около 2 кг и 300 мл арахисового масла. Для соуса приготовьте 1 литр бульона из цыпленка, 1 литр соевого соуса, 400 мл рисового вина, смешанного с 1 стаканом бульона из цыпленка, 100 г сахара, 3 звездочки аниса (по желанию) и 3 палочки корицы. Разделите ут-

ку на части, промойте и хорошо обсушите впитывающей бумагой. Разогрейте масло на сковороде, когда она прогреется, положите утку на сковороду кожей вниз. Убавьте огонь и жарьте на медленном огне. Смажьте мясо небольшим количеством масла, в котором оно готовится. Таким образом, нет

необходимости переворачивать утку, потому как верхняя сторона готовится одновременно с нижней.



## » Утка на углях

Примерно через 15 минут, когда кожа станет хрустящей, снимите утку с огня и разложите на впитывающей бумаге. Положите в большую кастрюлю ингредиенты соуса и доведите до кипения. Положите в неё утку и убавьте огонь. Готовьте под крышкой в течение 1 часа. Снимите крышку и черпаком снимите слой жира с поверхности бульона. До-станьте утку и подавайте.

» 13



Жарьте тушку утки в течение 15 минут и убавьте температуру духовки до 170-180 градусов. Готовьте ещё в течение 90 минут. Затем вытащите из духовки и оставьте на 10 минут, чтобы сохранить сок, выделившийся при жарке.

» 14

Сделайте надрез между рёбрами и отделите мясо от костей с одной стороны грудки. Продолжайте то же самое с другой стороной. Нарезьте 2 части грудки на ломтики, стараясь, чтобы на каждом кусочке была кожа. Таким же образом вытащите кости из бёдер.



» 17

### ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Разложите китайские блинчики и положите на них несколько полосок лука и несколько кусочков утки. Налейте 1 столовую ложку соуса хойсинь на каждый блинчик. Сверните его и подайте.



# Свинина в кисло-сладком соусе

## ИНГРЕДИЕНТЫ

(4 порции)

50 г моркови

50 г сельдерея

50 г стручковой фасоли

Соль и перец по вкусу

1 небольшая луковича

2 зубчика чеснока

Половинка маленького красного чили

4 гриба шитаке (желательно сушёные)

500 г свиной спинки (цельным куском)

3 ст. ложки растительного масла

1 ст. ложка тёртого имбиря

3 ст. ложки соевого соуса

3 ст. ложки коричневого сахара

1 ст. ложка рисового уксуса  
(или белого вина)

1 чайная ложка кукурузной муки

125 мл бульона из цыплёнка

Пол чайной ложки корицы в порошке

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Ковш

Вок или глубокая сковорода

Шумовка

Чашка

### ЧЕМ ТЕМНЕЕ, ТЕМ НЕЖНЕЕ

Мы советуем использовать тростниковый сахар, потому что он легко растворяется и имеет более нежный вкус, чем свекловый, хотя, по логике, они взаимозаменяемы. Предпочтительно использовать грибы шитаке в высушенном виде, хотя по рецепту их необходимо замачивать: так у них получается более концентрированный вкус.



Это одно из самых распространённых за пределами Китая кантонских блюд, которое готовится с соблюдением традиций. Важно достичь равновесия между сладким и кислым вкусом с помощью правильного сочетания ингредиентов и специй. Свинина тушится вместе с несколькими видами овощей, предварительно ошпаренными и обжаренными, что делает блюдо более хрустящим.



# Свинина в кисло-сладком соусе

## » 1 овощи



Очистите 50 г моркови и порежьте сначала на пластинки, а потом каждую пластинку на полоски длиной 4-5 см. Отложите.

## » 2

Промойте 50 г сельдерея и порежьте тонкими колечками. Отложите.



## » 5



Варите около 30 секунд. Вытащите сельдерей из воды и дайте стечь. Положите в холодную воду, чтобы остановить процесс варки и чтобы овощ не потерял цвет. То же самое сделайте с морковью (варить 1 минуту) и фасолью (также варить в течение 1 минуты). Положите на блюдо и отставьте.

## » 8 МЯСО



Порежьте свиную спинку на тонкие ломтики, а каждый ломтик на 2-3 полоски. Отложите.

## » 9



В воке разогрейте 2 столовые ложки растительного масла. Жарьте мясо на среднем огне поочередно по трети от его количества, чтобы оно приобрело золотистый цвет.

» 3



Порежьте стручковую фасоль ровными кусочками приблизительно по 2-3 см. Отложите.

» 4

Положите колечки сельдерея в ковш с достаточным количеством воды и подсолите. Доведите до кипения.



» 6

Очистите 1 луковицу и 2 зубчика чеснока. Измельчите и оставьте до момента использования. Промойте половину красного перца чили и порежьте на полоски как можно более мелко. Также отложите.



» 7

Если грибы шитаке сушёные, замочите их в небольшом количестве воды минимум на 30 минут. Если они свежие, просто разрежьте каждый гриб на 4 части.



» 10

Не пересушите. Достаньте кусочки мяса шумовкой и отложите.



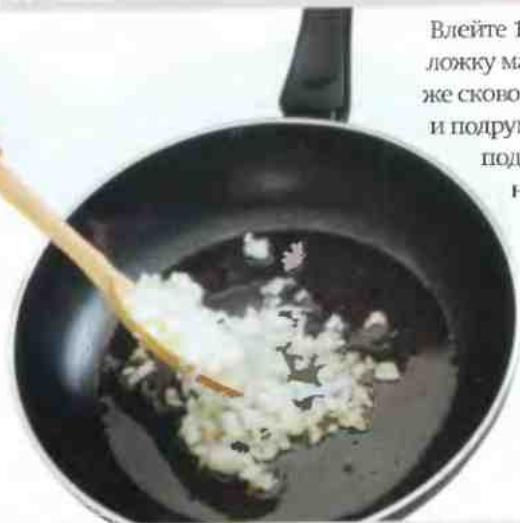
» СОВЕТ

**Не старайтесь пожарить сразу всё мясо,** потому что, если сковорода будет слишком полной, не получится поддерживать соответствующую температуру масла и мясу понадобится больше времени, чтобы приобрести необходимый цвет. Разделите мясо на 3 части и обжаривайте каждую партию отдельно, чтобы получить идеальный результат.

**То же самое с овощами:** не нужно варить их все вместе, потому что, во-первых, им требуется разное количество времени, чтобы приготовиться, и, во-вторых, при смешивании они теряют свой цвет.

## » Свиная в кисло-сладком соусе

### » 11 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Влейте 1 столовую ложку масла в ту же сковороду и подрумяньте подготовленный лук на среднем огне.

### » 12

Добавьте чеснок, чили, 1 столовую ложку тёртого имбиря и морковку. Потушите на среднем огне и в конце пару минут помешайте.



### » 15 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Влейте 3 столовые ложки соевого соуса, 1 столовую ложку рисового уксуса и 3 столовые ложки коричневого сахара.

### » 16



В чашке разведите 1 чайную ложку кукурузной муки в курином бульоне и вылейте в кушанье. Доведите до кипения и загустения соуса.



### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

#### Сладкие рёбрышки

Для приготовления 4 порций вам понадобится 600 г свиных рёбрышек толщиной около 4 см. Отложите их. Порежьте 2 зелёные луковицы (удалив зелёную часть) на 8 частей каждую. Очистите кусочек имбиря длиной около 5 см и порежьте кружочками толщиной в 0,5 см. Разогрейте 1 столовую ложку растительного масла в воке или глубо-

кой сковороде и тушите на умеренно слабом огне зелёный лук и имбирь приблизительно 30 секунд. Добавьте мясо и подрумяньте его на среднем огне. Для приготовления соуса, в котором будут тушиться свиные рёбрышки, доведите до кипения в кастрюле 400 г рисового вина, 100 г сахара и 2 чайные ложки с верхом чёрного перца горошком. Добавьте обжарен-

ное мясо, лук и имбирь и готовьте на умеренном огне под крышкой в течение около 40 минут. Когда рёбрышки приготовятся, снимите их с огня и порежьте на тонкие ломтики толщиной до 0,5 см. Затем красиво разложите кусочки по тарелкам.

Ложкой снимите с поверхности соуса излишек жира и облейте свиные рёбрышки. Подавайте на стол горячими.



» 13



Добавьте сельдерей и фасоль. Тушите ещё минуту, затем положите грибы и перемешайте. Следите, чтобы не передержать.

» 14



Опять положите в сковороду свинину и тщательно перемешайте. Ещё минуту потушите на среднем огне.

» 15

### ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Приправьте солью и перцем по вкусу, посыпьте корицей. Снимите с огня и подайте горячим.



# Яблоки и бананы в карамели

## ИНГРЕДИЕНТЫ

(4 порции)

**2 больших яблока**

**2 банана (чуть недозрелые)**

**25 г муки**

**25 г кукурузной муки**

**2 яйца**

**500 мл растительного масла для жарки  
(предпочтительно арахисовое) плюс  
3 столовые ложки для кляра и карамели**

**200 г сахара**

**2 чайные ложки белого кунжута  
(необжаренного)**

**Одна чашка холодной воды**

**Несколько кубиков льда  
для охлаждения чашки воды**

**Несколько листиков мяты  
для украшения**

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож для удаления сердцевинки фруктов

Нож

Разделочная доска

2 чашки

Проволочный венчик для взбивания

Шпатель (по желанию)

Маленькая кастрюлька

Впитывающая бумага

Ковш

Щипчики

### ЗОЛОТИСТАЯ РОССЫПЬ

Семена кунжута имеют характерный ореховый и чуть солоноватый вкус, вносящий нотку совершенства во вкусовой букет этого десерта. Их можно заменить измельчённым грецким орехом или миндалём. В любом случае орехи должны быть сырыми, необжаренными.

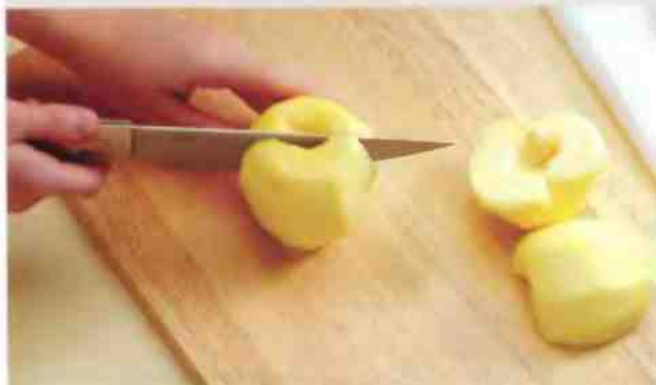


Кусочки банана и яблока, обжаренные в кляре и покрытые карамелью с кунжутом, имеют сладковатый и немного солоноватый за счёт кунжута вкус. Процесс приготовления несложный, необходимо лишь следить, чтобы карамель не пережарилась, иначе вкус десерта приобретёт горечь.



# Яблоки и бананы в карамели Шаг за шагом

## » 1 ПОДГОТОВКА



Очистите 2 яблока. Разрежьте их пополам и достаньте сердцевину с помощью специального ножа.

## » 2

Разрежьте каждую половинку яблока ещё на 4 примерно одинаковые дольки. Отложите.



## » 3

Наколите кусочки фруктов на шпажки. Так их легче прожарить. Можно использовать любой другой инструмент, например вилку.



## » 4

Обмакните каждый кусочек на шпажке в чашку с кляром и оставьте там на время.



## » 5



Положите шпажки с фруктами в разогретое масло. Подержите на маленьком огне пару минут до появления лёгкого золотистого цвета кляра.

## » 6



Вытащите фрукты из кастрюли и оставьте стекать излишки жира на впитывающей бумаге. Повторите эту процедуру для всех кусочков.

» 3



Очистите 2 банана и порежьте на кусочки толщиной около 3-4 см. Отложите.

» 4

## КЛЯР

В чашке смешайте по 25 г пшеничной и кукурузной муки, 2 яйца и 1 столовую ложку растительного масла. Взбейте венчиком до получения однородной массы.



» 7



Вытащите фрукт из смеси и дайте ей немного стечь, чтобы после жарки не получился слишком толстый слой кляра.

» 8



Влейте 500 мл растительного масла в маленькую кастрюльку и поставьте на огонь.

## » НА ЗАМЕТКУ

### Приготовление в несколько этапов

Все шаги, описанные до этого момента, можно выполнить заранее, за несколько часов до подачи десерта. Лишь карамель нужно приготовить непосредственно перед сервировкой. Хранить жареные фрукты можно в холодильнике под плёнкой. В этом случае после того, как достанете фрукты из холодильника, перед покрытием их карамелью ещё раз слегка поджарьте, чтобы корочка панировки стала хрустящей.

» 11

## ГЛАЗУРЬ

Поместите 200 г сахара с 2 чайными ложками растительного масла и 2 чайными ложками белого кунжута в ковш. Убедитесь, что семечки сырые, потому что они должны быть доведены до золотистого цвета в карамели.



## » Яблоки и бананы в карамели

» 12



Нагрейте сахар в ковше до получения интенсивного золотистого карамельного цвета. Убавьте огонь до среднего и готовьте, часто помешивая, чтобы сахар по краям не пригорел и смесь не приобрела горечь. Убавьте огонь до минимума.

» 13

Не снимая ковш с огня, опустите каждый кусочек фрукта в глазурь и с помощью ложки нанесите смесь. Если вы видите, что карамель начинает подгорать, на несколько секунд снимите ковш с огня и продолжайте глазировать фрукты.



» 15



Вытаскивайте фрукты и сразу же опускайте их в чашку с холодной водой на несколько секунд для затвердения карамели.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### » Орехи в карамели

#### Подслащённые и обжаренные орехи

При расчёте этого рецепта на 4 человека необходимо взять 250 г очищенных и, по возможности, цельных ядер грецких орехов, 100 г сахара, 400 мл растительного масла и около 20 г семечек необжаренного белого кунжута. Проварите грецкие орехи в течение 10 минут в кастрюле с кипящей водой. Дайте стечь

их хорошенько обсушите. Разложите их в посуде, которую можно использовать в духовом шкафу, и полностью обсыпьте сахарной пудрой. Через полчаса выключите печь, но орехи не вынимайте ещё в течение 1,5 часа, чтобы они полностью обсыхли. В глубокой сковороде на среднем огне разогрейте растительное масло. Поместите горсть орехов в сковороду и жарьте в течение пары

минут до появления золотистого цвета. Вытащите их шумовкой и обсыпьте семечками белого кунжута. Оставьте охлаждаться на впитывающей бумаге. Повторите процедуру с остальными орехами и подавать.



» СОВЕТ

**Внимание!**

Хотя процесс приготовления этого десерта не представляет сложности, необходимо внимательно следить за состоянием глазури, цвет которой становится более интенсивным по мере приготовления, она может пригореть и приобрести горечь. Если в процессе вы видите, что карамель стала слишком тёмной, лучше её выбросить и приготовить новую.

**ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП**

Приготовьте чашку с холодной водой и несколько кубиков льда, оставьте поблизости.



» 16

**ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ**

Снимите покрытые карамелью яблоки и бананы со шпажек и подайте их на сервировочном блюде. При желании украсьте листочками мяты.



# Груши на пару

## ИНГРЕДИЕНТЫ

(4 порции)

400 г личи в сиропе (можно свежие)

400 г кумквата

200 г мускусной дыни  
(или других сортов)

4 груши (не мягкие)

3 ст. ложки сахара

75 мл воды плюс достаточное  
количество для водяной бани

2 палочки корицы

## ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Дуршлаг

Чашка

Плётка

Прибор для удаления сердцевинки

Большая кастрюля с крышкой

Ковш

Китайский дуршлаг или решето

### КИТАЙСКИЕ ФРУКТЫ

Китай изобилует фруктами. В наше время не представляет трудности найти на рынках традиционные китайские фрукты, такие как личи, особенно консервированные, или кумкват. Но даже если вы не найдёте такой фрукт, вы можете заменить его кусочками апельсина. Для замены личи подойдёт белый виноград.



Простой способ придать вкус традиционному китайскому десерту – это сиропом подсластить груши, добавив вкус корицы, и в качестве гарнира подать фруктовый салат (личи, кумкват и дыня). Блюдо можно употреблять сразу после приготовления горячим или холодным, подержав его несколько часов в холодильнике.



# [ Груши на пару Шаг за шагом

## »1 ФРУКТОВЫЙ САЛАТ



Положите 400 г личи в сиропе в дуршлаг и дайте стечь жидкости, в которой они были законсервированы. Отложите.



Промойте 400 г кумквата под струей воды и, не очищая его, нарежьте кружочками толщиной полсантиметра. Отложите до момента использования.

## »5 ГРУШИ



Срежьте кожу с 4 груш и разрежьте в длину на 2 части.

## »6

С помощью прибора для удаления сердцевин или ножиком достаньте семечки и сердцевину.



## »9



Накройте кастрюлю крышкой или фольгой. Поставьте на медленный огонь и готовьте приблизительно полчаса или до мягкости фрукта. Время приготовления зависит от жёсткости груш.

» 3



Очистите мускусную дыню и порежьте на кусочки размером примерно 2 сантиметра. Отложите.

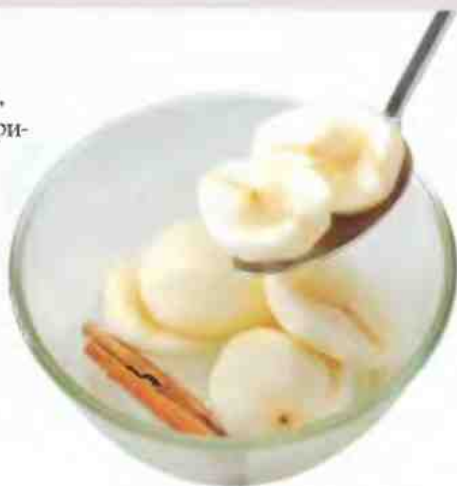
» 4

Сложите все фрукты в чашку и накройте плёнкой. Поставьте в холодильник до момента использования.



» 7

Положите 3 столовые ложки сахара, 2 палочки корицы и части груши в чашку и влейте 75 мл воды.



» 8



Поместите чашку внутрь большой кастрюли и влейте в кастрюлю воды на 3-4 пальца для водяной бани.

» 10



Вытащите кусочки готовой груши из кастрюли и разместите на блюде, но не насаивая, чтобы не повредить их целостность. Отложите.

» 11

## СИРОП

Вылейте в ковш жидкость, в которой готовились груши, вместе с палочками корицы.



## » Груши на пару Шаг за шагом

» 12

Поставьте ковш на огонь и доведите содержимое до кипения. Дайте покипеть на сильном огне в течение нескольких минут, но следите, чтобы сахар не приобрёл цвет. Периодически помешивайте.



» 13



» 15 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Процедите сироп через китайское ситечко, чтобы удалить корицу и по возможности максимально очистить жидкость.

» 16



Полейте сиропом подготовленные на блюде кусочки груши.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

### » Персики в сиропе

#### Подсластить фрукт

Персик — это традиционный китайский фрукт, он играет важную роль в кулинарной культуре страны. Персики, приготовленные по этому рецепту, как и груши, можно подать холодными и горячими, одни или со свежими фруктами, или даже с мороженым. Для приготовления блюда по этому рецепту (4 порции) нужно взять 4 персика с твёрдой

мякотью, 300 мл воды, 6-8 столовых ложек сахара и фруктовый салат (по жела-

нию). Запарьте персики в кастрюле, подержав в кипящей воде несколько секунд, чтобы можно было без

труда снять кожицу. Очистите, разделите на половинки и удалите косточку. Влейте 300 мл воды в кастрюлю и добавь-

те сахар. Помешайте до растворения сахара и положите в воду половинки персиков. Готовьте около 15 минут на очень умеренном огне. Когда фрукт станет нежным, вытащите его из сиропа и разложите на блюде. Увеличьте огонь и прокипятите жидкость до состояния густого сиропа. Полейте им персики и подайте к десерту фруктовый салат из свежих фруктов.



Если замечаете, что сахар начал менять цвет и остаётся на бортиках, легонько смочите бортики намоченной водой кисточкой. Таким образом вы предотвратите изменение цвета сиропа, потому что нужно, чтобы он был светлым.



Когда жидкость в ковше станет густой, как сироп, снимите ковш с огня.

» 17

### ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подайте груши на стол вместе с приготовленным фруктовым салатом.



# ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ НАРОДОВ МИРА» в 20-ти томах

ББК 36.997  
К 45

## Том 2 КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

ЗАО «МЕДИА ПРЕСС» ИД «Панорама ТВ»  
+7(812) 325-91-90  
[www.panorama-tv.ru](http://www.panorama-tv.ru)



При участии медиагруппы «Вся Россия»  
105066, Москва,  
ул. Спартаковская, д. 11, стр. 1.  
+7(495) 967-66-40  
[www.allrussia.ru](http://www.allrussia.ru)

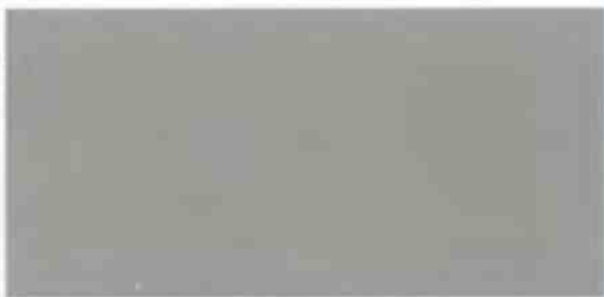


© Текст. Editorial SOL90 S.L.  
© Дизайн. Editorial SOL90 S.L.  
© Фотографии. Editorial SOL90 S.L.  
© Перевод. ЗАО «Информационная группа «Медиасеть»  
Все права защищены.

**Издатель:** ЗАО «Информационная группа «Медиасеть»

ISBN 978-5-91826-011-1

2010 год



# Китайская кухня

- [ 1 ] Испанская кухня
- [ 2 ] Китайская кухня
- [ 3 ] Итальянская кухня
- [ 4 ] Мексиканская кухня
- [ 5 ] Кухня Средиземноморья
- [ 6 ] Арабская кухня
- [ 7 ] Японская кухня
- [ 8 ] Кухня Центральной Европы
- [ 9 ] Африканская кухня
- [10] Аргентинская кухня
- [11] Французская кухня
- [12] Чилийская кухня
- [13] Индийская кухня
- [14] Еврейская кухня
- [15] Кухня Средней Азии
- [16] Кавказская кухня
- [17] Украинская кухня
- [18] Болгарская кухня
- [19] Кухня Прибалтики
- [20] Русская кухня

