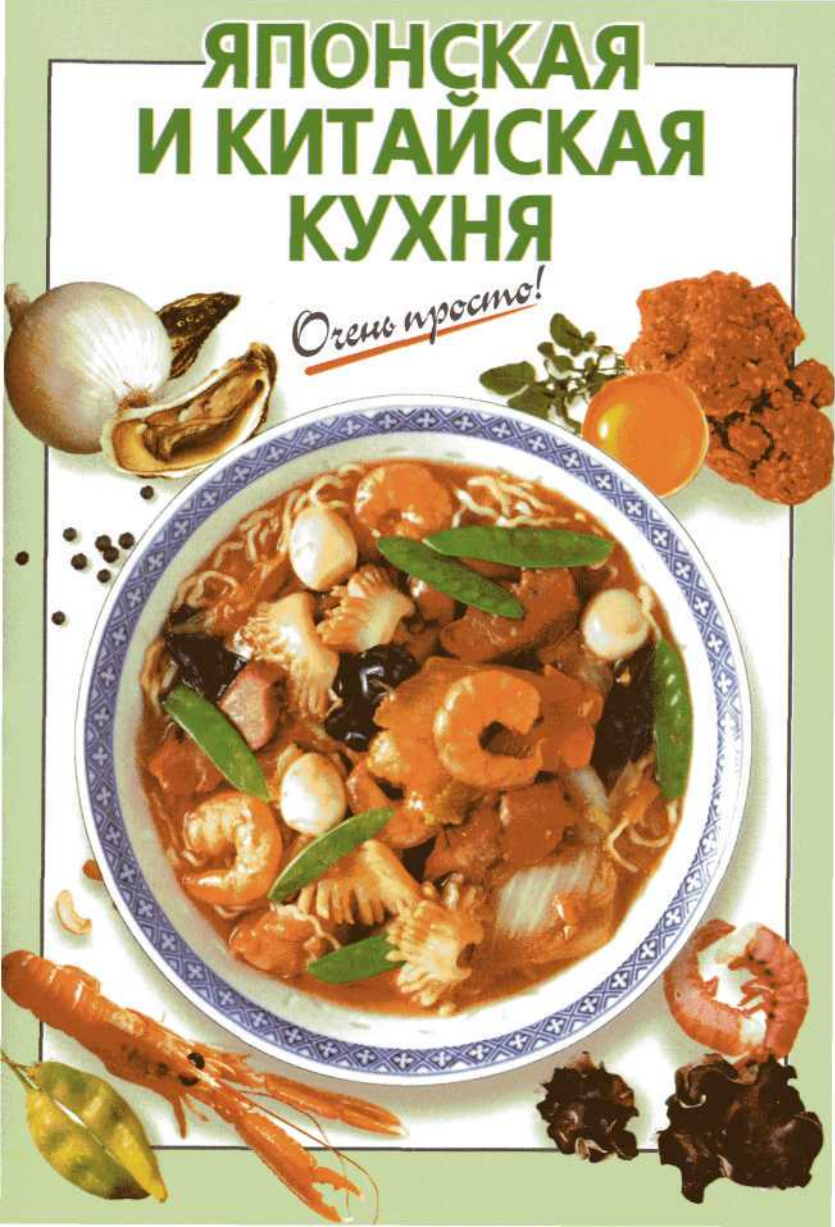
ЯПОНСКАЯ И КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

Очень просто!



ББК 36.997
Я 70

Составитель *О. К. Савельева*

Я 70 **Японская** и китайская кухня / Сост. О. К. Савельева. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. — 64 с.

Основу японской кухни составляют рис и морепродукты, но при этом часто используется эффект «кулинарного обмана»: например, сою подают под видом мяса, кальмаров — под видом курицы или овощей, и т. д.

У китайцев в блюдах соединяются самые неожиданные продукты. Популярны мучные изделия и блюда из зернобобовых, а также сладкие блюда. Все они готовятся быстро, на сильном огне.

Как приготовить многие экзотические блюда этих народов, рассказано в нашей книге.

ББК 36.997

ISBN 978-5-699-02653-1

© «Терция», составление, 2003
© «Терция», оформление, 2003
© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

www.infanata.org

Предисловие

У *японцев* есть присловие: в каждой еде должно быть что-то с гор и что-то из моря. «Горная» составляющая формируется из риса и многочисленных овощей по сезону. Сюда же можно отнести мясо и птицу, хотя они и куда менее важны для японца, нежели соевые бобы и их производные: тофу, мисо, соевый соус. «Морская» составляющая поистине неисчерпаема. В пищу идут практически все виды морской рыбы, китообразные, моллюски (вплоть до медуз), водоросли, морская капуста.

Основу как традиционного, так и современного японского питания составляет рис. Естественно, не всякий рис, а большое количество его сортов, известных под общим названием «японский рис» и отличающихся повышенной клейкостью при разваривании. Такой рис склеивается комочками, которые удобно брать палочками-хаси.

Из риса японцы готовят множество кушаний, но он хорош в отварном виде и сам по себе как самостоятельное блюдо. Россиянам, употребляющим рис чаще всего в качестве гарнира, понять это трудно. Нам он кажется не то чтобы невкусным, а просто никаким. Но может быть, мы не так его готовим и не знаем его настоящего вкуса? Давайте попробуем сделать это по-японски, и, несомненно, наше мнение об обычном вареном рисе изменится.

Второй по значимости компонент японского питания – рыба. Японцам известно более 10 тысяч видов морских животных, большинство из которых съедобно. Рыбу и другие дары моря не принято жарить, обычно их лишь слегка обжаривают, тушат, готовят на пару или пода-

ют на стол практически сырыми (сасими). Поэтому они легко усваиваются и сохраняют большую часть вкусовых качеств. Популярный способ обеззараживания рыбы – замачивание в уксусе.

Японцы часто используют эффект «кулинарного обмана» (ян-ке-пон), то есть неожиданности контраста внешнего вида блюда с его консистенцией и вкусом. Так, сою подают под видом мяса или сыра. Кальмары и осьминоги по вкусу оказываются сходны с курицей или овощами.

Говорят, что «японец ест не только ртом, но и глазами». Искусное оформление для японской кухни так же важно, как и хорошее приготовление. Одним из изысканных деликатесов является такое блюдо: рыбу нарезают крошечными кусочками и сервируют в виде хризантемы на круглом подносике.

Кулинарное искусство *Китая* зародилось едва ли не одновременно с возникновением древнейшей цивилизации. Самая ранняя из известных в мире кулинарных книг, написанная примерно полторы тысячи лет назад, создана именно в этой стране.

Процесс приготовления пищи стал в Китае священной традицией. Многие китайцы любят и умеют готовить сами. При этом они скрупулезно соблюдают все требования того или иного рецепта, так как именно специфика приготовления, а не продукты, делает блюда китайскими. Такие же чисто китайские, по нашим представлениям, продукты, как змеи, фазаны, ласточкины гнезда, консервированные яйца, акульи плавники, морские гребешки и др., в повседневной жизни китайцев – большая редкость, эта пища относится к деликатесной и доступна даже в праздничные дни далеко не всем.

По мнению китайцев, еда – пиршество не только тела, но и духа, поэтому требует к себе особого отношения.

К главным особенностям китайской кулинарии следует отнести неизменность и своеобразие технологии

приготовления блюд, соединение самых неожиданных (казалось бы, несовместимых) продуктов.

Едят в Китае не спеша, беря палочками небольшие порции кушанья. Много есть не принято.

В Китае обычно не готовят пищу на несколько дней, про запас. Домашние хозяйки предпочитают покупать свежие продукты из расчета на 1–2 дня. Очень развито сезонное питание. Свежие ингредиенты, мелкая нарезка продуктов и продуманное сочетание блюд по их консистенции делают китайские блюда легкими и очень полезными.

Домашняя кухня, отличающаяся большим разнообразием блюд и способов их приготовления, часто не уступает по вкусу ресторанным блюдам.

Большой популярностью пользуются мучные изделия (лапша, вермишель, различные лепешки) и изделия из зернобобовых культур, которые являются основным источником белка в пище китайцев.

Фасоль, горох, соя – из этих овощей китайские повара готовят сотни блюд, творят кулинарные чудеса.

Недаром в Китае существует пословица: «Нет ничего несъедобного, есть плохие повара».

Стол китайцев немыслим без овощей. Даже мясное блюдо, как утверждал еще Конфуций, должно содержать как минимум две трети овощей.

В целом по кулинарным пристрастиям страну можно разделить на четыре части: юг – сладкий вкус, север – соленый вкус, восток – острый вкус, запад – кислый вкус. Такое деление обусловливается географическими и климатическими особенностями, а также историческими факторами развития этих частей страны.

Юг Китая – основной район производства сахара, поэтому он знаменит сладкими блюдами. Север страны, где расположены города Пекин и Тяньцзин, славится мясными блюдами, жаренными на огне или в масле. Для запада страны (Гуанчжоу, Шанхай и другие портовые города) характерно сочетание традиционных способов

приготовления пищи с приемами кухни западных стран: жаренье во фритюре, жаренье соте и т. д. Первое и необходимое условие приготовления китайских блюд – быстрота и сильный огонь (для большинства блюд требуется обычно 2–3 мин). Это обеспечивается использованием открытого, бьющего вверх пламени той или иной силы. В наших условиях лучше всего использовать газовую плиту.

Второе условие – раздельная тепловая обработка всех компонентов, так как каждому продукту требуются определенные температура и время.

Салаты и закуски

Морской гребешок с лимоном

400 г морского гребешка, 1 лимон, черный перец горошком, коренья, соль.

Мясо морского гребешка по вкусу напоминает крабов. Особый вкус оно приобретает, если подать его с лимоном.

Мясо морского гребешка положить в кипящую подсоленную воду, добавить перец, коренья и варить 10 мин. Охладить, нарезать тонкими ломтиками и уложить на тарелку. Лимон нарезать тонкими кружочками и выложить вокруг ломтиков.

К морскому гребешку кроме лимона можно подать свежие или маринованные огурцы, помидоры, сладкий перец, зеленый салат.

Маринованная корюшка

На 4 порции: 20 корюшек (100 г каждая); картофельный или кукурузный крахмал; растительное масло для обжаривания; 1 сухой красный (острый) перец;

2 больших мясистых стебля лука (порея или шалота).

Для маринада: 3 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки сакэ (или водки), 3 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки сахара, 120 мл воды.

Очистить корюшку под струей воды и высушить бумажным полотенцем. Приготовить маринад: уксус, сакэ, соевый соус, сахар и воду смешать, довести до кипения и вылить в стеклянный сосуд. Размочить перец, вынуть семена, тонко нарезать, добавить в маринад. Кусочки лука длиной около 3 см запечь до румяной корочки на решетке или на противне и тоже положить в маринад. Нагреть до 170° С растительное масло, обвалять корюшку в крахмале, погрузить в масло и жарить до золотисто-коричневого цвета. В маринад закладывать сразу после жаренья, пока она еще горячая.

Через 1–2 ч рыбу можно подавать к столу.

Салат из квашеной капусты с хреном и творогом

150 г квашеной капусты, по 1 ст. ложке нежирного творога, тертого яблока, молока и натертого лука, 0,5 ч. ложки тертого хрена, 1 ч. ложка растительного масла.

Творог растереть с молоком. Добавить масло, яблоко, лук, хрен. Перемешать, положить мелко нарезанную капусту.

Салат из редиса, огурцов и сыра

2 свежих огурца, 1 пучок редиса, 50 г лимона (для сока), 100 г сыра, зелень укропа и петрушки, соль.

Редис и огурцы нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. В салатник положить редис, а вокруг него – огурцы. Посолить, посыпать тертым сыром. Украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из баклажанов с чесноком

200 г баклажанов, 5–6 зубчиков чеснока, 2–3 ст. ложки растительного масла, 60 г соевого соуса, уксус, соль.

Баклажаны очистить, промыть, разрезать вдоль и варить до готовности на пару. После этого охладить, нарезать соломкой, добавить растительное масло, уксус, соль по вкусу.

Продукты перемешать, уложить горкой в салатник или на тарелку, сверху посыпать мелко нарубленным чесноком. Отдельно подать соевый соус.

Салат из рисовой лапши с говядиной и перцем

На 4 порции: 75 г рисовой лапши, 200 г говяжьего филе, 1 большой красный перец, 1 тонкий стебель лука-порея, 1 красный перчик чили, 5–6 веточек кориандра (или смесь петрушки и цедры 1 лимона), 2 ст. ложки арахисового масла, 4 ст. ложки куриного бульона, 1 ст. ложка сахара, сок 1 лимона, соль.

Замочить рисовую лапшу в теплой воде. Филе нарезать тонкими полосками. Перец разрезать на

4 части, очистить и также нарезать полосками. Лук очистить и нарезать тонкими колечками. Кориандр мелко нарубить.

Раскалить масло на сковороде и обжарить мясо на сильном огне около 1 мин.

Добавить перец и лук и жарить еще 2 мин.

Лапшу слить и положить к мясу вместе с перчиком чили. Еще немного обжарить и все выложить в миску.

Лимонный сок смешать с бульоном, сахаром и кориандром. Залить соусом салат и посолить.

Ставрида по-японски

Филе от 3 ставрид, 1 лимон, 4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 3 стакана сметаны, 1 пучок зелени петрушки или укропа, 1 апельсин или мандарин, 1 ст. ложка тертого сыра, соль, перец.

Филе рыбы сбрызнуть соком, отжатым из лимона. Зелень нарезать и слегка обжарить с маслом.

Рыбу посолить, поперчить, положить в кастрюлю на обжаренную зелень, полить сметаной, накрыть дольками апельсина или мандарина, посыпать сыром и запечь в духовке в течение 10–15 мин.

Подать с отварным рисом.

Японский салат из риса

1 стакан риса, 2 стакана воды, 250 г жареной или вареной говядины, 1–2 апельсина, немного соли.

Для соуса: 1 яичный желток, по 1 ч. ложке горчицы и сахара, 1 ст. ложка уксуса, 300 г растительного масла, 1 средний апельсин, 1 ст. ложка кукурузной муки, сок 1 лимона, 0,5 ч. ложки соли.

Рис вымыть и сварить. Откинуть на дуршлаг и облить холодной водой.

Приготовить соус: желток, горчицу, сахар, уксус, соль взбить хорошенько венчиком, прибавить постепенно растительное масло. Сок апельсина развести водой (1 ложку сока в 7 ложках воды), в этой апельсиновой воде развести кукурузную муку, вскипятить и сейчас же смешать с приготовленной ранее смесью.

Рис, кубики мяса и измельченные дольки апельсина перемешать, заправить соусом. Готовый салат сбрызнуть соком лимона.

Подавать в холодном виде.

Супы

Молочный суп с клецками из белка («Плавучие острова»)

1 л молока, 4 яйца, 4 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара, 1–2 ч. ложки картофельного или кукурузного крахмала, соль.

Яичные белки отделить от желтков. Белки взбить, добавить часть сахара и взбивать, пока он не растворится. Из получившейся массы сварить клецки, опуская ее с помощью чайной ложки в кипящее молоко. Готовые клецки вынуть. Желтки растереть с оставшимся сахаром, подлить немного горячего молока, перемешать, влить

смесь в кипящее молоко, довести до кипения, но больше не варить.

Чтобы суп получился более густым, развести крахмал в небольшом количестве холодного молока и влить в кипящее молоко, в котором варились клецки. Довести до кипения и только после этого влить яичные желтки.

Суп летний

300 г свежих огурцов, 130 г свежего зеленого горошка, 4 яйца, 50 г соевого соуса (или зелень), 4 стакана прозрачного крепкого мясного бульона, уксус, соль по вкусу.

Огурцы очистить, нарезать ломтиками. Зеленый горошек промыть. Бульон довести до кипения, всыпать подготовленный горошек и варить 10 мин, затем добавить соль, соевый соус (или зелень), ломтики огурца и варить еще 5 мин.

После этого бульон процедить, овощи поставить в теплое место. В это время вскипятить воду с уксусом, вбить туда яйца, отварить их (чтобы белок свернулся).

В тарелку положить по нескольку ломтиков огурца и по половине ложки зеленого горошка. Залить овощи горячим бульоном и в каждую тарелку добавить 1 яйцо.

Подавать в горячем виде.

Суп с креветками и огурцами

500 мл воды, 60 г креветок, 50 г свежих огурцов, 10 г свежего имбиря, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка рисовой водки, соль по вкусу.

Креветок очистить от панцирей, промыть, ошпарить кипятком. Свежие огурцы нарезать тонкими ломтиками.

Подготовленных креветок залить водой, добавить имбирь, водку, соевый соус и довести до кипения. Снять пену, поварить еще 5–10 мин.

В самом конце добавить нарезанные огурцы и тут же снять с огня.

Суп с морской капустой

500 мл бульона, 150 г свежемороженой морской капусты, 100 г свинины, 1 ч. ложка водки, 1 ч. ложка соевого соуса, 10 г имбиря, жир, соль по вкусу.

Морскую капусту разморозить и отварить в кипящей воде в течение 1–2 мин, после чего нарезать соломкой.

Свинину нарезать тонкой соломкой и обжарить в небольшом количестве жира на сильном огне в течение 2–3 мин.

Свинину и морскую капусту залить бульоном, довести до кипения, добавить водку, соевый соус и имбирь и снять с огня.

Суп-лапша с грибами

300 г свинины, 100 г лапши или вермишели, 1 свежий огурец, 200 г сушеных грибов (или около 600 г свежих), 2 яйца, 2 ч. ложки соевого соуса, 1 г молотого имбиря, соль на кончике ножа.

Свинину вымыть, отварить, нарезать тонкими ломтиками.

Нарезать грибы (сушеные предварительно замочить в горячей воде на 20 мин). Огурец вымыть и нарезать ломтиками. Взбить яйца.

Нагреть до кипения бульон, оставшийся от свинины, всыпать в него вермишель или лапшу, опустить грибы, ломтики мяса, огурец, имбирь, соевый соус и соль.

Как только суп закипит, влить в кастрюлю хорошо взбитые (лучше миксером) яйца, размешать, довести до кипения и снять с огня.

Вторые блюда

Кальмары, тушенные по-японски

2 тушки кальмаров, 1 зеленая редька среднего размера, 0,5 ч. ложки имбиря, 1,5 ст. ложки сакэ или водки, 1 ст. ложка сахара, 2–3 ст. ложки соевого соуса, соль по вкусу.

Редьку очистить, разрезать пополам вдоль, каждую половинку разрезать на несколько кусочков длиной около 3 см, положить их в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она полностью закрыла редьку.

Поставить на огонь. Пока редька варится, очистить кальмаров и разрезать на несколько кружков такого же размера, как редька.

Когда закипит вода с редькой, снять кастрюлю с огня и быстро слить воду. Залить редьку свежей водой так, чтобы она закрыла и положенных потом кальмаров.

Затем добавить все специи в том порядке, как они даны в раскладке продуктов.

И, наконец, положить кальмаров и варить под крышкой на самом слабом огне от 1 до 2 ч, пока количество бульона не уменьшится приблизительно до одной трети.

Подавать с рисом.

Лапша с креветками и шпинатом

На 4 порции: 300 г листового шпината, 200 г неочищенных сырых креветок, 1 луковица-шалот, 1 зубчик чеснока, 400 г домашней лапши, по 1 ст. ложке масла и лимонного сока, 2 ст. ложки сметаны, белый молотый перец, соль.

Креветок очистить, нарезать кусочками. Лук и чеснок мелко нарубить.

Сварить лапшу. Быстро обжарить лук и чеснок на среднем огне в масле. Креветки обжарить в течение 1 мин, помешивая, до красноватого цвета. Добавить лимонный сок, сметану и мелко нарезанный шпинат, тушить 2 мин, постоянно помешивая, приправить солью и перцем.

Лапшу слить, перемешать со смесью шпината и креветок и подать.

Морская капуста жареная

100–150 г морской капусты, 4 яйца, 2–3 ст. ложки соевого масла, соль, зелень.

Провести трехкратную варку морской капусты, что улучшит ее вкус, запах и цвет, а также будет

способствовать удалению излишнего количества йода и йодистых соединений.

Отваренную капусту мелко нарезать, обжарить в масле, после чего залить яйцами и запечь в духовке.

Готовое блюдо посыпать зеленью. К нему можно подать свежие или соленые огурцы или помидоры.

На гарнир можно использовать салат из маринованного лука.

Морской плов

1 тушка кальмара, 1 упаковка крабовых палочек, 0,5 банки консервированного лосося, 0,5 банки кукурузы, 1,5–2 стакана длиннозернистого риса, 100 мл белого вина, 1,5–2 ч. ложки карри, 1 лавровый лист, зелень, вода и сок от лосося и кукурузы, перец, соль.

Рис перебрать и хорошо вымыть, оставить на 20–30 мин (рис за это время впитает влагу), после чего откинуть на дуршлаг.

Очистить кальмаров и нарезать их кружочками 1–1,5 см. Крабовые палочки разрезать наискосок – каждую на несколько кусочков.

Разогреть чугунную сковороду с толстым дном. Положить сливочное или оливковое масло, крепко посолить, поперчить и добавить кусочки кальмара и крабовых палочек. Быстро перемешать и влить вино.

Обжарив компоненты в течение 1 мин, переложить их в миску. Убавив огонь, положить рис и перемешать, чтобы по рису равномерно распространился весь соус от предыдущей жарки.

На рис положить лавровый лист, лосось, кукурузу, кальмара с крабовыми палочками.

Все залить холодной водой, в которую предварительно добавить карри (хорошо перемешать, чтобы не было комков).

Закрыть крышкой и довести до кипения на сильном огне, затем варить на среднем огне 3 мин и, наконец, поварить на маленьком огне или в теплой духовке в течение 10 мин.

Выключить огонь, подождать еще минут 15 и только тогда снять крышку.

Перемешать все с нарезанной зеленью и подать.

Нимоно (осенне-зимнее кушанье из тыквы)

500 г тыквы, 2 кусочка свежего корня имбиря, 2 ст. ложки сакэ (или хереса), 3 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки соевого соуса, 250 г измельченной говядины, 2 ч. ложки крахмала (лучше кукурузного), разведенные в 2–3 ч. ложках холодной воды.

Тыкву нарезать на небольшие кусочки, вынуть семечки, срезать корку.

Половину имбиря нарезать тонкими ленточками и замочить в воде, остальное мелко нарубить.

В кастрюлю с толстыми стенками поместить нарубленный имбирь и сакэ, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки соевого соуса и нагреть. Потом добавить измельченную говядину и, помешивая, готовить до тех пор, пока вся жидкость не выпарится.

Затем положить кусочки тыквы, добавить оставшиеся соевый соус и сахар, а также воду, чтобы она полностью покрывала тыкву.

Сверху прямо на овощи положить маленькую крышку (ее можно сделать из фольги), а потом закрыть всю кастрюлю.

Довести до кипения, убавить огонь и варить до тех пор, пока тыква не станет мягкой. Тогда вынуть ее, а в оставшийся соус влить крахмал и варить до загустения.

Тыкву положить в салатницу, полить мясным соусом, украсить ленточками имбиря.

Овощное рагу с тофу

На 4 порции: 300 г тофу, 2 зубчика чеснока, 1 кусочек цедры лимона, 3 ст. ложки темного соевого соуса, 1 сладкий красный перец, 1 небольшая морковь, 1 небольшая головка кольраби, 150 г свежих ростков сои, 2 свежих красных перца чили, 2 ст. ложки сакэ (хереса), 100 мл бульона из птицы, 4 ст. ложки арахисового масла, 2 сушеных острых перчика чили, 150–180 г зеленого горошка, растительное масло, соль.

Нарубить тофу кубиками. Чеснок очистить, раздавить в чесночнице и выложить на тофу.

Цедру нарубить очень мелко, смешать с 1 ст. ложкой соевого соуса.

Перец, морковь и кольраби нарезать тонкими полосками. Ростки сои очистить и мелко нарезать.

Соединить сакэ с оставшимся соевым соусом и бульоном.

Разогреть растительное масло на сковороде. Хорошо прожарить в нем высушенные стручки чили, потом их вынуть.

Тофу обжарить на растительном масле до коричневого цвета, отодвинуть к краю.

Обжарить горошек в течение 1 мин, непрерывно помешивая. Вылить в сковороду смесь с сакэ, тушить

овощи 2 мин. Посыпать кусочками чили, смешать с тофу.

«Рыба в садке»

400 г рыбного филе (камбалы, палтуса, зубатки), 1 небольшая тонко нарезанная луковица, 1 ч. ложка свеженатертого имбиря (или 0,5 ч. ложки сухого), 1 тонко нарезанный средний красный перец, 6 тонко нарезанных грибов (можно шампиньонов), сок 0,5 лимона, 2 ст. ложки соуса терияки, 1 ст. ложка арахисового масла.

Для соуса: 2 зубчика чеснока, 1 небольшая луковица, 5 ст. ложек соевого соуса, 5 ст. ложек растительного масла, 5 ст. ложек хереса или красного сухого вина, 2 ч. ложки свежего рубленого имбиря, 3 ст. ложки белого винного уксуса.

Расстелить на столе два листа толстой фольги. Положить по половине приготовленного лука, имбиря, красного перца и грибов в середину каждого листа. Накрыть эти кучки половинками рыбного филе.

Сбрызнуть рыбу и овощи лимонным соком, соусом терияки и маслом.

Соединить вместе сначала длинные, а потом короткие концы фольги, чтобы образовался «конверт».

Запекать в предварительно нагретой духовке при температуре 220° С.

Приготовить соус: чеснок и лук очень мелко нарезать. Добавить имбирь и масло, тщательно перемешать. Затем влить херес или вино, а также уксус, все хорошо перетереть и перемешать.

Этот пикантный японский соус подходит для любых изделий в гриле, а также может послужить

маринадом для пропитки мяса или рыбы. Но особенно он хорош с говядиной, птицей и нежирной свининой.

Рыба с рисом по-японски

750 г филе морской рыбы, 1 луковица, лук-порей, 60 г растительного масла, помидоры, паприка, соус карри, 100 г риса, 1,5 л куриного бульона, уксус, соль.

Приготовить маринад из уксуса, соли и измельченного репчатого лука.

Филе рыбы нарезать кубиками, положить в маринад и оставить в нем на 30 мин. Затем рыбу вынуть и вместе с мелко нарубленными стеблями лука-порея обжарить в разогретом растительном масле.

Добавить мякоть помидоров, приправить паприкой и соусом карри.

Положить рис, влить горячий куриный бульон и, не перемешивая, довести до готовности на маленьком огне.

Секихан

500 г «короткого» риса, 40 г мелкой красной фасоли, 1 ст. ложка семян кунжута, 1 ч. ложка соли.

Рис тщательно промыть, замочить на 2 ч и просушить. Фасоль отварить на медленном огне в 3 стаканах воды до полуготовности. Оставшейся от варки красной воды должно быть 380 мл (при необходимости добавить).

В металлической кастрюле смешать рис и фасоль, залить красной водой и плотно накрыть крышкой. Далее только регулировать огонь: довести до сильного кипения, убавить жар и варить 10 мин, затем, быстро перемешивая, готовить еще 10 мин, а потом под крышкой 5 с держать на сильном огне – чтобы выпарить остатки жидкости. Готовое блюдо надо перемешать энергичными движениями снизу вверх.

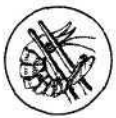
Семена кунжута насыпать на сухую сковороду и обжарить при постоянном встряхивании. Когда они начнут издавать аромат, добавить соль и подержать на огне еще 5 с. Эта добавка очень хорошо проявляет и подчеркивает вкус блюда.

Сукияки

На 10 порций: 250 г говядины, нарезанной полосками тоньше мизинца, 250 г свиной вырезки, 250 г куриной грудки, нарезанной кусочками, 1 бутылка растительного масла, 1 чашка соевого соуса, смешанного с 1 ст. ложкой сахара, измельченная зелень сельдерея, 250 г нашинкованной белокочанной капусты, 4 стручка зеленого овощного перца, нарезанного кусочками, 5 луковиц, нарезанных кольцами, 250 г нарезанных ломтиками грибов.

В середину стола поставить спиртовку, на нее – чугунную сковороду. В сковороду налить 2 ст. ложки растительного масла и положить пригоршню репчатого лука и зелени сельдерея. Слегка потушить, добавить пригоршню мяса, 1 ст. ложку соевого соуса и обжарить.

Затем добавить грибы, перец и капусту. Все хорошо перемешать и прожарить. Овощи должны быть не слишком мягкими, но не должны и хрустеть.



Разложить приготовленное блюдо по порционным мисочкам.

Затем аналогично приготовить второе блюдо из мяса. При этом мясные продукты следует чередовать. В сковороде должен находиться лишь один вид мясного продукта.

Это блюдо принято подавать с отварным рассыпчатым рисом.

Суши

2 стакана риса, 0,5 стакана воды, 2 ст. ложки сакэ или водки, 4 ст. ложки рисового винного уксуса, 4 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли, соевый соус, рыба.

Положить рис в дуршлаг и тщательно промыть его водой, пока она не перестанет быть мутной. Оставить рис в дуршлаге на 1 ч, для того чтобы он немного обсох.

Выложить рис в кастрюлю, залить его водой, добавить сакэ, закрыть крышкой и довести все до кипения на среднем огне. Сделать огонь минимальным и готовить 15 мин. Выключить огонь и держать рис закрытым еще 15 мин.

Перемешать рис легкими движениями снизу вверх, чтобы он стал пышным (воздушным). После этого положить чистое вафельное полотенце под крышку (оно впитает лишнюю влагу).

Переложить рис в широкую мелкую посуду.

Тщательно смешать винный уксус, сахар и соль и сразу влить в рис. Быстро и аккуратно перемешать влажной деревянной лопаточкой.

Приготовленный рис лучше использовать сразу, но можно хранить его некоторое время под влажным полотенцем (не в холодильнике).

Слепить из риса призмочку, сверху положить сырую рыбу, нарезанную тонкими полосками (кету, омуль, угря).

Есть, перевернув рыбой вниз и окуная в соевый соус.

Суши можно приготовить в виде рулетиков из риса, фаршированного сырым морепродуктом и обернутого в морские водоросли.

Темпура («Небесное яство») (вариант 1)

1 луковица среднего размера, 2 крабовые палочки, 4–5 стебельков любой зелени, 1 горсть замороженной смеси кукурузы, гороха и моркови, морковь, замороженная стручковая фасоль, сладкий перец, филе рыбы, замороженные креветки и кальмары.

Для кляра: 1–2 яйца, вода, 100–150 г пшеничной муки, соль.

Для соуса: 300 мл питьевой воды, 1 ст. ложка сакэ или водки, 1 ч. ложка сахара, 1 крабовая палочка (для бульона), 100–150 г натертой на мелкой терке редьки (дайкон).

Для фритюра: растительное масло или жир.

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кусочками толщиной 1–1,5 см, зелень – крупно, крабовые палочки раскрошить, вместе с мороженными овощами положить в миску и размешать.

Морковь нарезать длинными брусочками. Замороженную фасоль не размораживать. Перец разрезать на четыре или шесть частей в зависимости от его размера.

Каждый кусочек рыбного филе разрезать на 3–4 части. По вкусу посолить и поперчить. Креветок и кальмаров разморозить. Разрезать кальмара на несколько кусочков размером с кусочки рыбы.

Приготовить кляр. Для этого воду (желательно очень холодную) соединить в мукой, яйцами и солью и перемешать.

Воды должно быть столько, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны.

Взять горсть приготовленных овощей и опустить в тесто. Столовой ложкой (или двумя) сделать комочек и быстро опустить его во фритюр. Обжарить с обеих сторон и выложить в большое блюдо с подстеленной бумагой. Поверх бумаги положить салфетки.

Морковь и фасоль жарить кучками, а перец – маленькими кусочками.

Рыбу и кальмаров жарить точно так же.

Для приготовления соуса мелко нарезать крабовую палочку, опустить ее в воду и довести до кипения. Когда вода закипит, убавить огонь, посолить, влить сакэ или водку, добавить сахар и соевый соус. Цвет соуса должен быть чуть прозрачнее заварки, но в то же время таким, чтобы было видно дно посуды. Еще раз посолить и добавить редьку.

В центре стола поставить большое блюдо с разными темпура. У каждого едока должна быть пиала с соусом и редькой и вареный рис.

Темпура (вариант 2)

500 г филе камбалы японской, 1 ст. ложка рисовой муки, 3 ст. ложки пшеничной муки, 3 яичных белка, 0,5 ч. ложки десертного вина, 1–2 луковицы, 2–3 стручка сладкого перца, корень сельдерея, растительное масло, зелень.

Для соуса: 3–4 ст. ложки десертного вина, немного маринованного имбиря, 3 ст. ложки соевого соуса, 150 мл воды, 1 редька средней величины.

Рыбное филе (окуня, ерша, камбалы или какой-либо другой рыбы) нарезать полосками толщиной в палец. Приготовить довольно крутое тесто из рисовой и пшеничной муки, добавив в него белки, вино, немного воды. Воду следует предварительно смешать с яичными белками и выдержать на холоде в течение 3 дней. Лук нарезать кольцами, перец – полосками, а сельдерей – мелкими кубиками. Рыбу и прочие продукты обмакнуть в тесто и поджарить на сковороде.

Для соуса имбирь мелко нарубить и отварить в небольшом количестве воды. Добавить вино и зелень, снять с огня, остудить и смешать с предварительно натертой на крупной терке редькой. Редьку распределить по порциям в небольших мисочках. Обжаренную рыбу и овощи обмакивать в приготовленный соус.

Удон (японская лапша)

1 кг муки, 2 яичных желтка, вода, соль.

Из муки, желтков, соли, воды замесить крутое тесто. Оставить его на 30 мин, а затем раскатать так тонко, чтобы оно почти просвечивало. Свернуть в рулет и нарезать полосками 3 мм. Полученную лапшу отварить в кипящей воде (3–4 мин) и отжать. Подать с уткой или с курицей.

Цыпленок по-японски

250 г цыпленка, 30 г сливочного масла, 30 мл белого вина, 200 г картофеля, 30 г хлеба, зелень петрушки,

куриный бульон, черный молотый перец и соль по вкусу.

Филе и ножки цыпленка поджарить на масле до золотистого цвета, посолить, посыпать черным перцем, залить вином и небольшим количеством бульона, добавить зелень и тушить под крышкой на слабом огне до мягкости. Гарнировать ошпаренным и припущенным в масле картофелем.

При подаче мясо положить на поджаренные в масле ломтики хлеба, окружая их бордюром из картофеля, и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Чава муши (омлет с курицей на пару)

8 яиц, 2 куриные ножки, 1 стакан рыбного бульона, 1 кубик черного древесного гриба (или шампиньоны), зелень петрушки, соль по вкусу.

Из куриных ножек удалить кости, мясо мелко нарезать.

Яйца взбить. Грибы замочить, мелко нарезать и смешать с яйцами. Измельчить зелень петрушки и положить ее в яичную массу. Залить бульоном, добавить куриное мясо. Вылить полученную массу в миску и поставить на водяную баню. Закрыть крышкой. Варить до тех пор, пока яичная масса не загустеет. Перед подачей нарезать на кусочки.

Японские рыбные лепешки

500 г рыбного филе, 1 ст. ложка кукурузной муки, соевый соус или зелень, 1 ч. ложка растительного

масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка десертного сухого вина, сахар на кончике ножа, соль, перец, листья салата, жир для жаренья.

Из рыбного филе удалить косточки, мясо пропустить через мясорубку, смешать с кукурузной мукой, яичным желтком, растительным маслом, соевым соусом или зеленью и десертным вином.

Отдельно взбить белок с сахаром и влить в рыбную массу. Сформовать лепешки толщиной в палец и поджарить с обеих сторон до образования светло-золотистой корочки. Охладив, разрезать на полоски и украсить зеленым салатом.

Десерты

Мороженое с зеленым чаем

50 г зеленого чая, 100 мл коньяка или бренди, 5 стаканов свежего молока, 1 стакан свежих сливок, 100 г сухого растворимого молока, 350 г сахара.

Зеленый чай, измельченный в порошок (это легко сделать в кофемолке, предварительно чуть подсушив чаинки на сковороде), соединить с коньяком и хорошо перемешать.

В другой посуде тщательно смешать молоко, сливки, сахар и сухое молоко. Довести до кипения на умеренном огне, охладить.

В чуть тепловатую смесь добавить зеленую пасту (чай и коньяк) и хорошенько перемешать в миксере. Поместить в морозильник (желательно в глубокую заморозку). Когда по краям контейнера начнут образовываться

кристаллы льда, достать мороженое и несколько секунд прокрутить в блендере или кухонном процессоре, чтобы разрушились кристаллы и мороженое стало мягким. Самый идеальный вариант – поместить приготовленную смесь в специальную мороженицу, если она, конечно, есть в доме, и заморозить согласно инструкции.

Томаты в коньяке

4 крепких красных томата средней величины (примерно по 100 г каждый), 3 стакана воды, 200 г сахара, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки коньяка или бренди (можно и больше – по вкусу).

Опустить томаты на 15 с в кастрюлю с кипятком, вынуть, окунуть в холодную воду и очистить кожицу. В кастрюлю налить воду, положить сахар и соль, довести до кипения. Варить томаты на медленном огне до мягкости. Снять с огня, влить коньяк и остудить.

Подавать этот необычный десерт лучше всего в небольшой прозрачной вазочке – отдельно каждый томат с небольшим количеством сиропа.

Салаты и закуски

Баклажаны с чесноком

500 г баклажанов, 2 ст. ложки кунжутного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, 1 головка чеснока.

Баклажаны вымыть, срезать плодоножки, разрезать пополам вдоль (грубые семена удалить) и сварить в воде до готовности. Откинуть на дуршлаг, охладить, нарезать соломкой. Заправить кунжутным маслом, соевым соусом, добавить глутаминат натрия и соль по вкусу.

Перемешать, выложить на тарелку и посыпать мелко нарубленным чесноком.

Ассорти из овощей

500 г белокочанной капусты, 100 г цветной капусты, 100 г огурцов, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 50 г стеблей сельдерея, 250 г сахара, 50 мл уксуса, 10 бутонов гвоздики, 1 стручок красного жгучего перца, 15 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 1,5 л воды.

Капусту разрезать на квадратики (со стороной 3 см), цветную капусту разобрать на мелкие кочешки.

Огурцы нарезать кружочками, морковь – фигурными кусочками, лук – кубиками, стебли сельдерея – кусочками длиной 2–3 см, зеленый перец очистить от семян и тоже нарезать.

Затем все овощи по отдельности ошпарить, подержать в кипящей воде несколько минут и откинуть на дуршлаг. После этого опустить их на несколько минут в холодную воду, снова откинуть. Сложить овощи в эмалированную посуду.

Положить в воду все указанные специи, приправы, прогреть в течение 30 мин, остудить и залить этим маринадом подготовленные овощи. Через 24 ч блюдо готово.

Капуста кисло-сладкая с перцем

1 небольшой кочан белокочанной капусты, 1 морковь, 1 стручок красного перца, 10 горошин душистого перца, 10 г кунжутного масла (или пережаренных и размолотых кунжутных семян), 20 г растительного масла, 10 мл уксуса, 5 г глутамината натрия, 20 г сахара, соль по вкусу.

Капусту (без кочерыжки) нарезать квадратами, а морковь – тонкой соломкой. Залить кипятком на 5 мин, затем промыть холодной водой.

Удалить плодоножки и семена у стручкового перца, нарезать его небольшими кусочками и обжарить в растительном масле, проследив, чтобы перец не почернел.

Соль, сахар, уксус развести в 50 мл воды в такой пропорции, чтобы ни один из компонентов не преобладал над другим.

Капусту и морковь положить в кастрюлю, добавить душистый перец (его можно заменить смесью молотого душистого и черного перца), влить масло с обжаренным перцем и раствор сахара, уксуса и соли. Хорошо перемешать и оставить на 2 ч. Затем вновь перемешать.

Переложить горкой в салатницу, полить кунжутным маслом или посыпать пережаренным и молотым кунжутным семенем.

Говядина ароматная

500 г говядины, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки водки, 20 г свежего имбиря, 1 луковица, по 15 г свежего укропа и петрушки, по 1 г бадьяна, душистого перца, корицы, гвоздики, глутаминат натрия.

Кусок мяса целиком положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она покрывала мясо, добавить соевый соус, водку, глутаминат натрия, мелко нарубленные имбирь и репчатый лук, бадьян, душистый перец, корицу, гвоздику, нарезанные небольшими кусочками укроп и петрушку. Варить до готовности.

Готовое мясо охладить и нарезать ломтиками.

Картофельные ломтики с красным перцем

1 кг картофеля, 2–3 стручка жгучего красного перца, 1 ч. ложка коньяка (или водки, настоянной на апельсиновой цедре), глутаминат натрия, 2 ст. ложки

соевого соуса, 1 ч. ложка уксуса, 2 ст. ложки ароматного растительного масла.

Картофель очистить, вымыть, осбушить и нарезать тонкими ломтиками. Размочить в воде сухой жгучий перец и также нарезать ломтиками.

Сварить картофель, вынуть и опустить его в холодную воду, затем воду слить. Охлажденный картофель выложить в миску.

Налить на сковороду растительное масло и перекалить его. Положить в него ломтики красного перца и обжарить.

Затем добавить в следующем порядке: коньяк, соевый соус, глутаминат натрия, уксус. Получившейся подливкой полить ломтики картофеля и через 1–2 мин подать блюдо к столу.

Курица под острым соусом

1 жирная молодая курица (около 1,5 кг), 0,5 стакана соевого соуса, 2 ч. ложки сахара, 50 г кунжутного масла, 1 луковица, 0,5 ч. ложки молотого имбиря, 0,5 ч. ложки черного молотого перца.

Подготовленную курицу опустить в кипящую воду, довести до кипения, снять кастрюлю с огня и немного охладить.

Затем поставить на огонь, довести до кипения и опять охладить. Эту операцию повторить еще 3 раза.

Курицу вынуть, осторожно удалить из нее кости, мясо разделить на тонкие длинные полоски – «перышки». Положить их в миску.

Приготовить острый соус из соевого соуса, сахара, кунжутного масла, молотого перца, имбиря, измель-

ченного лука. Во время еды «перышки» макать в соус. Можно также подавать курятину, заранее полив острым соусом.

Салат «Дружба»

200 г постной свинины или говядины, 200 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 4 яйца, 200 г тонких длинных макарон высшего сорта (в китайской кухне используется тонкая длинная вермишель из крахмала), 1 небольшая головка чеснока, 100 г свежих огурцов, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки уксуса, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, растительное масло или любой жир для фритюра, соль по вкусу.

Мясо нарезать тонкой соломкой и обжарить во фритюре на сильном огне, посолить и выложить в отдельную посуду.

Капусту нашинковать тонкой длинной соломкой. Такой же тонкой соломкой нарезать морковь и огурцы.

Испечь яичные блины. Яйца взбить, сковороду смазать тонким слоем масла. На сильно разогретую сковороду наливать небольшими порциями яичную массу (должно получиться 6–7 блинчиков), встряхивая сковороду, чтобы масса разливалась тонким ровным слоем. Обжарить блинчики с двух сторон в течение 1 мин.

Нарезать их на полоски шириной не более 4–5 см, а затем, сложив полоски одна на другую, нарезать их соломкой (несколько шире, чем капусту и морковь).

Отварить макароны.

Из всех подготовленных компонентов составить салат: в центре большого блюда положить горкой макароны, сверху – обжаренное мясо, а вокруг уложить неболь-

шими кучками капусту, морковь, огурцы, блины (наподобие разноцветных лепестков).

Полить заправкой: смешать соевый соус, мелко нарубленный чеснок, глутаминат натрия, уксус.

Салат из белокочанной капусты с перцем

500 г свежей капусты, 100 г моркови, 1 стручок красного жгучего перца (сушеного), 10 г имбиря, несколько горошин душистого перца, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса.

Белокочанную капусту разрезать на 4 части, удалить кочерыжку, нарезать небольшими квадратиками. Сырую очищенную морковь нарезать соломкой. Подготовленные капусту и морковь ошпарить, моментально откинуть на дуршлаг и отжать. В эмалированной или фарфоровой посуде перемешать овощи с солью, сахаром, глутаминатом натрия, имбирем и уксусом.

В сильно разогретое растительное масло положить на 0,5 мин душистый перец, после чего масло процедить, снова вылить на сковороду, положить в него нарезанный квадратами перец, через 1–2 с сковороду снять с огня, масло вместе с кусочками перца вылить в заправленные овощи, перемешать, охладить.

Салат из обжаренных огурцов с перцем

500 г свежих огурцов, 1 стручок красного жгучего перца (0,5 ч. ложки красного молотого перца), 3 ст.

ложки растительного масла (лучше оливкового, кукурузного или салатного), зеленый лук.

Для заправки: 1 стручок красного жгучего перца, 10 г свежего имбиря, 1 ст. ложка кунжутного масла (или горчичного), 1 ч. ложка водки, настоянной на лимонных корочках, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка сахара, 40–50 мл куриного бульона.

Перец очистить от семян и разрезать на квадраты. Огурцы вымыть, срезать кожицу с концов, разрезать вдоль на 4 части (если семена крупные, их следует удалить), нарезать дольками.

На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством растительного масла выложить нарезанные огурцы и кусочки перца, обжарить на сильном огне не более 1 мин, все время встряхивая сковороду.

Для заправки перец и имбирь нарезать соломкой, выложить на раскаленную сковороду с небольшим количеством масла, добавить бульон, водку, уксус, сахар, глутаминат натрия и, непрерывно помешивая, прогреть смесь, а затем охладить.

Жареный перец и огурцы выложить на тарелку, полить заправкой и посыпать зеленым луком, нарезанным соломкой.

Утка, тушенная с луком

1 утка (примерно 1,5 кг), 5 луковиц среднего размера, 1 десертная ложка водки, настоянной на цедре, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, зелень укропа, петрушки от 4–5 растений, 3 г глутамината натрия, 2 ст. ложки соли.

Подготовленную утку промыть и хорошо натереть солью, добавить другие приправы, сбрызнуть водкой и оставить для просаливания на 1 день. Затем промыть.

Лук нарезать соломкой длиной 3 см, смешать с измельченным укропом и петрушкой, солью, глутаминатом натрия и начинить этой смесью утку.

Опустить утку в холодную воду и сварить на сильном огне, снимая пену с бульона.

Переложить птицу в утятницу, добавить бульон, водку, настоянную на цедре, посолить и тушить на слабом огне до готовности. Затем утку охладить, нарезать.

Приправы, заложенные в утку, выложить на дно тарелки, сверху положить кусочки птицы, полить бульоном и подать к столу.

«Хрустальный» окорок

600 г свинины, 1 луковица, 3 ч. ложки водки, 2 г душистого черного молотого перца, имбирь, глутаминат натрия, анис, кориандр, мандариновая цедра, соль по вкусу.

Для приправы: соевый соус, молотый имбирь, соль по вкусу.

Зачищенный окорок вымыть, сварить в кипящей воде и удалить кости. Затем положить мясо в миску, добавить перец, анис, цедру, лук, кусочки имбиря, глутаминат натрия, водку, немного кипятка и варить на пару, пока окорок не разварится.

Удалить все приправы, свинину выложить в другую миску и поместить в холодное место на 2–3 ч.

Приготовить приправу из соевого соуса, имбиря и измельченного чеснока.

Окорок подавать в холодном виде, нарезав ломтями толщиной 0,5 см и посыпав кориандром. Едят, окуная куски в приправу.

Бульоны и супы

Бульон с курицей и овощами

0,7 л куриного бульона, 100 г отварной курицы, 1 луковица, 1 стебель сельдерея, 10 шампиньонов, 20 г соевого соуса, 1 г глутамината натрия, черный молотый перец и соль по вкусу.

Куриное мясо нарезать соломкой, а лук, сельдерей и шампиньоны – ломтиками.

В кипящий куриный бульон опустить лук и сельдерей, варить 10 мин. Затем добавить шампиньоны и куриное мясо, варить еще 10 мин. Перед подачей влить соевый соус, положить глутаминат натрия и перец.

Бульон с огурцами и свининой

0,8 л мясного бульона, 100 г постной свинины, 1 небольшой свежий огурец, 25 г соевого соуса, 25 мл вина (или коньяка), 20 г крахмала, 2 г сахара, 1 г глутамината натрия, соль по вкусу.

Огурец промыть и очистить, нарезать тонкими кружочками, слегка посолить. Свинину нарезать тонкими ломтиками, положить в посуду, полить соевым соусом

и вином, добавить крахмал. Дать настояться несколько минут.

В кипящий бульон опустить огурцы и варить их 1 мин. Затем положить мясо и варить в течение 4–5 мин. Перед подачей посыпать сахаром и глутаминатом натрия.

Густой рыбный суп

0,5 л бульона из костей рыбы, 200 г рыбного филе, 1 яйцо, 5 г зеленого лука, 50 г свиного жира, 1,5 г глутамината натрия, 10 г кунжутного масла, 2 г имбиря, 15 мл водки, 40 г крахмала, 2 г соли.

Рыбное филе нарезать брусочками. Разогреть в глубокой сковороде свиной жир, положить кусочки зеленого лука, обжарить, добавить водку и бульон, прогреть, лук выловить шумовкой.

Положить кусочки рыбы, предварительно посолив их, довести до кипения и кипятить в течение 1 мин. Затем влить раствор крахмала, перемешать. В загустевший суп аккуратно влить взбитые яйца, постоянно помешивая. Добавить зеленый лук, глутаминат натрия, кунжутное масло и снять с огня.

Суп из двух видов мяса и рыбы

750 мл мясного бульона, 100 г постной свинины, 100 г почек, 100 г рыбного филе, 5 г свежей зелени, 1 яйцо, 5 г крахмала, 10 г глутамината натрия, 1 г черного молотого перца, 5 г соли.

Свинину нарезать соломкой. Почки вымыть, обработать и нарезать ломтиками. Рыбу нарезать небольшими кусочками. Каждый вид мяса и рыбу по отдельности смочить в смеси белка, соли и крахмала и положить в разную посуду.

Кусочки рыбы и почек опустить в кипящую воду (1 л) и сварить до готовности, откинуть, положить рыбу и почки в супницу.

Вскипятить бульон, добавить соль, глутаминат натрия, перец, положить кусочки свинины, перемешать, довести до кипения и снять пену.

Перелить бульон с мясом в супницу, где лежат рыба и почки. Сверху посыпать зеленью.

Вторые блюда

Баклажаны, жаренные с чесноком

500 г баклажанов, 1 головка чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, 0,25 ч. ложки глутамината натрия, 4 ст. ложки растительного масла, 30–40 мл мясного бульона или воды, соль по вкусу.

Баклажаны вымыть, срезать плодоножки, разрезать пополам вдоль и сварить до полуготовности. Затем откинуть на дуршлаг, охладить и нарезать соломкой (резать только вдоль).

Выложить баклажаны на сковороду с сильно разогретым маслом и обжарить.

Затем добавить бульон или воду, соевый соус, перец, соль, глутаминат натрия, половину головки мелко нарубленного чеснока и тушить до полной готов-

ности, неоднократно помешивая. В конце тушения жидкость должна почти полностью выпариться.

Подать в горячем виде, посыпав мелко нарубленным чесноком.

Говядина духовая по-пекински

300 г говядины, 0,25 г луковицы, 3 г кинзы, 1 г имбиря, 25 г соевого соуса, 25 мл вина (или коньяка), 20 г растительного масла.

Говядину вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками и замариновать их в смеси имбиря, соевого соуса и вина.

Хорошо разогреть сковороду с маслом, положить очищенный, вымытый и измельченный репчатый лук, обжарить, добавить ломтики говядины, перемешать, посыпать кинзой, закрыть крышкой и поместить вместе со сковородой в духовку.

Тушить до готовности.

Говядина с цедрой апельсина

500 г говядины, 50 г растительного масла (лучше оливкового), 50 г цедры апельсина (мандарина или лимона), 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ч. ложки водки, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, 1 луковица, 1 стручок красного жгучего перца, несколько горошин душистого перца, 20 г свежего имбиря, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка кунжутного