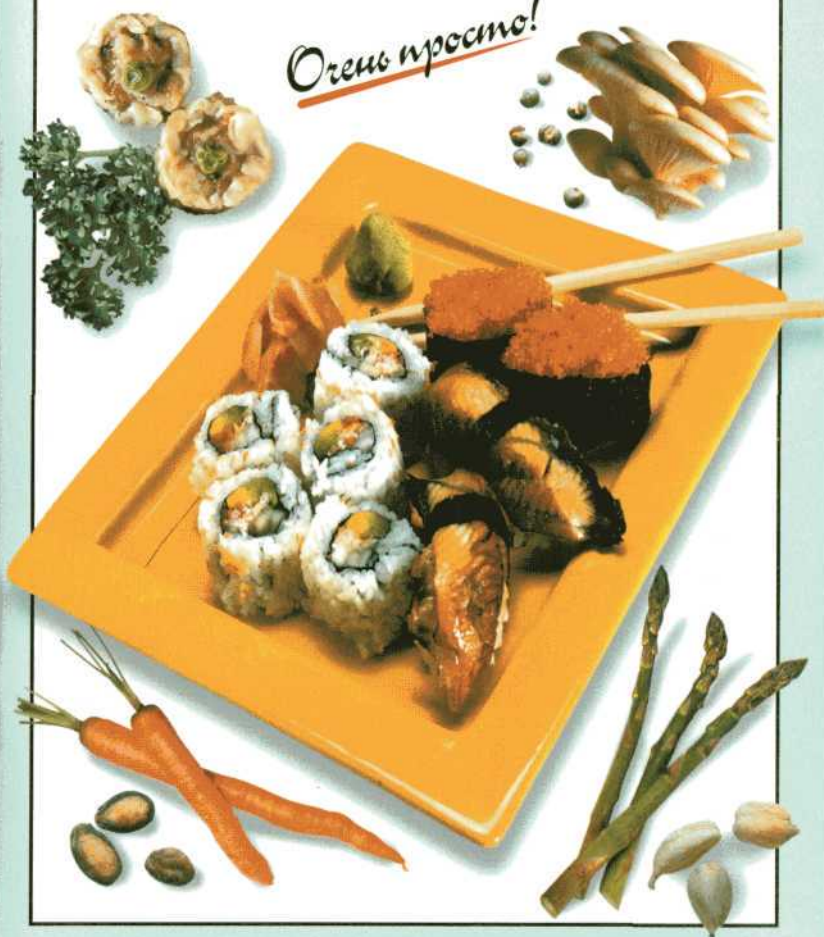


КИТАЙСКИЕ ЗАКУСКИ

Очень просто!



ББК 36.997
К 45

Составитель *В.М. Рошаль*

К 45 **Китайские** закуска / Сост. В.М. Рошаль. — М.:
Эксмо; СПб.: Терция, 2007. — 64 с.

По мнению китайцев, еда — пиршество не только тела, но и духа и потому требует к себе особого отношения. Многие блюда традиционной китайской кухни, как горячие, так и холодные, с европейской точки зрения могут считаться закусками.

В настоящей книге приведен богатый выбор рецептов холодных закусок домашней китайской кухни, а горячие закуски представлены популярными в Китае блюдами из яиц и фаршированными свининой овощами. Надеемся, что пища, приготовленная по китайским рецептам, сделает рацион вашей семьи более разнообразным.

© «Терция», составление, 2001

© «Терция», оформление, 2001

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

ISBN 5-699-17398-6

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

С глубокой древности в Китае считают, что пища должна радовать человека, быть разнообразною наслаждения. По мнению китайцев, еда — не только пиршество тела, но и пиршество духа, поэтому требует к себе особого отношения. Приготовление и прием пищи — священнодействие. Неудивительно, что большое значение придается и оформлению блюд. Обычно в китайской кухне принято избегать контрастов и выдерживать цветовую гамму блюда в ровных, близких друг к другу тонах, без ярких пятен и резких переходов.

Особенно поражает своим великолепием оформление торжественного стола, например, в честь дня рождения или свадьбы. Из пищевых продуктов вырезаются иероглифы, обозначающие «долголетие» или «счастье». Холодные блюда составляются в форме птиц, животных, насекомых, рыб, цветов, фруктов, травы или деревьев — повара имеют возможность продемонстрировать свой художественный талант. Таково, например, первое блюдо гуандунского банкета «Павлин красуется», типичное для парадной кухни. Для его приготовления используются утка, ветчина, свиной язык, перепелиные яйца, крабы, огурцы и т. д. — всего 15 компонентов. Все это образует на блюде красочного павлина, распутившего свой великолепный хвост.

Для холодных закусок, как и для любых блюд китайской кухни, продукты должны быть мелко нарезаны. Продукты нарезают ломтиками, полосками, ромбиками, дольками, кубиками, зернышками, шарика-



ми, соломкой и т. п. Они могут быть и мелко нарублены или растерты, им можно придать форму колосков пшеницы, лепестков хризантемы и многого другого.

Приблизительные размеры *ломтиков*: толщина 1,5–2 мм, ширина 2–3 см, длина 5–6 см.

Размеры *прямоугольных брусочков*: 1×2×6 см; для получения таких кусочков продукт нарезают на пластины, а затем – на брусочки нужного размера.

Соломка и полоски: продукт нарезают на тонкие пластины толщиной 2–3 мм, а уже пластины – на соломку или лапшевидные полоски длиной 5–6 см, шириной 0,5 см, причем полоски несколько шире соломки.

Кубики и горошины: кубики получают тем же способом, что и брусочки, их размеры от 1 до 3 см. Для украшения блюд и для приготовления соусов и приправ продукты измельчают до кубиков размером с горошину.

Если для блюда нужен фарш, то китайские повара предпочитают обходиться без мясорубки, нарубая мясо ножом-тесаком. Мясо, приготовленное таким способом, значительно вкуснее, так как в каждом маленьком кусочке остается сок, который не сохранился бы при пропускании мяса через мясорубку.

Традиционно овощи в Китае предпочитают есть не столько в свежем виде, сколько после термообработки (так они лучше усваиваются).

Дотепловая обработка продуктов занимает довольно много времени, зато горячая обработка при такой технологии сведена к минимуму времени (не более 2–3 мин). Сильный огонь и быстрота – вот главные условия для приготовления китайских блюд. При этом жарят обычно во фритюре, предварительно перекалив растительное масло или жир.

Если мясные продукты перед обжариванием не покрываются обволакивающим составом (кляр, крахмал, мука, яичный белок), их необходимо хоро-



шенъко обсушить или промокнуть салфеткой, иначе все на сковороде будет разбрызгиваться, пениться, и вы не достигнете желаемого эффекта.

Обжариваются все компоненты для китайского блюда, как правило, отдельно, так как каждому продукту требуется определенная температура и время для приготовления.

Важно запомнить, что приправы и пряности в китайской кулинарии добавляются, как правило, в самом конце приготовления пищи или после снятия с огня. Лучше всего переложить только что обжаренные и снятые с огня продукты в посуду с эмалевым покрытием и только после этого добавлять ароматизаторы (при соприкосновении их с раскаленным металлом, не покрытым эмалью, может произойти реакция окисления, что придаст неприятный вкус всему блюду).

Во многих рецептах говорится о кунжутном масле, изготовленном из пережаренных семян. По ароматическим свойствам оно превосходит все известные масла и придает совершенно особый вкус китайским блюдам. Жаль, если у вас его не найдется. Но готовить по-китайски можно и без кунжутного масла, заменив его хорошим оливковым. Но вот никакое блюдо не будет иметь настоящего «китайского» вкуса без глутамината натрия и имбиря, которые сейчас, кстати, легко купить.

Собранные в настоящем издании рецепты требуют самых простых продуктов: свинины, говядины, курицы, рыбы, грибов, овощей, растительного масла, риса, муки. Секреты китайской кулинарии кроются отнюдь не в экзотических исходных компонентах, а в технологии, в способах приготовления блюд и использовании традиционных для Китая ароматизаторов.

Сейчас для варки на пару в китайской кухне имеется специальный очаг с котлом, в котором бурно кипит вода. На котел ставят специальные сита, одно над



другим. Под влиянием горячего пара, проходящего через высокую пирамиду стоящих друг на друге сит, пища варится до готовности. Для изготовления многих блюд используют глубокую сковороду с овальным дном. На сковороде готовят горячие блюда, бульоны, соусы и т. п. Если приготавливают большое количество пищи, применяют сковороду с двумя металлическими ручками. При тепловой обработке сковороды с продуктами погружают до половины в вырезы конфорок печи. В инвентарь китайской кухни входят также дуршлаг, чумичка и ножи. Для нарезки продуктов пользуются особым, очень острым, ножом, напоминающим тесак. Это довольно тяжелый металлический прямоугольник с массивной короткой ручкой, им работают на прочной разделочной доске или на массивном срезе твердого дерева. Таким ножом китайские кулинары владеют виртуозно, нарезают им ломтики мяса настолько тонко, что они кажутся прозрачными.

В домашних условиях, когда нет ни китайской сковороды, ни парового сита, ни китайских ножей, надо использовать подходящую кухонную утварь из имеющейся в распоряжении. Вместо сковороды и парового сита можно приобрести небольшие алюминиевые казаны и мантышницы, для варки риса и других продуктов пригодны обычные алюминиевые кастрюли. Нарезать продукты можно обычными кухонными ножами, остро заточив их.

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

Соленья, маринады



Маринованная морковь

500 г моркови, 100 г репчатого лука, 15 г растительного масла, 25 мл уксуса, 25 г соли, молотый перец по вкусу.

Морковь нашинковать тонкой соломкой. Репчатый лук нарезать полукольцами и слегка обжарить в растительном масле. Соединить соль, уксус и перец. Морковь и лук сложить в эмалированную или фарфоровую посуду, добавить заправку, все перемешать, дать постоять 20–30 мин и разложить в стерилизованные банки. Закрывать обычными крышками (не закатывать), хранить в холодильнике.

Использовать в качестве закуски и как гарнир к мясным блюдам.



Ассорти из овощей

500 г свежей белокочанной капусты, 100 г цветной капусты, 100 г свежих огурцов, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 50 г стеблей сельдерея, 250 г сахара, 50 мл уксуса, 10 бутонов гвоздики, 1 стручок крас-



ного жгучего перца, 15 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 1,5 л воды.

Капусту нарезать на квадратики 3×3 см, цветную капусту разобрать на мелкие кочешки. Огурцы нарезать кружочками, морковь – фигурными кусочками, лук – кубиками, стебли сельдерея – кусочками длиной 2–3 см, красный перец очистить от семян и тоже нарезать кусочками.

Затем все овощи по отдельности ошпарить кипятком, оставить в кипящей воде на несколько минут и откинуть на дуршлаг. После этого опустить на несколько минут в холодную воду, 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 часа можно употреблять.



Капуста кисло-сладкая с перцем

1 небольшой кочан 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 квадратиками, а морковь – тонкой соломкой. Залить кипятком на 5 мин, затем промыть холодной водой. Удалить плодоножки и семена у стручкового красного перца, нарезать его небольшими кусочками и обжарить в разогретом растительном масле, проследив, чтобы перец не по-



темнел. 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 растительное масло с обжаренным красным перцем и раствор сахара, уксуса и соли. Хорошо перемешать и оставить на 2 часа. Затем вновь перемешать.

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



Рулет из капусты острый

1 кг белокочанной капусты, 1 стручок красного жгучего перца, 200 г сахара, 15 мл уксуса, 25 г кунжутного масла, 1 г глутамината натрия, 10 г репчатого лука, 1 г имбиря, соль по вкусу.

Капусту разрезать пополам, удалить кочерыжку, отслоить каждый лист, вырезать утолщенную часть в центре листа. Листья капусты залить на 5–10 мин крутым кипятком. Красный стручковый перец очистить от семян, нарезать тонкой соломкой.

Сковороду поставить на огонь, влить кунжутное масло, положить перец, обжарить до темно-красного цвета, добавить репчатый лук, имбирь, сахар.

Влить 200 мл воды, при закипании ввести уксус, снять с огня, остудить.

Подготовленные листья капусты разрезать пополам и скрутить в рулет, уложить в приготовленный соус, придавить тарелкой и мариновать примерно 4 часа.



На каждый капустный лист можно положить мелко нарезанную морковь, свежий перец, измельченную редьку и скрутить лист в виде трубочки.

Овощные салаты



Салат из зеленой редьки с перцем

500 г зеленой редьки, 2 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 0,25 ч. ложки глутамината натрия.

Редьку очистить, нарезать тонкими полосками, посолить, слегка помять и дать постоять, затем слить выделившийся сок. Добавить соль, сахар, черный молотый перец и глутаминат натрия.



Салат из редьки с морковью

500 г зеленой редьки (можно редиса или репы), 100 г моркови, 50 г зеленого лука (лучше порея), 3 ст. ложки растительного масла (лучше оливкового), 1–2 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, 0,5 ч. ложки соли.

Корнеплоды вымыть, обсушить, очистить, нарезать соломкой. Перетереть овощи с солью и через 5 мин отжать их, беря небольшими порциями, сложить в салатницу.

10 Добавить нарезанный соломкой зеленый лук, сахар,



предварительно перекаленное с несколькими дольками чеснока растительное масло. После того как масло впитается (через 2–3 мин), добавить глютаминат натрия, перемешать.



Салат из сельдерея и моркови

500 г сельдерея, 100 г моркови, 5 ст. ложек соевого соуса, 1 ст. ложка кунжутного масла, 0,5 ч. ложки глютамината натрия, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ст. ложки уксуса.

Стебли сельдерея без листьев перебрать, тщательно промыть, уложить в посуду и залить кипятком на 1–2 мин, после чего откинуть на дуршлаг.

Морковь и корень сельдерея очистить, промыть и нарезать тонкой соломкой. Подготовленные корни опустить в кипяток и сварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг.

Стебли сельдерея нарезать полосками длиной 3–4 см, добавить приготовленные корни. Полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, глютаминатом натрия, сахаром и уксусом.



Салат из спаржи по-китайски

200 г консервированной спаржи, 50 г свежих огурцов, 5 г кунжутного масла, 1 г глютамината натрия.

Спаржу нарезать кусочками длиной 2 см (свежую спаржу предварительно очистить и отварить).



Огурцы разрезать на 4 части, нарезать дольками длиной 4 см и ошпарить кипятком.

Спаржу и огурцы смешать, положить в салатницу, полить куриным бульоном, заправленным соевым соусом, глутаминатом натрия и кунжутным маслом.



Огурец с красным перцем

500 г свежих огурцов, 2 ч. ложки сахарного песка, 2 ч. ложки уксуса, 2–3 стручка красного перца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка душистого черного перца в зернах, 0,25 ч. ложки соли.

Вымыть огурцы и снять с них по спирали кожицу. Очищенные огурцы нарезать небольшими брусочками, а кожуру – тоненькой соломкой, которую посолить, отжать из нее воду и выложить вместе с огурцами в миску. Добавить сахар и уксус и перемешать.

Перекалить в сковороде растительное масло и положить зерна душистого перца. Когда почувствуется аромат перца, вынуть зерна, усилить огонь и поджарить в масле нарезанные соломкой стручки красного перца. Затем выложить поджаренный перец с маслом в огуречную смесь.

Подавать как салат-аперитив или к жареным мясным блюдам. Перед подачей к столу хорошо перемешать.



Салат из обжаренных огурцов с перцем

12 *500 г свежих огурцов, 1 стручок красного жгучего перца (можно заменить 0,5 ч. ложки красного моло-*



того перца), 3 ст. ложки растительного масла (лучше всего оливкового, кукурузного или салатного).

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

Красный стручковый перец очистить от семян и нарезать на кусочки квадратной формы. 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 минуты, все время встряхивая сковороду.

Для заправки красный стручковый перец и имбирь нарезать соломкой, выложить на раскаленную сковороду с небольшим количеством кунжутного масла, добавить куриный 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.



Салат из белокочанной капусты с перцем

500 г свежей капусты, 100 г моркови, 1 стручок сушеного красного жгучего перца, 10 г имбиря, несколько горошин душистого перца, 3 ст. ложки раститель-



ного 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 таким образом капусту и морковь ошпарить кипятком и моментально откинуть на дуршлаг, отжать от воды. В эмалированной или фарфоровой посуде перемешать овощи с солью, сахаром, глутаминатом натрия и уксусом.

В сильно разогретое растительное масло положить на полминуты душистый перец, после чего перец вынуть, а масло процедить.

Масло снова вылить на сковороду, положить в него нарезанный квадратиками красный жгучий перец, через 1–2 секунды сковороду снять с огня, масло вместе с кусочками перца вылить в заправленные овощи, перемешать, охладить.



Острая капуста

750 г белокочанной капусты, 5 стручков красного жгучего перца, 15 г растительного масла, 1,5 г глутамината натрия, 2,5 г свежего имбиря, 75 г сахара, 25 мл уксуса, 25 г соли.

Капусту очистить от старых и поврежденных листьев, удалить кочерыжку, вымыть, стряхнуть воду и нарезать на полоски 4×1 см. Перетереть капусту с солью и поставить под пресс на 2 часа.

Затем слить выделившийся сок и выложить капусту в глубокую посуду.



Два стручка красного жгучего перца вымыть, удалить семена, нарезать на тонкие полоски и положить в капусту.

Приготовить заправку: смешать сахар, уксус, соль (2,5 г), глутаминат натрия, нарезанный тонкой соломкой имбирь. Залить заправкой капусту. Все перемешать.

На разогретую сковороду влить растительное масло, положить оставшийся перец, нарезанный квадратиками, обжарить в течение нескольких минут.

Перец вынуть, а горячим маслом залить капусту. Все еще раз перемешать, выдержать в течение 30 мин и подать к столу.



Капуста кисло-сладкая с перцем

Небольшой кочан капусты, 1 морковь, 1 стручок перца, 10 горошин перца хуацзё, 10 г кунжутного масла, 20 г растительного масла, 20 г сахара, 10 мл уксуса, 10 г соли.

Капусту нарезать квадратиками, морковь – тонкой соломкой, отварить до полуготовности, промыть в холодной воде. Удалить плодоножку и семена у стручкового перца, нарезать небольшими кусочками. Перец хуацзё пережарить с растительным маслом и стручковым перцем, проследив, чтобы перец не потемнел. Соль, сахар, уксус развести в 50 мл воды в такой пропорции, чтобы ни один из компонентов не преобладал над другим.

Подготовленные капусту и морковь положить в кастрюлю, влить растительное масло, пережаренное со стручковым перцем и перцем хуацзё, а также смесь сахара, уксуса и соли с водой. Хорошо перемешать и оставить примерно на 2 часа. Затем вновь перемешать, при необходимости по вкусу добавить соль, сахар или уксус.



Готовый салат переложить в большую салатницу и полить кунжутным маслом.



Салат из белокочанной и морской капусты

500 г свежей белокочанной капусты, 1 двухсотграммовая банка консервированной морской капусты («Салат дальневосточный из морской капусты»), 0,25 ч. ложки глутамината натрия, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 0,5 ч. ложки соли.

Содержимое консервной банки выложить в глубокую салатницу, предварительно слив жидкость.

Кочан капусты разрезать на 4 части, удалить кочерыжку и нашинковать тонкими полосками (желательно не шире полосок морской капусты), выложить в салатницу. Добавить соль, глутаминат натрия и черный молотый перец, тщательно перемешать.



Салат из цветной капусты

200 г цветной капусты, 50 г кунжутного масла, 10 г соевого соуса, 1 г глутамината натрия, 5 горошин перца хуацзё, соль по вкусу.

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, тщательно промыть и варить в подсоленной воде до готовности. В маленькую сковороду влить куриный бульон (20 мл), добавить соевый соус и глутаминат натрия, довести до кипения и остудить.

Цветную капусту уложить горкой в салатницу, полить бульоном и кунжутным маслом, пережаренным с перцем хуацзё.



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

Перемешать баклажаны, выложить на тарелку и посыпать мелко нарубленным чесноком.

Комбинированные салаты



Салат «Дружба»

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

17



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

Кочан капусты разрезать на 4 части, удалить кочерыжку, листья нашинковать тонкой длинной соломкой. Такой же тонкой соломкой нарезать очищенные морковь и огурцы.

Испечь яичные блины. Яйца взбить, сковороду смазать тонким слоем растительного масла, как при выпечке обычных блинов. На сильно разогретую сковороду наливать небольшими порциями яичную массу (из 4 яиц должно получиться примерно 6–7 блинчиков), встряхивая сковороду, чтобы масса разливалась тонким ровным слоем. Обжарить блинчики с двух сторон в течение 1 мин. Затем нарезать их на полоски шириной 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 оформить салат: в центре большого блюда положить горкой макароны, сверху – обжаренное мясо, а вокруг уложить небольшими кучками нарезанные соломкой капусту, морковь, огурец, яичные блины (наподобие разноцветных лепестков).

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



Салат из вермишели со свинойной

200 г вермишели или тонких макарон высшего сорта (в китайской национальной кухне в этом случае используется тонкая длинная вермишель из крахмала), 100 г свинины, 50 г свежих огурцов, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка уксуса, 0,25 ч. ложки глутамината натрия.



Вермишель отварить в большом количестве подсоленной воды, промыть. Свинину нарезать тонкой соломкой и обжарить во фритюре, откинуть. Огурцы нарезать соломкой. Уложить вермишель горкой в глубокую фарфоровую посуду, полить заправкой из соевого соуса, кунжутного масла, глутамината натрия и уксуса. На вермишель положить свинину и огурцы. Перемешать перед самым употреблением.



Салат из свинины с морской капустой и вермишелью из крахмала

150 г свинины, 100 г сушеной морской капусты, 100 г вермишели из крахмала или тонких макарон высшего сорта, 50 г растительного масла, 25 г соевого соуса, 10 мл уксуса, 5 г кунжутного масла, 1 г глутамината натрия, 10 г чеснока, 10 г репчатого лука, 1 г имбиря.

Сушеную морскую капусту залить кипятком на 2 часа, промыть, нарезать соломкой. Свинину нарезать соломкой и ошпарить кипятком. Вермишель обжарить на сковороде с маслом, луком и имбирем, остудить. Чеснок измельчить.

Морскую капусту и свинину отдельно положить в глубокую тарелку, вермишель уложить горкой в центре тарелки. Полить соевым соусом с уксусом, кунжутным маслом, глутаминатом натрия и чесноком.



Салат из крахмального желе с курицей

115 г отварного мяса курицы, 40 г крахмала, 5 г кунжутного масла, 15 г кунжутного соуса, 15 г соевого соуса, 5 мл уксуса, соль по вкусу.



Для приготовления желе сухой крахмал из горюха маш развести холодной водой до средней густоты. В широкую, но не высокую кастрюлю налить воду, нагреть ее до кипения и держать на огне.

В другую такую же кастрюлю налить холодную воду и поставить ее на стол.

В специальную медную луженую, немного выгнутую, без ручек сковороду влить разведенный крахмал (в пропорции 1 : 2), после чего сковороду с крахмалом поставить в кастрюлю с кипятком и отрывистыми движениями вращать ее слева направо (по часовой стрелке) до тех пор, пока крахмал не загустеет. Затем сковороду с крахмалом, не вынимая ее из кастрюли, наполнить кипятком (крахмал должен быть покрыт водой) и резким движением слева направо повернуть сковороду. Когда сковорода перестанет вращаться, нужно вынуть ее, одновременно сливая кипяток, тут же погрузить в кастрюлю с холодной водой и, не вынимая сковороды из воды, снять желе. Готовое желе промыть, нарезать соломкой. Хранить его нужно в холодной воде в прохладном месте.

Желе из крахмала откинуть на дуршлаг или сито, аккуратно переложить горкой в салатницу. Полить соевым соусом, смешанным с кунжутным соусом, кунжутным маслом и уксусом. Курицу нарезать тонкой соломкой и переложить на желе.



Салат из крахмального желе с курицей и свежими огурцами

77 г курицы, 35 г свежих огурцов, 40 г крахмала, 25 г соевого соуса, 10 г кунжутного масла, 5 мл уксуса.



ший рецепт) откинуть на дуршлаг или сито, положить в салатницу, полить соевым соусом с добавлением кунжутного соуса, кунжутного масла и уксуса. Сверху на желе положить курицу, на нее — свежие огурцы.



Салат из креветок, крахмального желе и огурцов

10 г креветок, 40 г консервированного зеленого горошка, 45 г свежих огурцов, 36 г крахмала, 20 г соевого соуса, 25 г кунжутного масла, 5 мл уксуса.

Креветки нарезать небольшими дольками, свежие огурцы — соломкой, желе из крахмала (см. рецепт «Салат из крахмального желе с курицей») — тонкими длинными полосками.

В салатницу положить желе из крахмала, полить его соусом из уксуса, кунжутного масла, кунжутного соуса и соевого соуса. На желе уложить креветки, с боков — зеленый горошек и свежие огурцы.



Салат из почек

300 г свиных почек, 40 г зеленого салата, 5 г кунжутного масла, 10 г соевого соуса, 5 мл уксуса, 1 г глутамината натрия.

Свиные почки промыть, срезать пленку и жир, ошпарить кипятком, затем остудить. Подготовленные почки и зеленый салат нарезать тонкой соломкой.



Салат положить веерообразно на тарелку, сверху горкой уложить почки, полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, уксусом, глутаминатом натрия.



Салат из почек с огурцами

500 г почек, 100 г свежих огурцов, 2 ст. ложки соевого соуса, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, 1 ч. ложка кунжутного масла.

Почки обработать, как описано выше, нарезать соломкой и обжарить во фритюре в течение 2 мин.

Огурцы нарезать соломкой и соединить с обжаренными почками. Полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом и глутаминатом натрия.



Салат из крабов с огурцами

1 банка консервированных крабов, 100 г свежих огурцов, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, 0,25 ч. ложки глутамината натрия, 1 ст. ложка уксуса, соль по вкусу.

Огурцы вымыть, обсушить, нарезать ломтиками. Из крабов удалить костные пластинки. Аккуратно смешать крабы с огурцами, выложить на тарелку горкой, вокруг уложить дольки огурца.

Полить салат соевым соусом с уксусом, кунжутным маслом и глутаминатом натрия.

По желанию, вместо свежего огурца можно использовать листья зеленого салата.



Холодные яйца



Яйца ароматичные

10 яиц, 15 г соевого соуса, по 1 г корицы, гвоздики, бадьяна, 20 г сахара, по 10 г репчатого лука и чеснока, 2 г имбиря, 30 г соли.

Вскипятить 1 л воды, положить яйца и все специи. Сахар пережечь на маленькой сковородке с маслом; когда сахар растает и станет коричнево-красного цвета, влить 50 мл воды, перемешать и добавить в кастрюлю с яйцами. Варить примерно 20 мин.

Готовые яйца вынуть, остудить в холодной воде и осторожно размять их на полотенце так, чтобы скорлупа была в мелких трещинах. Затем снова положить в кастрюлю и варить минут 20. Дать остыть (в маринаде можно хранить яйца несколько дней).

Яйца очистить от скорлупы, нарезать каждое на 4 дольки, уложить на тарелку, полить маринадом.

Маринад можно использовать 2–3 раза, добавляя немного воды и соли.



Яйца сунхуа

2 сваренных вкрутую утиных яйца, 1 г имбиря, 10 мл уксуса, 20 г соевого соуса, соль по вкусу.



Сваренные вкрутую утиные яйца очистить, нарезать дольками, положить веерообразно на тарелку и полить соусом, приготовленным из соевого соуса, имбиря и уксуса.

Холодная домашняя птица



Курица холодная паровая

250 г курицы, 20 г репчатого лука, 40 г соевого соуса, 10 г кунжутного масла, 5 г корицы, 5 г свежего имбиря, 10 мл вина (или коньяка), 1 г перца хуацзё, 1 г бадьяна, 5 г соли.

Подготовленную к варке курицу натереть снаружи и внутри солью. Внутри курицы положить лук, корицу, перец хуацзё, бадьян, имбирь, влить соевый соус (20 г), вино и варить на пару до готовности.

Курицу нарубить брусочками, выложить на тарелку. Соевый соус, смешанный с кунжутным маслом, подать отдельно.



Курица отварная

1 курица, 5 г кунжутного масла, 10 г соли.

Курицу обработать. Воду вскипятить (количество воды должно быть равно весу курицы), опустить курицу, добавить соль и варить на слабом огне до готовности (примерно 1 час).



Курицу вынуть из кастрюли, протереть салфеткой и положить в пустую кастрюлю, плотно закрыв крышкой. Остудить и смазать кунжутным маслом.



Курица холодная по-сычуаньски

250 г вареной курицы, 10 г имбиря, 15 г репчатого лука, 10 г кунжутного масла, 10 г кунжутного соуса, 10 г соевого соуса.

Вареную курицу нарубить брусочками вместе с косточкой, переложить на тарелку.

Отдельно подать соевый соус, смешанный с кунжутным соусом, кунжутным маслом, имбирем и мелко нарубленным репчатым луком.



Холодная курица по-гуангунски

1 курица, 1 луковица, 0,5 ч. ложки молотого имбиря, 50 г душистого растительного масла.

Курицу выпотрошить, вымыть в проточной воде и обсушить. Влить в кастрюлю 1 л воды, положить лук, имбирь, нагреть до кипения на сильном огне и опустить туда курицу целиком.

Как только вода закипит, уменьшить огонь до слабого, закрыть кастрюлю крышкой и томить содержимое около 20 мин. Готовую курицу вынуть, сбрызнуть душистым маслом и остудить. Подавать к столу целиком.



В Гуандуне это блюдо едят, обмакивая кусочки курицы в душистое масло, а шанхайцы и жители провинции Чжэцзян предпочитают использовать соевый соус.



Курица по-домашнему

1 курица, 15 г репчатого лука, 1 г имбиря, 5 горошин перца хуацзё, 1 г глутамината натрия, 15 мл вина (или коньяка), 5 г кунжутного масла, 50 г соли.

Курицу натереть солью, оставить на 2 часа, затем положить в кастрюлю, влить воду (1:2), при закипании снять пену, добавить специи и варить до готовности. Снять с огня и остудить. При подаче смазать кунжутным маслом, нарезать кусочками, полить бульоном.



Курица под острым соусом

1 жирная молодая курица (около 1,5 кг), 0,5 стакана соевого соуса, 2 ч. ложки сахарного песка, 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, снова 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 и разделить руками на тонкие длинные полоски — «перышки». Положить их в миску.



Приготовить острый соус из соевого соуса, сахара, кунжутного масла, молотого перца, имбиря, измельченного лука. Во время еды «перышки» курицы макать в этот соус.

Можно также подавать курятину к столу, заранее полив острым соусом.



Курица с вермишелью и свежими огурцами

200 г куриного мяса, 200 г вермишели или тонких макарон высшего сорта, 50 г свежих огурцов, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, 0,5 ст. ложки уксуса.

Курицу отварить до готовности, откинуть, нарезать тонкой соломкой. Вермишель сварить в большом количестве подсоленной воды, промыть, откинуть. Свежие огурцы нарезать соломкой.

Вермишель (или макароны) уложить в глубокую посуду и полить смесью соевого соуса, кунжутного масла, глутамината натрия, горчицы и уксуса. Сверху положить кусочки курицы и огурца. Перемешать перед самым употреблением. Едят в холодном виде.



Коктейль «Шанхай»

400 г вареного куриного мяса, 120 г ананаса, 120 г тушеных шампиньонов, 120 г майонеза, 1 бутылка питьевого йогурта, по 4 ст. ложки белого вина и горчицы, листья зеленого салата, соль по вкусу.



Приготовить 4 вазочки, выложить их изнутри листьями салата, предварительно промыв их. Мясо курицы мелко нарезать, так же нарезать ананас и шампиньоны. Примерно поровну разделить по вазочкам. Приготовить смесь из йогурта, майонеза, белого вина и горчицы и влить эту смесь в вазочки.



Рулет куриный

500 г куриного филе, 5 яиц, 50 г муки, 50 г картофельного крахмала, 10 г кунжутного масла, 25 г репчатого лука, 5 г имбиря (порошок), 2 г глутамината натрия, 15 мл вина (или коньяка), соль по вкусу.

Куриное филе пропустить через мясорубку, добавить 2 белка, крахмал, кунжутное масло, мелко нарубленный лук, имбирь, глутаминат натрия, вино, соль и 100 мл воды, хорошо перемешать по часовой стрелке. Готовый фарш разделить на три части.

Яичные блины готовить по рецепту «Рулет мясной». Каждый блин посыпать мукой, разложить тонким слоем фарш. Блины скатать с двух сторон к центру, сгибы склеить смесью для блинов.

Рулет положить в пароварку, варить до готовности. Когда рулет будет готов, смазать его кунжутным маслом, остудить, нарезать ломтиками.



Курица соломкой под горчичным соусом

28 250 г куриного филе, 2 яичных белка, 1,5 г горчицы, соевый соус, глутаминат натрия, 1,5 г крахмала,

5 г кунжутного масла, 250 г растительного масла (для фритюра), уксус и соль по вкусу.



Куриное филе нарезать соломкой, добавить белки и крахмал, хорошо перемешать.

Нагреть сковороду с растительным маслом, положить подготовленное филе и, непрерывно помешивая, обжарить так, чтобы соломка не слиплась. Для этого фритюр не должен быть очень горячим.

Откинуть филе на дуршлаг, чтобы стекло лишнее масло, и дать остыть. Переложить филе в салатницу, полить смесью из соевого соуса, уксуса, горчицы, кунжутного масла и глутамината натрия.



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

Репчатый лук нарезать соломкой длиной 3 см, смешать с измельченным укропом и петрушкой, 25 г соли, глутаминатом натрия и начинить этой смесью утку. В таком виде опустить утку в холодную воду и сварить на сильном огне, сняв пену с закипевшего бульона. Переложить утку в утятницу, добавить бульон, водку, настоянную на цедре, посолить и тушить на слабом огне до готовности. Затем утку охладить, нарезать на кусоч-



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



Утка в рассоле

1 средняя утка, 1 ч. ложка крахмала, 2 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки десертного вина, 0,5 стакана соевого соуса, 10 г измельченной зелени укропа, 1 луковица, соль по вкусу.

Подготовленную утку уложить в утятницу спинкой вверх, залить водой, соевым соусом, вином, добавить измельченные лук и укроп, посолить и тушить на слабом огне 1 час. Перевернуть утку и тушить еще 30 мин. Вынуть и охладить.

Оставить в утятнице 750 мл рассола, добавить сахар и довести рассол на слабом огне до клейкого состояния. Шумовкой вынуть из рассола приправы, тонкой струйкой влить в него разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал, размешать. Когда рассол загустеет, снять с огня и остудить.

Перед подачей к столу утку разделить на куски, полить рассолом.



Утка ароматичная

1 утка, 10 горошин перца хуацзё, немного аниса (или тмина), 5 г корицы, 1,5 г бадьяна, 50 г репчатого лука, 1 г имбиря, 40 г сахара, 50 г соевого соуса,



40 мл вина (или коньяка), 1 г глутамината натрия, 15 г кунжутного масла, соль по вкусу.

Обработанную утку положить в кастрюлю, добавить воды до верха утки, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену и варить 10 мин. Затем вынуть утку, промыть теплой водой, бульон процедить.

Бульон поставить на огонь, опустить утку, положить специи: перец хуацзё, анис, корицу, бадьян, очищенный и нарезанный репчатый лук, имбирь, сахар, соевый соус, вино, глутаминат натрия. Довести до кипения, убавить огонь и варить до готовности, прибавить огонь и дать сильно закипеть.

Примерно через 10 мин снять с огня, вынуть утку, остудить и смазать кунжутным маслом.

По желанию, утку можно заменить курицей.



Утка в желе

1 утка (2 кг), 50 г сахара, 10 г крахмала, по 2 г корицы и бадьяна, 50 г соевого соуса, 50 мл водки или крепкого вина, 20 г репчатого лука, 10 г зелени укропа.

Утку почистить, вымыть и опустить в маринад на 1 час. Для маринада мелко нарезать лук и укроп, добавить соль, соевый соус, водку, дать постоять, затем залить водой (1 л).

Уложить замаринованную утку в утятницу грудкой вниз, залить ее маринадом (если утка не будет полностью покрыта маринадом, долить воды), варить на слабом огне 1 час.

Затем перевернуть утку и варить еще примерно полчаса. Готовую утку вынуть, охладить, разрезать



на 8 частей (ножки, крылышки, две половины грудки и спинки). Уложить куски утки в глубокое блюдо.

Для приготовления желе взять 750 мл бульона, в котором варилась утка, добавить специи: сахар, корицу, бадьян и варить на медленном огне, пока бульон не станет клейким.

После этого выловить из него остатки пряностей и добавить раствор крахмала, дать загустеть, снять с огня, остудить. Залить этим желе куски утки.

Подавать к столу, когда желе как следует застынет.

Холодная свинина



Свинина под сладким соусом

500 г постной свинины, 50 г свиного жира, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки водки, 10 г свежего имбиря, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, 3 ст. ложки сахара, 10 г крахмала.

Кусок постной свинины (400–500 г) обмыть, очистить от сухожилий, сверху сделать неглубокие надрезы и обжарить во фритюре до образования светло-коричневой корочки.

Обжаренный кусок свинины положить в кастрюлю и залить незаправленным бульоном так, чтобы мясо было едва покрыто им, тушить до готовности.

Свинину вынуть из бульона, а в оставшийся после тушения холодный бульон добавить сахар, соевый соус, водку, имбирь, глутаминат, крахмал и варить до загустения. Этим соусом полить свинину, охладить.

Нарезать тонкими ломтиками, разложить их на тарелке, украсить свежими овощами.



Рулет мясной

150 г свинины, 50 г зеленого горошка, 50 г моркови, 25 г репчатого лука, 4 яйца, 10 г соевого соуса, 10 г кунжутного масла, 1 г имбиря (порошок), 1 г глутамината натрия, 50 г картофельного крахмала, соль по вкусу.

Свинину пропустить через мясорубку, в фарш добавить 2 белка, соевый соус, зеленый горошек, мелко нарезанную морковь, кунжутное масло, имбирь, нашинкованный репчатый лук, соль, глутаминат натрия, хорошо перемешать по часовой стрелке.

Оставшиеся 2 яйца и 2 желтка разбить в посуду, добавить соль по вкусу, картофельный крахмал, немного воды и хорошо взбить. Из полученной смеси на большой сковороде испечь три яичных блина.

Приготовленный фарш разделить на 3 части и каждую часть тонким слоем разложить на яичный блин, скатать в трубочку, края склеить смесью для блинов.

Рулет положить в пароварку, варить примерно 10 мин — до готовности. Готовый рулет смазать кунжутным маслом, остудить, нарезать ломтиками и красиво разложить на тарелке.



«Хрустальный» окорок

600 г свинины, 1 луковица, 3 ч. ложки водки, 2 г черного молотого перца, 1 г молотого имбиря, 1 ще-



потка глутамината натрия, анис, кориандр, мандариновая цедра, соль по вкусу.

Зачищенный окорок вымыть, сварить в кипящей воде и удалить кости.

Затем положить в миску, добавить черный молотый перец, анис, цедру, репчатый 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 часа.

Из соевого соуса, имбиря и измельченного чеснока приготовить приправу, смешав по вкусу.

Окорок подавать в холодном виде, нарезав широкими ломтями толщиной 0,5 см и посыпав кориандром. Отдельно подать приправу. Окорок едят, окуная куски в приправу.



Холодец из свиной рульки

1 свиная рулька (примерно 2 кг), 0,5 кг свиной кожи, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ч. ложки вина, 2 стакана куриного бульона, соль по вкусу.

Свиную рульку вымочить, очистить от щетины, тщательно промыть, разрубить пополам и вынуть кость. Опустить в кипящую воду и сварить до полуготовности. Выложить в миску, залить куриным бульоном, добавить измельченный лук, вино, свиную кожу, посолить и варить на пару 2 часа.

34 Поставить миску со свиной рулькой в холодильник, дать некоторое время постоять, чтобы содер-

жимое миски хорошо застыло. Подавать к столу со смесью соевого соуса и толченого чеснока.



Холодная говядина



Говядина ароматичная

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, глутамината натрия.

Кусок мяса целиком положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы мясо было прикрыто водой, добавить в воду 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.



Говядина остро-сладкая

500 г говядины, 50 г репчатого лука, 1 г имбиря, 40 г соевого соуса, 25 г сахара, 25 мл вина (или коньяка), 10 горошин перца хуацзё, 10 г семян кунжута, 1 стручок жгучего перца, 1 г глутамината натрия, 500 г растительного масла (для фритюра), 2,5 г соли.

Говядину разрезать на два больших куска, нашинковать лук, нарезать небольшими дольками



стручковый перец. Семена кунжута прожаривать на сухой сковороде до появления аромата.

Куски говядины положить в посуду, добавив соль, репчатый лук, имбирь, вино, перемешать и мариновать 1 час. Затем сварить в пароварке до готовности, остудить, нарезать небольшими ломтиками длиной 3 см, толщиной 3 мм.

Подготовленные ломтики мяса опустить в горячий фритюр, слегка обжарить до образования светло-коричневой корочки.

Масло слить, сковороду поставить на огонь и на оставшемся в сковороде масле обжарить стручковый перец до темно-коричневого цвета, добавить лук, имбирь, тщательно перемешать, влить 150 мл воды, соевый соус, соль, вино, сахар.

Ломтики говядины жарить до тех пор, пока не испарится бульон. Остудить, добавить глутаминат натрия, посыпать семенами кунжута.

Перед подачей блюда удалить из него стручковый перец и лук.



Язык говяжий ароматичный

200 г говяжьего языка, 5 г соевого соуса, 10 мл вина (или коньяка), 15 г репчатого лука, 1 г глутамината натрия, 0,5 г имбиря, 5 г петрушки, укропа, кинзы, 1 г бадьяна, корицы, гвоздики, перца хуацзэ.

Язык обработать, отварить со специями до готовности, снять кожу, охладить и нарезать тонкими ломтиками.

Разложить язык веерообразно на тарелке. Полить жидкостью, в которой он варился.



Рыбные холодные блюда



Тушеный карась без костей

1 кг свежих мелких карасей, 50 г кунжутного масла, 50 г соевого соуса, 50 мл вина (или коньяка), 50 г сахара, 2 луковицы, 1 г имбиря (порошок), 50 мл уксуса, 2,5 г порошка пяти специй, перец хуацзё, бадьян, корица, соль по вкусу.

Карасей обработать, промыть холодной водой. Лук нарезать дольками. Порошок пяти специй, уксус, вино, соль, соевый соус добавить в воду, перемешать.

В глубокую сковороду уложить карасей головами к центру, оставшихся положить на середину сковороды, посыпать перцем хуацзё, бадьяном, корицей, имбирем, сверху положить репчатый лук и сахар, полить кунжутным маслом.

Затем медленно влить воду со специями.

Поставить сковороду на огонь, довести до кипения и на слабом огне тушить 5 часов, затем остудить.

Этим же способом можно готовить любую рыбу, особенно с мелкими косточками. При данной обработке кости становятся мягкими, легко разжевываются, придают блюду особый колорит.



Креветки и сельдерей с соусом

250 г стеблей сельдерея, 100 г креветок, 50 г ростков бамбука, 1 г глутамината натрия, растительное масло с перцем хуацзё, соль по вкусу.



Промыть сельдерей, удалить листья, а стебли нарезать дольками длиной 3 см. Подготовленные ростки бамбука и креветки, очищенные от панциря, также нарезать маленькими ломтиками.

Сельдерей и ростки бамбука отварить в воде до готовности, вынуть из кастрюли, остудить. Креветки обжарить, добавить масло с перцем хуацзё, соль, глутаминат натрия, смешать с сельдереем и ростками бамбука.

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ ИЗ ЯИЦ

В этот раздел включены блюда китайской кухни, в которых яичный вкус доминирует. Мясо и овощи выступают здесь как дополнительный вкусовой компонент.

Яичницу в Китае готовят редко, отдавая предпочтение паровому омлету и яичным блинчикам. Обычно перед подачей к столу омлеты нарезают соломкой и соединяют с другими компонентами. В блинчики заворачивают различные начинки и едят с соусом.

В китайской кухне популярны не только куриные яйца, но и утиные, гусиные, голубиные.



Яйца, сваренные в соевом соусе

2 куриных или утиных яйца, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка водки, 2 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, по 10 г зелени петрушки и укропа, по 1 г бадьяна, душистого молотого перца, корицы и гвоздики, соль по вкусу.

Сырые яйца залить холодной водой и варить около 10–12 мин, после этого опустить яйца в холодную воду и очистить от скорлупы.

В нескольких местах сделать проколы тонкой спицей, положить яйца в эмалированную посуду, залить теплой водой с добавлением соевого соуса, водки,



глутамината натрия, измельченной зелени укропа, петрушки и бадьяна, молотого душистого перца, корицы, гвоздики и варить еще примерно 10–15 мин.

Подавать, нарезав на дольки.



Яйца, сваренные в чае

2 куриных или утиных яйца, 10 г сухого чая, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Яйца отварить, очистить от скорлупы и проколоть, как описано в предыдущем рецепте.

Чай, соль и сахар залить холодной водой, довести до кипения, положить в этот настой сваренные и очищенные яйца, варить на слабом огне до тех пор, пока они не потемнеют.

Подавать, нарезав дольками.



Яйца и чай

6 куриных яиц, 2 стакана воды, 0,5 ч. ложки аниса, 1 ст. ложка соевого соуса, 2,5 ч. ложки черного чая, 1 ч. ложка соли.

Яйца варить 10 мин, быстро охладить, очистить от скорлупы.

Чай заварить кипятком, добавить анис, соевый соус, соль, вложить в эту смесь яйца и настаивать их в течение 1,5 часа. Вода должна быть все время горя-

чей. Приготовленные таким способом яйца китайцы с удовольствием едят на завтрак или во время пикника.



Яйца «Селезень и утка»

5 яиц, 150 г свиного фарша, 1 луковица, 1 г молотого имбиря, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка крахмала, 1 ст. ложка муки, глутаминат натрия на кончике ножа, 1 стакан растительного масла, соль по вкусу.

Яйца сварить, очистить от скорлупы и разрезать пополам. Свиной фарш посолить, добавить глутаминат натрия, соевый соус, лук, имбирь, 50 г душистого растительного масла, все хорошо перемешать. Срезы половинок яйца посыпать мукой.

Сформовать из фарша такие же по форме половинки, слепить их с яичными, придав форму целого яйца.

Смазать получившиеся «яйца» мукой, разведенной небольшим количеством воды, и обжарить в масле до золотисто-желтого цвета. Переложить в пароварку и варить на пару до готовности.

В кастрюлю влить немного воды, вскипятить и заварить крахмал. Добавить в крахмал мелко нарезанный свежий огурец и вылить эту массу на приготовленное блюдо.



Яйца «Феникс»

4 яйца, 200 г нежирной свинины, 100 г креветок, 1 ч. ложка крахмала, 1 ст. ложка крепкого десерт-



ного вина, 1 ст. ложка душистого растительного масла, 3 ч. ложки томатного соуса, соль по вкусу.

Из свинины приготовить фарш, добавить чайную ложку крепкого десертного вина, посолить и сформовать тефтели размером с куриное яйцо.

Влить в миску немного кипятка и душистого масла, осторожно разбить в эту миску яйца, стараясь не смешивать желток с белком. Тефтели из фарша положить между яйцами, а сверху положить очищенные креветки. Варить 10 мин на пару.

Вскипятить немного воды, добавить оставшееся вино, томатный соус и довести до кипения. Влить немного разведенного крахмала, сбрызнуть душистым растительным маслом и полить приготовленной смесью яйца. Подать к столу.

Блюда из взбитых яиц



Яичные белки со шпинатом

6 яичных белков, 25 г куриной грудки, 100 г листьев шпината, 1 ч. ложка водки, настоянной на цедре, 2 г глутамината натрия, 1,5 стакана куриного бульона, 1 ч. ложка крахмала, 5 ст. ложек растительного масла, 1 г молотого имбиря, соль по вкусу.

Шпинат очистить от старых листьев, промыть холодной водой, измельчить, положить в миску. С куриной грудки снять кожу вместе с жировым слоем, про-



добавить яичные белки, имбирь, водку, 0,5 ч. ложки крахмала, посолить и перемешивать до появления пены. Потом добавить 1 стакан охлажденного куриного бульона и снова перемешать до появления пены.

Разогреть 2 ст. ложки масла до 170° С, обжарить в нем на сильном огне измельченный шпинат, добавить через минуту 0,5 стакана куриного бульона и довести до кипения. Затем развести в этой массе 0,5 ч. ложки крахмала и перемешивать до тех пор, пока эта масса не загустеет.

Подготовить S-образную металлическую пластинку, чтобы блюдо разделялось на две части, положить ее на тарелку и вылить шпинатное пюре.

Разогреть 3 ст. ложки растительного масла до 170° С и обжарить, постоянно перемешивая, яичную массу до загустения, а затем перелить ее в тарелку по другую сторону пластинки.

Осторожно вынуть железную пластинку и украсить половинкой яичного белка шпинатное пюре, а яркой вишней – яичную массу.

Подавать к праздничному столу.



Яичные белки с цветной капустой

5 яичных белков, 200 г цветной капусты, 2 десертные ложки водки, настойной на цедре, 2 ст. ложки свиного жира, глутаминат натрия и соль по вкусу.

Влить в яичные белки немного воды, 1 десертную ложку водки, посолить, тщательно перемешать и варить на пару 4–5 мин на сильном огне.

Мелко нарезать очищенную, промытую и разобранную на маленькие кочешки цветную капусту.



Растопить свиной жир, добавить 1 десертную ложку водки, соль по вкусу, кипяток и обжарить цветную капусту.

Убавить огонь, закрыть сковороду крышкой и тушить до готовности примерно 15–20 мин. Добавить глутаминат натрия.

Капусту смешать с яичными белками, полить оставшейся от варки капусты подливой и подавать к столу.



«Пельмени» из яиц

6 яичных белков, 1 луковица, 0,5 ч. ложки имбиря, 0,5 головки чеснока, 3 ч. ложки крепкого десертного вина, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 щепотка соли.

Отделить белки от желтков, влить белки в чашку, посолить.

Перекалить в сковороде растительное масло, выложить немного белка и прожарить его до полуготовности.

Затем осторожно поддеть край яйца лопаткой и сложить пополам в форме пельменей. Края должны слипнуться.

«Пельмени» перевернуть и обжарить с двух сторон до золотисто-желтого цвета. Добавить в сковороду масло и жарить следующую порцию белка.

Обжаренные таким образом «пельмени» выложить в миску.

Когда все «пельмени» будут обжарены, опустить в масло мелко нарезанный репчатый лук, чеснок, имбирь, через 1–2 мин влить вино, уксус, соевый соус, 2 ст. ложки кипятка и опустить в эту смесь «пельмени», но

не жарить. Если на завершающем этапе вместо



крепкого десертного вина использовать 2 ст. ложки сахарного песка, то «пельмени» получатся кисло-сладкие.



Яйца с перцем

6 яиц, 25 г болгарского перца, 15 мл водки, 1 г глутамината натрия, 30 г крахмала, 75 мл бульона, 1,5 г соли.

Отделить белки от желтков, добавить к белкам 50 мл бульона, раствор крахмала, соль, глутаминат натрия, аккуратно перемешать.

Перец нарезать кусочками. Растопить в сковороде 40 г свиного жира и вылить в него смесь белков с бульоном, прогреть, аккуратно помешивая. Когда белок свернется и всплывет, выловить его шумовкой.

На сковороде, где жарился белок, оставив на ней небольшое количество жира, обжарить нарезанный кусочками перец (чтобы блюдо было более красивым, лучше взять стручки зеленого и красного цветов), добавить оставшийся бульон, соль, глутаминат натрия. Положить в сковороду с перцем кусочки белка, влить раствор крахмала (5 г крахмала в 50 мл воды). При этом следует постоянно встряхивать сковороду, чтобы равномерно перемешались все компоненты.



Яйца, приготовленные на пару

6 яиц, 2 ч. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соевого соуса, 10 г репчатого лука, 1 г молотого красного перца, душистый перец и соль по вкусу.



Смешать взбитые яйца с холодной водой в соотношении 1 : 2. Добавить растительное масло, мелко нарезанный репчатый лук, молотый красный перец и хорошо перемешать.

Поставить тарелку с яичной массой в пароварку и варить на пару на сильном огне 20–25 мин, вынуть и подать к столу.



Яйца с сычуаньской капустой

4 яйца, 1 ст. ложка соевого соуса, 50 г кунжутного масла, 200 г сычуаньской капусты, 50 г зелени петрушки, 1 г молотого черного перца.

Вскипятить 1 л воды, посолить, влить туда взбитые яйца и варить на слабом огне до готовности, выложить в чашку. Добавить соевый соус, кунжутное масло, молотый черный перец, мелко нарезанную сычуаньскую капусту, зелень петрушки, залить оставшейся от варки яиц водой и подать к столу.

На юге Китая при приготовлении этого блюда принято варить яйца в воде, в которую добавлено немного рисовой водки. Можно положить сахар, тогда блюдо получится кисло-сладким.

Это блюдо очень полезно для рожениц.



Яйца, жаренные с огурцом

46 4 яйца, 500 г свежих огурцов, 2 луковицы небольшого размера, 1 десертная ложка водки, настоящей на

цедре, 2 ст. ложки свиного жира, глутаминат натрия, соль по вкусу.



Взбитые яйца влить в сковороду с растопленным свиным жиром и жарить, непрерывно и энергично помешивая.

Огурцы вымыть, обрезать с обоих концов, разделить вдоль на половинки, а затем нарезать ломтиками по косой.

Растопить в пустой сковороде свиной жир, обжарить в нем мелко нарезанный лук, опустить ломтики огурца и поджаренные яйца. Жарить, перемешивая, 3 мин. Добавить водку, соль, глутаминат натрия – и блюдо готово.



Жареные яичные комочки

Взбить яйца, влить их в приготовленное растительное масло, тщательно перемешивая. Затем добавить измельченное мясо или нарезанные мелкими кубиками овощи, обжарить вместе и подать к столу.



«Голубиные яйца» (яйца с ветчиной)

4 куриных яйца, 400 г ветчины, 1 ч. ложка муки, 3 ст. ложки (65 г) панировочных сухарей, 0,5 л растительного масла для фритюра.

Ветчину мелко порубить и смешать со взбитыми яйцами, мукой и панировочными сухарями. Из получившейся массы приготовить клецки, по форме напоминающие голубиные яйца, и обжаривать в течение 4–5 мин в перекаленном фритюре.



Подавать в глубоком блюде вместе. В отдельном блюде подать отварной рис и зеленый салат.



Жареные яйца с креветками

10 яиц, 200 г мяса креветок, 1,5 г крахмала, 1 г глутамината натрия, 400 нутряного топленого свиного жира, 2 ст. ложки крепленого десертного вина, 5 г соли.

Разбить 9 яиц в миску, посолить, добавить глутаминат натрия и хорошо взбить.

Мясо креветок слегка подсушить, положить в другую миску, добавить немного соли, 1 белок, 1,5 г крахмала и тщательно перемешать.

Нагреть на сильном огне пустую сковороду, растопить в ней 250 г свиного жира и обжарить в нем креветки, после чего вынуть их и дать жиру стечь. Перемешать креветки со взбитыми яйцами.

Поставить пустую сковороду на огонь, растопить в ней 150 г жира и вылить подготовленную смесь. Жарить, энергично помешивая. Сбрызнуть готовое блюдо душистым растительным маслом и вином и подать к столу.

Омлеты



Омлет со свежими огурцами

2 куриных яйца, 50 г свежих огурцов, 1 ч. ложка водки, глутаминат натрия на кончике ножа, 40 мл куриного бульона, жир, соль по вкусу.



Огурцы нарезать кубиками (1 см). Яйца хорошо взбить, добавить в них соль, глутаминат натрия, водку, нарезанные огурцы, куриный бульон или воду (40 мл). Хорошо размешать и вылить полученную смесь на сильно разогретую сковороду с растопленным жиром или растительным маслом. Жарить до готовности, перемешав несколько раз ложкой. В конце разровнять поверхность омлета.

Точно так же можно приготовить омлет с помидорами и зеленым луком.



Омлет с томатами

5 яиц, 5 помидоров, 10 г сахара, 30 г растительного масла, 1 г глутамината натрия, 5 г соли.

Яйца взбить, помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и разрезать на 4 части.

На сильно разогретую сковороду с маслом влить взбитые яйца, поджарить с обеих сторон до образования румяной корочки, разрезать на 8 частей, положить помидоры, соль, сахар и обжарить до готовности (8–10 мин).



Омлет в бульоне

4 яйца, 25 г зеленого лука, 25 мл вина (или коньяка), 20 г соевого соуса, соль и черный молотый перец по вкусу.

Зеленый лук мелко нашинковать. В отдельной посуде взбить яйца, добавить соль, черный моло-



тый перец и лук, хорошо перемешать. Во взбитые яйца при постоянном помешивании влить 250 мл горячей воды или мясного бульона.

Полученную массу перелить в смазанную жиром форму и поставить в пароварку на 25–30 мин.

Готовый омлет с бульоном сбрызнуть соевым соусом; сервировать нарезанными крабами.



Омлет с креветками

4 яйца, 50 г мяса креветок, 50 г вареной ветчины, 1 ч. ложка водки, 0,25 ч. ложки глутамината натрия, 10 г имбиря, соль по вкусу.

Креветки очистить от панциря, промыть, ошпарить кипятком и дать стечь воде.

Ветчину нарезать кубиками (1 см), имбирь мелко порубить. Во взбитые яйца добавить ветчину, креветки, имбирь, глутаминат натрия, соль, водку, куриный бульон или воду (40 мл), тщательно перемешать. Полученную массу вылить на разогретую сковороду с жиром и жарить до готовности, встряхивая сковороду.



Свинина с омлетом

200 г свинины, 4 яйца, 50 г свиного жира, 1 луковица, 0,25 ч. ложки глутамината натрия, молотый перец и соль по вкусу.

50 Свинину нарезать соломкой, репчатый лук – небольшими кубиками.



Яйца взбить, добавить немного воды (2–3 ст. ложки), еще раз хорошенько взбить. Вылить яичную массу на сильно разогретую сковороду с небольшим количеством жира. Когда масса слегка загустеет, снять сковороду с огня.

На другой сковороде обжарить во фритюре свинину с луком, добавить соль, черный молотый перец, загустевшую яичную массу, равномерно перемешать. В конце добавить глютаминат натрия.



Омлет кусочками в сахарной пудре

6 яиц, 500 г растительного масла, 80 г крахмала, 100 г сахарной пудры.

Взбить 4 яйца, добавить 50 г крахмала, перемешать и влить на сильно разогретую сковороду с маслом, обжарить с двух сторон. Полученный блин остудить, нарезать косыми ромбиками. Взбить еще 2 яйца, смешать их с крахмалом.

Разогреть сковороду с маслом, кусочки омлета смочить в яйце с крахмалом и обжарить во фритюре до золотистого цвета.

Готовый омлет выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.



Сладкий омлет

2–3 яичных желтка, 50 г сахара, 30 г свиного сала или растительного масла, 10 г крахмала, вода.



Яичные желтки растереть с сахаром, добавить крахмал, разведенный холодной водой (соотношение 1 : 1), и взбить эту смесь. На хорошо разогретую сковороду с жиром вылить взбитую массу и обжарить, постоянно помешивая.

Готовый омлет выложить на блюдо, по желанию посыпать сахарной пудрой.

Яичные блинчики



Жареные яичные рулетики

6 яиц, 300 г постной свинины, 100 г шпината или лука-порея, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 луковица, 1 г молотого имбиря, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана растительного масла.

Свежую свинину вымыть, мелко нарубить или пропустить через мясорубку и обжарить в масле вместе с луком и имбирем.

Затем положить мелко нарезанный шпинат или лук-порея, добавить соевый соус и все тщательно перемешать.

Взбить 4 яйца. Влить в разогретую большую сковороду масло (так чтобы оно лишь смазывало дно, а не скапливалось в одном месте), уменьшить огонь и вылить взбитые яйца. Обжаривать, вращая сковороду, чтобы получился тонкий круглый блин. Разрезать его пополам.

Завернуть в каждую половину блинов приготовленную начинку и смазать получившиеся рулетики в смеси 1 ст. ложки муки и 2 яиц (должна получиться консистенция жидкого блинного теста).

Обжарить рулетики в масле, разрезать каждый на 3 кусочка, выложить на круглое блюдо и подать к столу.



Свинина с яичными блинами и огурцами

200 г свинины, 100 г свежих огурцов, 2 яйца, 2 ст. ложки соевого соуса, 30 г свиного жира, 20 г крахмала, 1 луковица, 0,5 головки чеснока, 0,25 ч. ложки глутамината натрия, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль по вкусу.

Свинину нарезать небольшими ломтиками, огурец – вдоль пополам, а затем – тонкими дольками поперек.

Яйца взбить и поджарить олет-блин. Нарезать его широкой лапшой.

Мелко нарезанный лук и свинину обжарить во фритюре до золотисто-коричневого цвета. После этого выложить на сковороду ломтики огурца, слегка обжарить, добавить соль, перец, соевый соус, глутаминат натрия, положить свинину и яичные блины. Влить тонкой струйкой крахмал, разведенный холодной водой (1 полная чайная ложка крахмала на 100 мл воды), перемешать, посыпать мелко нарубленным чесноком и снять с огня.



Яичные блинчики с мясной начинкой

4 яйца, 200 г мясного фарша (100 г говяжьего и 100 г свиного), 1 луковица, 0,25 ч. ложки глутамината натрия, черный молотый перец и соль по вкусу.



Яйца взбить и испечь 3 блина.

Репчатый лук пропустить через мясорубку. В мясной фарш добавить подготовленный лук, соль, молотый перец, глутаминат натрия, все перемешать.

Приготовленный фарш тонким слоем разложить на яичные блины, свернуть их в виде рулета и разрезать на куски длиной 3 см. Куски рулета по одному опускать шумовкой во фритюр и обжаривать в течение 2 мин.



Яичные блинчики с рыбной начинкой

4 яйца, 200 г рыбного филе, 50 г свиного сала, 1 луковица, 10 г свежего имбиря, 1 яйцо (белок), 15 г крахмала, 1 ч. ложка кунжутного масла.

Рыбное филе, свиное сало и лук пропустить через мясорубку, добавить белок, кунжутное масло, мелко нарубленный имбирь, глутаминат натрия, соль (по вкусу), крахмал, разведенный холодной водой (20 мл). Полученную массу тщательно перемешать и разложить ровным слоем на заранее выпеченные яичные блины (см. предыдущий рецепт).

Скатать яичные блины в виде рулета и сварить на пару до готовности. Готовые блины нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть разогретым кунжутным маслом.

Едят как в горячем, так и в холодном виде.



Яичные блинчики с креветками

54 *4 яйца, 100 г мяса креветок, 3 ч. ложки десертного вина, 120 мл куриного бульона, 20 г лука-порея,*



1 ст. ложка крахмала, 100 г растительного масла, глутаминат натрия, соль по вкусу.

Приготовить начинку: нарезанные креветки выложить в миску, добавить измельченный лук, вино, глутаминат натрия, посолить и хорошо перемешать.

Взбить в отдельной тарелке яйцо. Перекалить в небольшой сковороде масло и слегка поджарить в нем яичные блинчики (должно получиться не менее 20 шт.). На середину каждого блинчика положить немного начинки и заклеить его в поперечном и продольном направлениях так, чтобы получилась своеобразная «вазочка». Осторожно выложить в пароварку и варить на пару на сильном огне 10 мин.

Приготовить приправу. Для этого раскалить пустую сковороду, влить в нее куриный бульон, посолить, добавить глутаминат натрия, разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал и довести до кипения.

Перед подачей к столу блинчики красиво выложить на тарелку и полить этой приправой.



Сладкие яичные трубочки

3 яйца, 3 ст. ложки молока, 1 стакан пшеничной муки, 0,5 стакана фруктового варенья, 0,5 стакана сахара, 2 ч. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки ванилина.

Вылить яйца в глубокую миску и взбить в течение 2 мин. Добавлять понемногу сахарный песок и взбивать в течение 15 мин, пока не появятся пузырьки. Затем влить подогретое молоко, взбить в течение 1 мин, добавить ванилин и постепенно всыпать просеянную пшеничную муку, слегка перемешивая в густую массу.



Подготовить низкие квадратные формочки, смазав их растительным маслом.

Полученную массу разложить в эти формочки и выпекать в духовке, нагретой до 250–280° С, в течение примерно 10 мин. Яичная масса должна получиться желтого цвета.

Откинуть формочки на чистую тряпку или пергамент, выложить подготовленную массу, сверху намазать вареньем, свернуть блинчик с вареньем в трубочку.

Перед подачей к столу осторожно удалить пергамент, нарезать яичные трубочки кружочками и выложить на круглое блюдо.

Блюда из утиных яиц



Утиные яйца сунхуа фри с подливой

3 утиных яйца, 500 г растительного масла (для фритюра), 50 г муки, 20 г репчатого лука, 10 г чеснока, 1 г имбиря, 25 мл вина (или коньяка), 1 г глутамината натрия, 5 мл уксуса, 15 г соевого соуса, 10 г крахмала, соль по вкусу.

Сваренные утиные яйца очистить, разрезать каждое на 6 долек, обвалять в муке.

Репчатый лук, имбирь, чеснок мелко нарубить, положить в посуду вместе с глутаминатом натрия, вином, уксусом, соевым соусом, крахмалом, разведенным в холодной воде, и хорошо перемешать.

В сковороду налить растительное масло, сильно нагреть и по одной дольке опустить яйца во фритюр, прожарить 2–3 мин до золотистого цвета. Масло



слить, оставив немного, и влить смесь специй.
Когда соус загустеет, опустить яйца сунхуа.



Утиные яйца сунхуа фри с чесноком и луком

2 утиных яйца, 15 г свиного жира, 1 г глутамината натрия, 10 г соевого соуса, 12 г репчатого лука, 3 г имбиря, 12 г чеснока, 5 мл уксуса, 10 г муки, 5 г сахара, 30 г крахмала, соль по вкусу.

Сваренные утиные яйца сунхуа очистить от скорлупы, разрезать каждое на 8 долек, обвалить каждую дольку в муке, смочить в смеси яйца с крахмалом, разведенным водой, обжарить во фритюре и откинуть на дуршлаг или сито. Одновременно в сковороде с маслом положить нашинкованный репчатый лук, нарезанные в длину дольки чеснока, соевый соус, уксус, сахар, немного бульона. Крахмал, разведенный водой, перемешать и вылить на сковороду со специями.

Дать закипеть и положить ранее обжаренные во фритюре яйца. Перемешать и переложить приготовленное блюдо на тарелку.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ



Фаршированный перец (вариант 1)

1 кг сладкого перца, 300 г нежирной свинины, 1 ст. ложка крахмала, 1 десертная ложка водки, настоянной на цедре, 1 г черного молотого перца, 1 луковица, 1 г молотого имбиря, глутаминат натрия на кончике ножа, соль и другие специи по вкусу.

Сладкий перец вымыть в холодной воде, очистить, удалив плодоножки и семена, разрезать стручки вдоль на половинки. Приготовить фарш из мелко нарубленной свинины с добавлением соевого соуса, глутамината натрия, водки, измельченного репчатого лука, молотого имбиря, перца и соли и начинить ими половинки перца. Варить на пару 20 мин.

Заварить кипятком разведенный крахмал, посолить, поперчить, добавить глутаминат натрия, хорошо перемешать и полить этой смесью перец.



Фаршированный перец (вариант 2)

58 *1 кг сладкого перца округлой формы, 300 г нежирной свинины, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст.*



ложки соевого соуса, 2 ч. ложки сахарного песка, 1 десертная ложка уксуса, 2 ст. ложки крахмала, глутаминат натрия на кончике ножа, соль по вкусу.

У перца удалить плодоножки и семена, промыть и опустить целиком в кипяток, затем вынуть.

Перемешать мелко нарубленную свинину, глутаминат натрия, разведенный крахмал и начинить приготовленным фаршем перец.

Перекалить в глубокой сковороде растительное масло, добавить соевый соус, сахар, кипяток и выложить фаршированный сладкий перец. Тушить на слабом огне 10 мин. Добавить уксус, смазать разведенным крахмалом.

Если первый способ приготовления годится для сладкого перца, то второй способ применим и для острого стручкового перца.



Фаршированные огурцы тушеные

500 г огурцов, 150 г свинины, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка сахарного песка, 3 г глутамината натрия, 1 ст. ложка коньяка, 2 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки топленого свиного нутряного сала, 10 г кунжутного масла, соль по вкусу.

Огурцы подготовить, как указано в предыдущем рецепте. Перемешать мелко нарубленную свинину с 1 ч. ложкой коньяка, 1 ст. ложкой соевого соуса, глутаминатом натрия, сахаром. Этим фаршем начинить огурцы. Торцы огуречных трубочек обсыпать сухим крахмалом (уйдет примерно 1 ст. ложка). Огурцы обжарить в свином жире в течение 1–2 мин, вынуть и дать



жиру стечь. Поместить огурцы в ситейник, влить коньяк, соевый соус, кипяток, посолить и тушить до тех пор, пока огурцы не станут мягкими и не пропитаются соком.

Готовые огурцы смазать разведенным крахмалом, сбрызнуть душистым маслом и подать к столу.



Фаршированные огурцы паровые

500 г огурцов, 180 г свинины, 1 луковица, 10 г имбиря, 1 г черного молотого перца, глутаминат натрия, соль по вкусу.

Огурцы вымыть, нарезать брусочками длиной 4 см (кожуру срезать не надо) и удалить мякоть так, чтобы получились трубочки. Приготовить фарш из мелко нарубленных свинины и лука, имбиря, молотого перца, соли и глутамината натрия. Перемешать и начинить огурцы.

Фаршированные огуречные палочки выложить в пароварку и варить на пару на сильном огне 20 мин.



Фаршированные огурцы жареные

500 г огурцов, 250 г свиного фарша, 20 г соевого соуса, 1 г глутамината натрия, 1 яйцо, 35 г растительного масла, 10 г репчатого лука, 1 г имбиря (порошок), 1 г соли.

Огурцы помыть, нарезать кружками толщиной 2–3 см, вырезать середину (но не до конца), положить в миску и немного посолить.

60 Фарш положить в посуду, добавить соевый соус, соль, глутаминат натрия, мелко нарезанный лук,



имбирь, яйцо и хорошо перемешать. Полученный фарш ложечкой положить в выемку на каждый кусок огурца.

Сковороду с маслом нагреть, положить фаршированные огурцы и на среднем огне обжарить, затем влить 50 мл воды, через 2–3 мин блюдо готово.



Баклажаны фаршированные тушеные

500 г баклажанов, 150 г рыбы, 150 г мякоти свинины, 25 г крахмала, 5 г чеснока, 15 г сахара, 75 г растительного масла, 15 г соевого соуса.

Баклажаны вымыть, очистить, разрезать вдоль на соединенные в конце половинки, удалить семена, замочить в холодной воде на 15–20 мин.

Салфеткой удалить влагу с баклажанов, посыпать половинки с внутренней стороны крахмалом. Рыбу и свинину мелко порубить, смешать, полученную массу положить между половинками баклажанов, обжарить в растительном масле с двух сторон на сковороде.

Сковороду с маслом нагреть, обжарить чеснок, добавить сахар, соевый соус, 150 мл воды, положить баклажаны и тушить 10 мин. Влить крахмал, разведенный водой.



Помидоры фаршированные жареные

500 г помидоров, 200 г нежирной свинины, 150 г говядины, 10 г соевого соуса, 10 мл водки, 10 г глутамината натрия, 15 г крахмала, 100 г зеленого горошка для украшения, соль по вкусу.



Свинину и говядину пропустить через мясорубку, добавить соевый соус, водку, глутаминат натрия, соль, крахмал, разведенный холодной водой, и тщательно перемешать.

Помидоры вымыть, вырезать плотную мякоть у плодоножки и срезать верхнюю часть помидора на $\frac{1}{2}$ высоты. Удалить семена (лучше брать неперезревшие помидоры с плотными мясистыми стенками).

Подготовленные таким образом помидоры наполнить фаршем, верхнюю часть помидора смочить в растворе крахмала и закрыть ею фаршированный помидор.

Помидоры обжарить во фритюре (лучше всего пользоваться для этого фритюрницей с сеткой), затем уложить их на сковороду, влить бульон (можно просто воду), добавить соевый соус, глутаминат натрия, водку, соль. Закрывать крышкой и тушить на слабом огне до полного выпаривания жидкости. Выложить готовые помидоры на блюдо, украсить зеленым горошком.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ	7
Соленья, маринады	7
Овощные салаты	10
Комбинированные салаты	17
Холодные яйца	23
Холодная домашняя птица	24
Холодная свинина	32
Холодная говядина	35
Рыбные холодные блюда	37
ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ ИЗ ЯИЦ	39
Блюда из взбитых яиц	42
Омлеты	48
Яичные блинчики	52
Блюда из утиных яиц	56
БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ	58

КИТАЙСКИЕ ЗАКУСКИ

Художественный редактор **А.Г. Лютиков**
Технический редактор **К.В. Силаева**
Корректор **И.Г. Иванова**
Художник **А.Ю. Котова**

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
E-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»
E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: For Foreign wholesale orders, please contact International Sales Department at foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: project@eksmo-sale.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Подписано в печать 23.01.2007
Формат 70x100 ¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 5000 экз. Заказ № 724

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org