

ДМИТРИЙ ЖУРАВЛЁВ

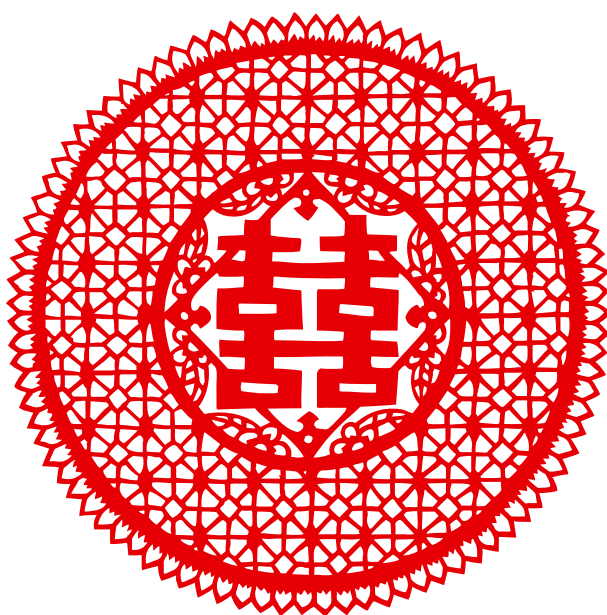
# КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

Принципы приготовления  
Доступные ингредиенты  
Аутентичные рецепты









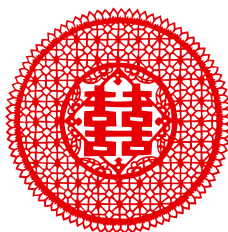






**ДМИТРИЙ ЖУРАВЛЁВ**

# **КИТАЙСКАЯ КУХНЯ**



**Принципы приготовления  
Доступные ингредиенты  
Аутентичные рецепты**

**ХЛЕБ\*СОЛЬ®**

Москва 2023







# СОДЕРЖАНИЕ



ОБ АВТОРЕ ..... 8

ПРЕДИСЛОВИЕ ..... 8

О КИТАЙСКОЙ КУХНЕ ..... 9

ОСНОВЫ  
КИТАЙСКОЙ КУХНИ ..... 14

**ПРОДУКТЫ** ..... 14

Мясо и птица ..... 14

Рыба и морепродукты ..... 15

Овощи и грибы ..... 16

Лапша и тесто ..... 17

Рис и тофу ..... 17

Фрукты и орехи ..... 18

Соусы, специи и приправы ..... 18

**УТВАРЬ** ..... 22

Сковорода вок ..... 22

Нож цайдао ..... 22

Пароварка ..... 24

Глиняный горшок ..... 24

Куайцзы (палочки для еды) ..... 25

**СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ** ..... 26

Выбор и подготовка продуктов ..... 26

Нарезка ..... 26

Маринование и панировка ..... 28

Тепловая обработка ..... 28

Придание вкуса и аромата ..... 29

Подача и презентация ..... 29

**БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ** ..... 30

Чили-масло ..... 30

Банкетный бульон ..... 30

Базовый куриный бульон ..... 31

Универсальный соус-заправка ..... 31

Соленые перцы чили ..... 32

Основное дрожжевое тесто ..... 32

Пресное тесто для цзяоцзы ..... 33

Базовый рецепт риса ..... 33

## РЕЦЕПТЫ

### ЗАКУСКИ И ДИМ-САМЫ

Ароматная редиска в остром соусе.....	37
Салат цайхун .....	37
Битые огурцы.....	39
Холодная курица в остром сычуаньском соусе .....	41
Курица бан-бан .....	43
«Пьяная курица» .....	45
Дважды острые дробленые крылья.....	47
Соленые куриные крылышки, приготовленные на пару.....	49
Свиной желудок с острой заправкой .....	49
Прессованные свиные уши.....	51
Вонтоны .....	53
Паровые пельмени шаомай.....	55
Баоцзы со свиной чарсиу.....	57
Салат из черных древесных грибов.....	59
Крученые паровые пампушки хуацзюань .....	59

### МЯСО, ПТИЦА И СУБПРОДУКТЫ

Свинина в кисло-сладком соусе.....	62
Свиная грудинка с хрустящей шкуркой.....	65
Баклажаны, фаршированные свиной.....	65
Свинина с «ароматом рыбы» (свинина юйсян).....	67
Свиная грудинка, тушенная «по-красному» (свинина хуншао).....	69
«Львиные головы» .....	71
Говяжий стейк с соусом из китайской груши .....	73
Говядина в устричном соусе .....	75
Бараньи ребрышки бацзяо.....	77

Быстро обжаренные бараньи сердца .....	79
Почки в китайском стиле.....	81
Свиные хвосты «Три чашки» .....	83
Курица по рецепту гунбао .....	85
Курица с лимонным соусом.....	87
Цыпленок-гриль на китайский манер.....	89
Курица генерала Цзо.....	90
Шарики из говядины на пару .....	91
Хрустящая утка по-сычуаньски с освежающим салатом.....	93

### РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Рыба в кантонском стиле.....	97
Карп-белка .....	99
Паровая рыба с густым соусом.....	101
Огненная рыба (шуйчжуй) .....	102
«Креветки-неразлучники» (юаньянся) .....	103
Гребешки с зеленой фасолью в устричном соусе .....	105
Кукурыба .....	105
Лимонный стир-фрай с морепродуктами .....	107
Шишки из кальмаров.....	109

### ОВОЩИ, ГРИБЫ, ТОФУ И ЯЙЦА

Жареные листовые овощи.....	113
Баклажаны на пару .....	115
Баклажаны в старом пекинском стиле .....	117
Грибы в устричном соусе .....	119
«Тофу рябой старухи» (Мапо тофу).....	121
Мраморные чайные яйца.....	123
Китайская яичница с кетчупом по-домашнему.....	125
Паровой омлет со свиной и грибами .....	127



## РИС, ЛАПША И СУПЫ

Жареный рис по-янчжоуски .....	131
«Муравьи, взбирающиеся на дерево» .....	133
Чоу-мэйн с хрустящей яичной лапшой .....	134
Лапша с хрустящей свиной грудинкой .....	137
Суп с курицей, грибами и побегами бамбука .....	139
Кисло-острый суп .....	141
Похлебка из баранины с ягодами годжи .....	143
Суп-вонтон .....	145

## ДЕСЕРТЫ

Яблоки в карамели .....	149
Мусс из тофу с манго и имбирем .....	151
Китайские груши, сваренные в белом вине .....	153
Тарталетки с заварным кремом в гонконгском стиле .....	155

ГЛОССАРИЙ .....	156
-----------------	-----

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....	157
----------------------------	-----

ССЫЛКИ НА ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ .....	159
-------------------------------------	-----



## ОБ АВТОРЕ

Дмитрий Журавлёв — востоковед и популярный блогер, пишущий на гастрономические темы. В кулинарном Рунете известен под никнеймом DeJur. Признанный авторитет и знаток китайской кухни. О еде пишет увлекательно и со знанием дела, сопровождая свои рассказы возбуждающими аппетит фотографиями.

В свое время окончательно и бесповоротно влюбив-

шись в китайскую кухню, он с головой погрузился в ее освоение. И подошел к делу настолько серьезно, что даже получил вдобавок к уже имеющимся двум высшим образованиям третье — востоковеда-китаиста, что позволило продолжить изучение китайских кулинарных традиций на новом, профессиональном уровне.

Дальше — больше: стал писать для разных кули-

нарных журналов, вел постоянную колонку на крупном кулинарном портале, снялся в нескольких телепередачах. А в 2012 году основал культурно-гастрономический проект «Товарищество с Кулинарной Ответственностью», где с неизменным успехом проводит мастер-классы по китайской кухне. Так хобби постепенно переросло в стиль жизни.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

У китайской кухни невероятное количество поклонников за пределами самого Китая. Но для большинства из этих людей китайские блюда скорее ресторанные, чем домашние, так как и по форме, и по содержанию настолько отличаются от привычных, что самостоятельное их приготовление представляется чем-то крайне трудным, а зачастую и просто невозможным, этакой «китайской грамотой» без малейшего шанса когда-либо в ней разобраться. Так происходит потому, что с китайской кухней связано слишком много мифов и надуманных преувеличений.

Прочитав эту книгу и освоив хотя бы несколько

из приведенных в ней рецептов, вы убедитесь, что блюда настоящей китайской кухни не такие сложные, как кажутся, и вполне доступны для приготовления в домашних условиях.

При написании книги я намеренно отказался от рецептов с использованием таких экзотических продуктов, как, например, морские медузы или тысячелетние яйца. Практически все необходимые продукты для воспроизведения данных рецептов можно без труда купить в обычном супермаркете. Дело в том, что наличие китайских ингредиентов — не самое важное для того, чтобы приготовленную еду можно было бы назвать «по-настоящему китай-

ской». В первую очередь, важно соблюдение принципов приготовления. Любой человек, соблюдающий эти принципы, приготовит правильную китайскую еду, даже используя нетипичные для данной кухни утварь и продукты. «Родные» же ингредиенты лишь усилят «китайскость» получившихся блюд.

И теоретический материал, и рецепты в книге подобраны таким образом, чтобы наиболее полно охватить технологии приготовления, принятые в китайской кулинарии.



# О КИТАЙСКОЙ КУХНЕ

Китайцы — исконные земледельцы, и их рацион в целом характеризуется существенной особенностью, свойственной пище всех земледельцев: основным его компонентом является крахмал, получаемый из различных видов зерна. Эту особенность системы питания китайцев совершенно четко можно проследить в их собственных представлениях о структуре своего пищевого комплекса. И эти представления сильно выделяют китайскую систему питания среди других крупных мировых систем питания. Китайцы всегда делят пищу на два основных компонента: чжуши («основная еда») и фуши («второстепенная еда»). Чжуши представляет собой главный компонент питания — снедь или блюдо, приготовленные из крупы или муки. Фуши, как правило, вообще не содержит крахмалистых продуктов, будучи овощным, мясным или рыбным блюдом. Для сбалансированного питания трапеза должна иметь соответствующие количества основной и второстепенной еды, приготовленной раздельно. При этом фуши в крайнем случае может быть заменена какой-либо острой или соленой приправой, тогда как без чжуши прием пищи в принципе невозможен.

Многие особенности китайской системы питания сложились давно, некоторые из них — еще в древности. Однако в процессе расшире-

ния этнической территории китайцев специфика их хозяйственной деятельности, а под ее воздействием и характерные черты рациона не оставались неизменными, трансформируясь в процессе адаптации к новым условиям природной среды. Кроме того, на особенности системы питания непосредственное влияние оказывали также и новые этнические контакты, а соответственно, и различные религиозные регламентации (в частности, этническая группа хуэй, исповедующая ислам, резко отличается от остального китайского населения строгим запретом на употребление свинины).

Все это способствовало тому, что еще в Средние века в пище китайцев возникли региональные особенности. В источниках XII—XIII веков можно найти свидетельства противопоставления как минимум трех местных вариантов китайской кухни: северного, южного и сычуаньского. На севере отдавалось предпочтение баранине и продуктам, заготовленным впрок. Чжуши готовили преимущественно из пшеницы и проса. Специфическими северными блюдами считалась лапша, пельмени, лепешки с начинкой. В определенный момент были популярны молочные продукты. Особенность южной кухни выражалась в предпочтении, отдаваемом рыбе и свинине, а также в исключительной роли риса при приготовлении чжуши.



Сычуаньская кухня славилась употреблением острых специй, в особенности перца. В этих характеристиках легко заметить немало черт, присущих региональным вариантам современной китайской кухни. Тем не менее можно утверждать, что традиционное деление китайской кухни на пять основных вариантов: сычуаньскую, кантонскую, фуцзяньскую, шаньдунскую и хэнаньскую — представляет собой скорее классификацию ресторанов, чем региональные стили, так как различия между ними весьма условны и не всегда совпадают с географией.

Одной из важных особенностей китайской кухни является идея о том, что еда неразрывно связана со здоровьем. Идея эта не вполне подтверждена с научной точки зрения, но основана на твердых убеждениях китайского народа. Пища не просто влияет на здоровье — выбор правильной еды в определенное время должен зависеть от состояния здоровья человека на тот момент. То есть пищевые продукты можно и нужно использовать также и как «медицинские препараты». Конечно, та или иная диета в качестве лечения или профилактики заболеваний назначается и на Западе, но там это сравнительно недавняя практика, в то время как в Китае это всегда было главным принципом культуры питания.

Теория инь и ян, одна из основополагающих в китайской философии и выражающая идею дуализма мира —

темное и светлое, мягкое и твердое, земное и небесное, — отразилась и на системе питания. С точки зрения китайцев, как органы человеческого тела, так и продукты тесно связаны с этой теорией. Если силы инь и ян в организме не сбалансированы, возникают болезни. Те или иные продукты в правильном количестве способны исправить этот дисбаланс и тем самым привести человека к выздоровлению. Переедание одного вида пищи также может привести к дисбалансу сил, вызывая заболевания. Другая фундаментальная теория, лежащая в основе китайской кухни, — теория пяти элементов. В ней говорится о том, что все вещи во Вселенной образованы из пяти элементов: огня, воды, земли, дерева и металла. Отсюда вытекает идея о пяти вкусовых ощущениях: сладком, кислом, горьком, соленом, пряном. Они в свою очередь также подразделяются на инь и ян. Подтверждения подобных верований можно найти в документированном виде уже в эпоху Чжоу, за несколько столетий до нашей эры, но они по-прежнему являются доминирующей концепцией китайской культуры питания. В соответствии с этой концепцией гармоничных противоречий китайцы и комбинируют свои блюда, смешивают и приспосабливают одно к другому: горячее и холодное, сладкое и кислое, нежное и острое, хрустящее и мягкое.

В завершение хотелось бы отметить, пожалуй, самый важный аспект китайской системы питания — это



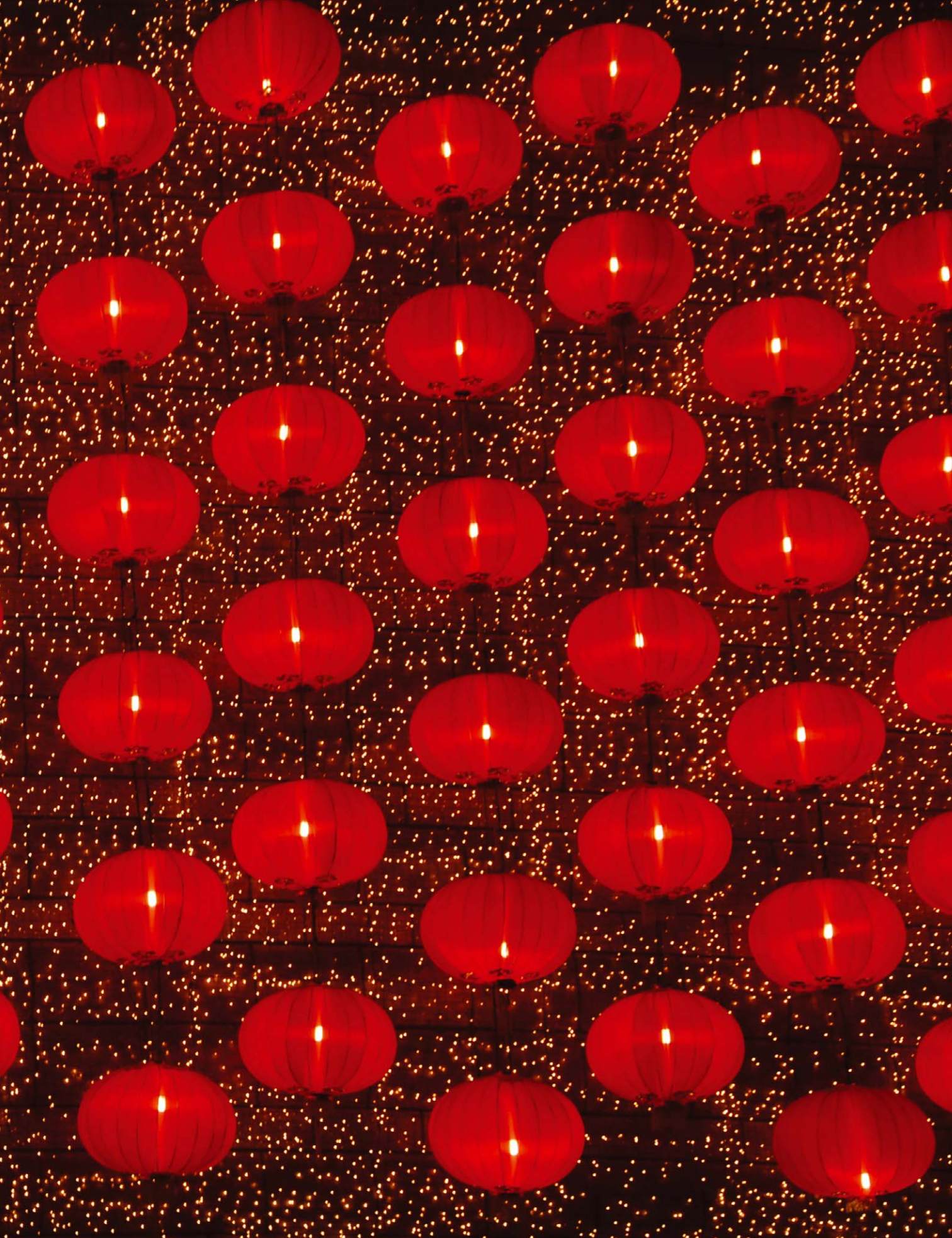
огромная значимость пищи и всего, что с ней связано, в китайской культуре в целом. И если утверждение, что китайская кухня является самой великой и древней в мире, весьма спорно, то тот факт, что культура Поднебесной ориентирована на пищу в гораздо большей степени, нежели культуры других народов, не вызывает никаких сомнений.

Согласно документам Ши-цзи («Исторические записки») и Мэн-цзы, И Инь, советник императора Тан, основателя первой китайской династии (XVI—XI вв. до н. э.), существование которой подтвердилось археологическим материалом, изначально служил поваром. Более того, некоторые источники утверждают, что именно благодаря кулинарным навыкам он попал в число фаворитов императора. Став одним из самых почитаемых и влиятельных должностных лиц, И Инь говорил: «Правление династией похоже на приготовление пищи. Будет плохо, если блюдо пересолить или недосолить. С приправами также не надо перебарщивать. Правя династией, не надо слишком торопиться, но и нельзя медлить. Надо делать все по порядку, тогда вы будете хорошим правителем, и народ вас будет тепло приветствовать».

Можно с уверенностью утверждать, что среди народов мира не было ни одного настолько поглощенного мыслями о еде, как древние китайцы. Да и в наше время в этом плане китайцы недалеко ушли от своих предков.











# ОСНОВЫ КИТАЙСКОЙ КУХНИ

## ПРОДУКТЫ

### МЯСО И ПТИЦА

В старину китайцы употребляли в пищу мясо множества видов животных и птиц. Так, например, остатки трапезы, найденные при раскопках в погребении Мавандуй (206 г. до н. э. — 8 г. н. э.), содержат кости зайца, пятнистого оленя, дикого гуся, утки, бамбуковой курочки, аиста, сороки, воробья и т. д. Но основными домашними животными, чье мясо использовалось в кулинарии, были коровы, лошади, овцы, свиньи, собаки и куры.

Сейчас мясной рацион китайцев не столь разнообразен и состоит главным образом из свинины, мяса курицы и домашней утки. Также популярны разведенные на фермах голуби и перепелки. Говядина и баранина используются значительно реже, в основном на севере Китая и местах проживания мусульманских общин.

Наибольшей популярностью благодаря своей дешевизне и универсальности пользуется курятина — она превосходно сочетается с самыми разнообразными продуктами. К тому же китайцы пускают в дело всю курицу, от головы до лапок, включая практически все внутренности, что позволяет приготовить из од-

ной птицы множество блюд, совершенно разных по вкусу и текстуре.

Вторая по популярности птица, используемая в кулинарии, — утка. Она имеет ярко выраженный вкус и к тому же символизирует счастье и верность, что, несомненно, способствует ее широкому использованию в китайской кухне, так как символизм поданных к столу блюд, особенно праздничных, до сих пор имеет в Китае большое значение.

Свинину в Китае любят не меньше курицы. Она также прекрасно сочетается с разнообразными ингредиентами — от овощей до морепродуктов. Для быстрого обжаривания лучше брать постную свинину — вырезку, окорок или мясистую часть корейки. Для тушеных блюд китайцы предпочитают использовать жирные части, например брюшину. Причем чем жирнее, тем лучше.

Кстати, в Средние века китайцы употребляли в пищу сырое мясо, сейчас же это невозможно — любое мясо должно подвергаться тепловой обработке и быть полностью готово. Даже обычная на Западе говядина средней прожарки в Китае не приветствуется.

## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

У жителей Китая с его длинной береговой линией и большим количеством рек есть возможность употреблять в пищу невероятное разнообразие рыбы и морепродуктов. Предпочтения разнятся в зависимости от региона, но в них есть и много общего.

Типичные для китайской кухни способы приготовления рыбы — обжаривание в воке или во фритюре, тушение и варка на пару. Но в любом случае рыбу не подвергают длительной тепловой обработке, стараясь сохранить вкус, аромат и форму. Всегда, и особенно за праздничным столом, в приоритете рыба, приготовленная целиком, так как она сохраняет сочность и красиво выглядит. К тому же целая рыба символизирует изобилие. Однако рыбу с многочисленными мелкими костями, например карпа, зачастую обрабатывают определенным способом, чтобы при употреблении косточки не чувствовались вовсе. Подробнее о подобных приемах можно узнать в соответствующих рецептах книги.

Не менее широко представлены в китайской кухне ракообразные и моллюски. Некоторые морепродукты, такие как абалон (морские ушки), трепанги, лобстеры и некоторые виды крабов, доступны

не всем и поэтому являются скорее атрибутом праздничного стола. Другие же вполне обыденны и в прибрежных районах входят в ассортимент уличной еды: креветки, кальмары, морские гребешки, устрицы и мидии. Практически во всем Китае также популярны морские медузы, благодаря специальной

обработке превращенные в хрустящую полупрозрачную субстанцию.

Продолжительность тепловой обработки для морепродуктов очень важна, как и для рыбы: она должна быть минимальной, чтобы сохранить их аромат и нежную консистенцию.





## ОВОЩИ И ГРИБЫ

Овощи составляют основную часть рациона китайцев. Существуют определенные виды экзотических овощей, которые у нас крайне трудно или даже невозможно купить, но их не так уж и много. В основном же в дело идут лук, баклажаны, кукуруза, помидоры, зеленые листовые овощи, такие как пекинская капуста, и другие привычные для нас растительные продукты. Также часто используются побеги бамбука, которые за пределами Китая можно легко купить в консервированном виде. Хорошо прижился в китайской кухне острый перец чили — его употребляют в сыром виде, сушат, маринуют, настаивают на нем масло и изготавливают разные пасты. Ну и, конечно, «святая троица» китайской кулинарии — имбирь, чеснок и зеленый лук, без которых не обходится большинство блюд кухни Поднебесной.

В отличие от овощей грибы, распространенные в Китае, на Западе до недавнего времени были редкостью, но теперь их без труда можно купить в обычном супермаркете. В основном это грибы сянг (шиитаке) и вешенки. В принципе, оба эти вида грибов можно есть и сырыми, однако после тепловой обработки их аромат становится гораздо ярче.

Шиитаке — мясистые грибы со слегка острым, горчичным вкусом. Они достаточно сытные, так как содержат гораздо больше белка, чем обычные грибы. В основном

используются только шляпки, так как ножки слишком грубые и волокнистые. Шиитаке можно быстро обжаривать, тушить или добавлять в супы. Особенно хороши эти грибы с устричным соусом.

Вешенки — грибы с тонким, мягким вкусом, отдаленно напоминающим вкус морепродуктов, отчего вешенки иногда называют устричными грибами. Обычно их жарят или добавляют в супы. Также они хорошо сочетаются с рисом и лапшой.

Отдельная история — сушеные грибы. Их аромат гораздо сильнее, чем у свежих, к тому же такие грибы могут храниться очень долго, поэтому стоит всегда иметь их в запасе. В сушеном виде чаще всего продаются шиитаке и черные древесные грибы (муэр). Перед использованием такие грибы нужно залить кипятком и оставить на полчаса, затем хорошо промыть. У шиитаке следует удалить ножку и хорошо отжать. У древесных грибов необходимо срезать жесткое основание,



после чего они полностью готовы к употреблению. Сушеные грибы муэр часто продают в спрессованном виде, поэтому стоит помнить, что после замачивания их объем увеличивается в 10 раз.

## ЛАПША И ТЕСТО

Несмотря на то что, по данным последних исследований, лапша — изобретение вовсе не китайское, представить без нее кухню Поднебесной невозможно. Видов лапши в Китае бесчисленное множество, и в каждом регионе непременно найдется что-то свое. Однако китайцы редко изготавливают лапшу вручную дома, в основном обходятся покупной — это касается как сухой, так и свежей лапши, так как на овладение мастерством ее приготовления может уйти не один год упорного труда.

Лапшу делают из различных видов муки: пшеничной, рисовой, бобовой, кукурузной, гречишной и даже из сладкого картофеля (батата). Лапшу варят, жарят и добавляют в супы. Есть рецепты десертов, где рисовую или бобовую лапшу обжаривают во фритюре в сухом виде, отчего она становится вспененной и хрустящей.

Готовое тесто в Китае можно без труда купить практически в любом магазине, но в отличие от лапши тесто часто делают в домашних условиях самостоятельно. Оно бывает дрожжевым или пресным. В разделе базовых рецептов вы найдете соответствующие

способы приготовления. В то же время некоторые виды теста, такие как сочни для вонтонов, тесто для спринг-роллов или блинчиков для пекинской утки, китайцы предпочитают покупать в готовом виде из-за трудоемкости их изготовления. Сейчас эти виды теста вполне доступны в магазинах и за пределами Китая.

## РИС И ТОФУ

Рис — очень важный продукт в рационе китайцев. В целом по стране он занимает треть от общего количества употребляемых в пищу зерновых продуктов, а в южных регионах Китая его доля возрастает до 70%. В стране выращивают несколько разновидностей риса, относящихся к двум подвидам — *Oryza indica* (с продолговатым зерном) и *Oryza japonica* (с коротким зерном). Многие народы Южного Китая употребляют также клейкий рис, который используют лишь для приготовления некоторых видов праздничной пищи.

Наиболее распространенный способ приготовления риса — варка на пару или в воде. В торжественных случаях или в ресторанах рис часто подают также в обжаренном виде с овощами, грибами и другими добавками. В этом случае используется не сырой, а уже готовый рис, и лучше всего для этого подходит холодный рис, сваренный накануне. Также весьма популярна у китайцев полужидкая рисовая каша, обычно подаваемая на завтрак.



Еда, приготовляемая из риса, называется у китайцев фань. Преобладание фань над другими видами пищи, в частности, нашло отражение и в том факте, что это слово означает и еду в целом. Так же, как в русском языке слово «хлеб» означает не только конкретный пищевой продукт, приготовляемый из теста, но и в широком понимании «хлеб насущный». Выражение «чи фань» («употреблять в пищу фань») в Китае, главным образом в сельской местности, и сейчас является составной частью обычного приветствия: при встрече люди прежде всего осведомляются, поел ли сегодня их собеседник риса.

Тофу (соевый творог) — продукт из соевых бобов, еще один богатый источник растительного белка. Он дешев, легкодоступен и при этом универсален — он почти не имеет собственного вкуса, однако прекрасно впитывает аромат и вкус добавленных к нему приправ и специй, объединяя и сосредотачивая их на себе. Поэтому тофу хорошо сочетается практически с любыми видами продуктов.

За пределами Китая в продаже обычно встречаются два вида тофу: мягкий (шелковый) и твердый. Шелковый тофу из-за нежной консистенции в основном добавляют в супы и салаты или готовят на пару. Также из него готовят десерты, включая мороженое. Твердый тофу имеет более плотную консистенцию, но, несмотря на название, обращаться с ним следует тоже осторожно. Перед пригото-

лением его обычно нарезают кусками нужного размера и формы, после чего быстро бланшируют в кипятке, отчего он становится более крепким и не разваливается при дальнейшем тепловом воздействии. Готовят же твердый тофу практически всеми известными способами.

## ФРУКТЫ И ОРЕХИ

Свежие фрукты в Китае можно купить круглый год — от совсем экзотических до вполне нам привычных. Китайцы предпочитают употреблять фрукты в свежем виде. Однако некоторые виды, такие как ананас, манго, яблоки, применяются в приготовлении не только десертов, но и основных блюд. При этом могут быть использованы не только свежие фрукты, но и консервированные.

Из орехов и семян наиболее популярны кунжут, миндаль, кешью и арахис. Последний на самом деле является не орехом, а принадлежит к семейству бобовых, однако употребляется именно как орех, причем чаще, чем какие-либо другие.

## СОУСЫ, СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ

В китайской кухне используется довольно много специй, и все они вполне нам знакомы: корица, бадьян, гвоздика, черный и белый перец, кардамон и т. д. Открытием может стать лишь сычуаньский перец, но и его теперь купить не проблема. На самом деле эта пряность к перцу отноше-



ния не имеет. Это плоды колючего ясеня. У них выраженный пряный аромат с цитрусовыми нотками, который наиболее ярко проявляется, если обжарить пряность на сухой сковороде и затем растолочь в ступке. Жгучесть сычуаньского перца не такая, как у других перцев, — она выражается в легком приятном онемении нёба и освежающем эффекте. Заменить сычуаньский перец можно смесью душистого и черного перцев.

Существуют традиционно сложившиеся наборы, состоящие из определенного количества пряностей и специй. Самая популярная — усянмянь, смесь пяти специй. Купить ее у нас непросто, однако приготовить самостоятельно не составит особого труда — все нужные ингредиенты продаются. К тому же вы всегда сможете отрегулировать количество той или иной пряности по своему вкусу. Классический вариант смеси пяти специй: бадьян, сычуаньский перец, семена фенхеля, гвоздика и корица в равных пропорциях. Просто перетрите все ингредиенты в ступке или перемелите в кофемолке и сложите в плотно закрывающийся светонепроницаемый контейнер. В таком виде смесь сохранит аромат достаточно долго. Для китайцев усянмянь — универсальная приправа. Применяют ее везде, вплоть до десертов (при этом в смеси присутствует сушеный имбирь вместо перца). Особенно хороша усянмянь при приготовлении жирного мяса и птицы. Добавлять ее следует понемногу, так как смесь очень пряная.





Основной приправой в китайской кухне служит соевый соус. Он бывает двух видов: светлый и темный. На самом деле цвет темный у обоих соусов, отличить же их можно, встряхнув бутылку, — темный соевый соус будет дольше стекать по стенкам, так как он более густой и насыщенный. Стоит запомнить правило: светлый соевый соус добавляется в блюда для вкуса, темный — для цвета.

Существует распространенное мнение, что соевым соусом китайцы регулируют соленость блюда. Это не совсем так. Если приготовленное блюдо кажется вам пресным, лучше использовать соль, так как большое количество соевого соуса перебивает другие вкусы, к тому же у пищи может появиться горький привкус.

Широко применяется в китайской кухне и рисовый уксус, который также бывает двух видов: белый и черный. У белого резкий, едкий вкус и сильный уксусный запах. Его применяют, когда не хотят менять цвет блюда. Черный же

уксус обладает прекрасным запахом и мягким сладковатым вкусом, и спектр его применения достаточно обширен.

К одной из основных приправ также стоит отнести рисовое вино. Иногда в рецептах его можно встретить под названием поварского или шаосинского. Применение рисового вина при мариновании — довольно распространенный прием в китайской кухне. Также его используют как универсальный ароматизатор, отбивающий неприятный запах при варке мяса или субпродуктов. Рисовое вино можно заменить сухим хересом.

Из остальных соусов и паст стоит выделить устричный соус, острую бобовую пасту и соус хойсин.

Устричный соус — густой темно-коричневый соус с приятным сладко-соленым землистым вкусом. Это универсальная приправа, которая хорошо подходит не только к продуктам со слабо выраженным ароматом, например зеленым листовым



овощам, но и к продуктам с более ярким вкусом и запахом, таким как грибы. Устричный соус никогда не используется в качестве соуса для макания, и добавляют его к самом конце приготовления.

Соус хойсин, имеющий теплый сладковатый пряный вкус, иногда также называют «китайским соусом барбекю». Китайское название переводится как «дары моря», но в отличие от устричного соуса хойсин не содержит морепродуктов — его готовят

из ферментированных соевых бобов. Обычно хойсин используют в составе маринадов или в качестве готового соуса при подаче блюд.

Острая бобовая паста (доубаньцзян) — гордость сычуаньской кухни. Изготавливается из ферментированных бобов и перца чили. Обладает приятным бобовым ароматом и жгучим вкусом. Перед употреблением ее следует хорошо прогреть. Доубаньцзян можно заменить равным количеством мелко нарубленных соленых перцев чили

(стр. 32) или любой другой острой азиатской пастой.

Еще один важный компонент при приготовлении блюд китайской кухни — кунжутное масло. Обычно используется темное масло, изготовленное из предварительно обжаренных семян кунжута. Оно обладает очень сильным ароматом, поэтому применять его нужно в малых количествах, добавляя в самом конце приготовления. Жарить на таком масле нельзя, так как оно очень быстро начинает гореть и чадить.





## УТВАРЬ

Для того чтобы готовить настоящую китайскую еду, требуется не так много специализированной утвари — все блюда из этой книги вполне можно приготовить, используя обычные кухонные принадлежности. Однако есть ряд предметов, которые не менялись на протяжении нескольких столетий и могут существенно облегчить приготовление китайских блюд. К тому же зачастую такая утварь дешевле западных аналогов.

### СКОВОРОДА ВОК

Вок — глубокая сковорода с выпуклым полусферическим дном, самый главный инструмент китайской кухни. Сфера применения вока чрезвычайно широка — его можно использовать не только для обжаривания, но и для варки, тушения, приготовления во фритюре и на пару и даже для копчения. Другими словами, практически любое китайское блюдо можно приготовить, используя только сковороду вок и никакой другой утвари.

Благодаря своей форме вок равномерно проводит и сохраняет тепло, продукты неизменно оказываются в центре, где происходит самый сильный нагрев, при этом масла для жарки можно использовать гораздо меньше, чем при готовке на обычной сковороде.

Лучшие воки делают из легкой углеродистой стали. Они бывают с двумя ручками — практически универсального применения — и с одной, такой вок идеально подходит для быстрого обжаривания, так как легко позволяет перемешивать продукты простым встряхиванием. Сейчас воки выпускают с уплощенным дном, поэтому их можно использовать на домашних газовых плитах. Для электрических же плит, особенно если они небольшой мощности, лучше приобрести вок, сделанный из чугуна. Подбрасывать содержимое на нем вряд ли получится, но он будет лучше держать тепло и равномернее его распределять.

### НОЖ ЦАЙДАО

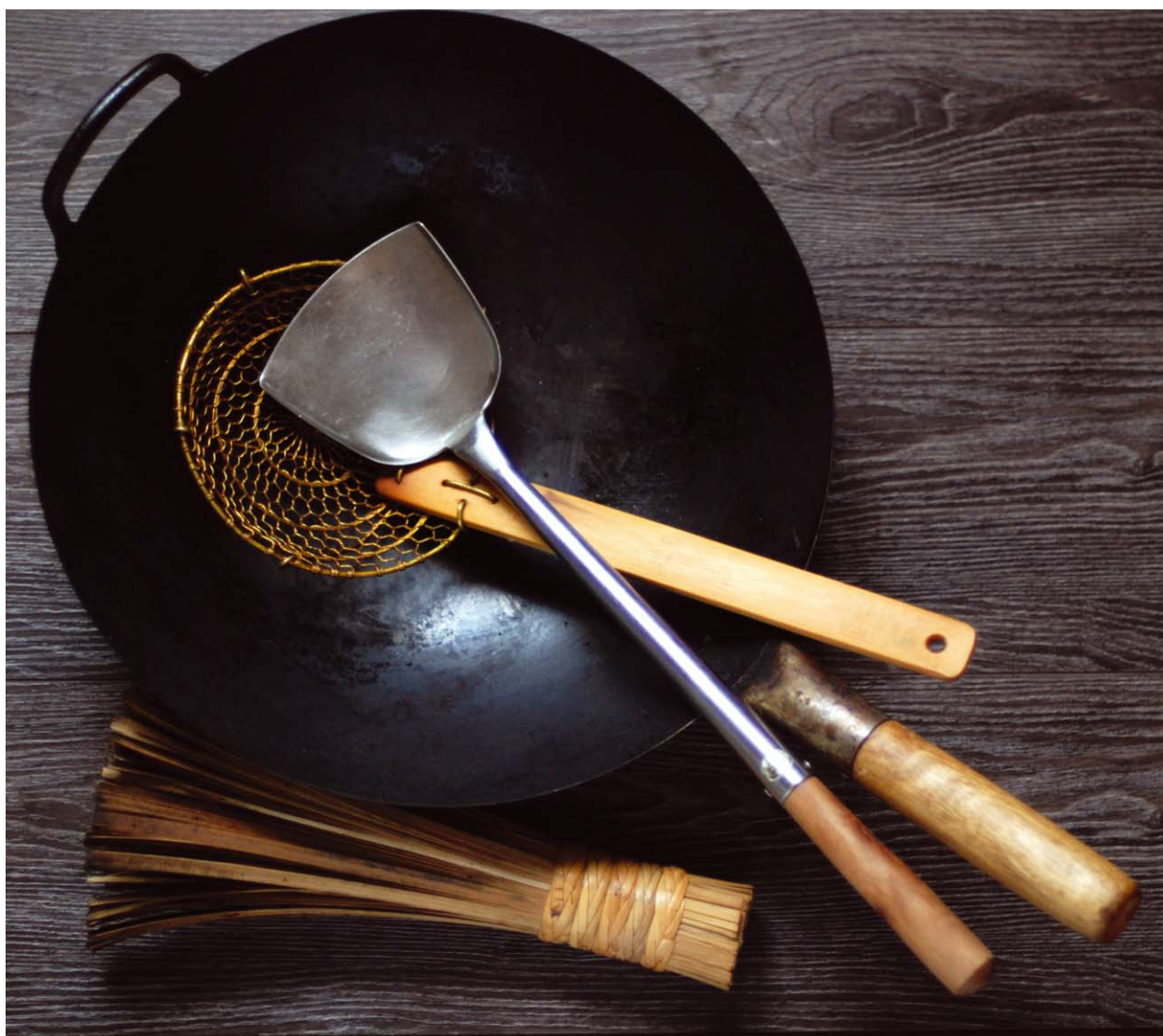
Несмотря на свой размер и устрашающий вид, китай-



ский нож цайдао — одно из самых полезных кухонных приспособлений. Существует три основных размера цайдао. № 1 — большой и тяжелый, его масса может достигать килограмма. Такой нож в основном используется для рубки мяса и костей. № 3 — легкий нож, он используется для тонкой нарезки. Самым же популярным среди

китайских поваров является цайдао № 2 — многофункциональный нож. Легкий передний конец лезвия прекрасно справляется с нарезкой тонкими ломтиками и мелкими кусочками, нанесением насечки и разделкой на филе. Задняя же часть лезвия предназначена для нарезания твердых продуктов и рубки костей. При по-

мощи одного или двух таких ножей нетрудно превратить мясо в фарш в считанные минуты без использования мясорубки. Обухом цайдао № 2 можно отбивать и дробить продукты, а на широкой плоскости лезвия этого ножа можно переносить нарезанные ингредиенты в сковороду или на сервировочное блюдо.







## ПАРОВАРКА

Традиционная китайская пароварка представляет собой бамбуковую корзину с плотно прилегающей крышкой. Обычно такие пароварки устанавливают в несколько ярусов прямо на вок с кипящей водой. Конечно же, для приготовления китайских блюд на пару подойдет любая пароварка, однако в этом случае у блюда не будет того неповторимого тонкого аромата, который придает им бамбук. Впрочем, если у вас нет никакой пароварки, вместо нее вы можете использовать вок и какую-нибудь решетку вроде подставки под кастрюлю. Для этого нужно установить решетку в вок, на треть заполненный водой (решетка при этом не должна касаться воды), поставить на огонь и, дождавшись кипения, поместить на подставку продукты, уложенные в жаропрочную посуду, накрыть вок крышкой и готовить в течение указанного в рецепте времени.

## ГЛИНЯНЫЙ ГОРШОК

Для медленного приготовления и тушения лучше использовать не вок, а глиняный горшок с толстыми стенками, поскольку он равномернее прогревается и лучше держит тепло. Такой горшок можно ставить в духовку или на плиту, но в этом случае нужно соблюдать осторожность, так как он достаточно хрупкий. Поэтому перед тем как нагревать его, убедитесь, что на его дне находится масло, бульон или вода. Не обязательно использовать именно

китайские глиняные горшки, современная керамическая посуда отлично их заменит, к тому же она более прочная и долговечная. Также для большинства китайских блюд, требующих медленного приготовления, подойдет и чугунная посуда.

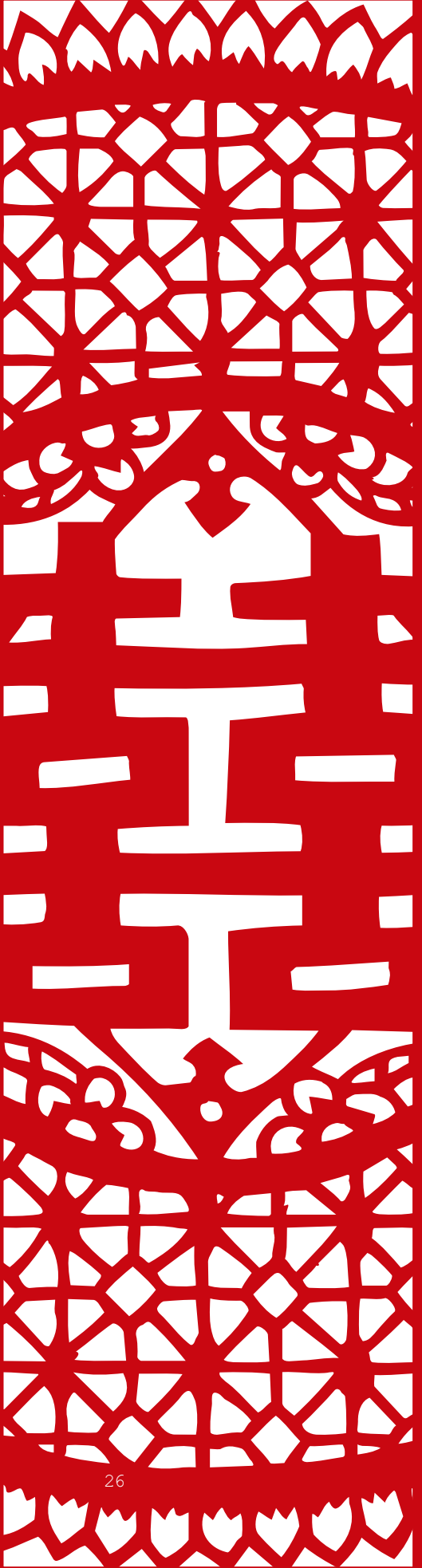
#### КУАЙЦЫ (ПАЛОЧКИ ДЛЯ ЕДЫ)

Китайский повар не использует на кухне ни вилок, ни щипцов, все это ему с успехом заменяют бамбуковые палочки для еды — куайцзы. Существуют специальные удли-

ненные поварские кухонные палочки, но подойдут и обычные. Диапазон их применения очень широк. Ими можно смешивать соусы и взбивать яйца, разделять продукты при жарке во фритюре, чтобы они не слиплись, вымешивать тесто или фарш и даже отбивать некоторые виды продуктов. После небольшой тренировки куайцзы будут вам служить гораздо эффективнее, чем многие западные кухонные приспособления. Ну и, конечно же, палочки — самый удобный инструмент не только для снятия пробы с приготовленного блюда, но и для его поедания.







# СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

## ВЫБОР И ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ

Качество блюда напрямую зависит от качества используемых при его приготовлении продуктов. Как писал известный на весь Китай гурман, эссеист и поэт XVIII века Юань Мэй, слава за прекрасное блюдо на 60% принадлежит повару и на 40% — поставщику продуктов.

Тщательный выбор продуктов и их предварительная подготовка — один из самых важных факторов, влияющих на аромат, вкус и питательную ценность конечного результата. Никогда не пренебрегайте рекомендациям по видам и сортам необходимых продуктов и точно следуйте предписаниям по их предварительной обработке. Это поможет в понимании свойств продуктов и в результате приведет к успеху в освоении искусства приготовления китайских блюд.

Свежие ингредиенты должны быть вымыты, а сухие — замочены и прополосканы. Всегда мойте овощи непосредственно перед нарезкой, так они не потеряют внешний вид и сохранят больше полезных веществ. Не менее важными задачами являются удаление пленок и лишнего жира с мяса, мытье и чистка рыбы, очистка и удаление кишечника у креветок и тщательная промывка разного рода кон-

сервированных продуктов в свежей воде.

Все продукты должны быть подготовлены заранее и находиться под рукой, так как в процессе кратковременной тепловой обработки — а именно такая и потребуется для приготовления большинства блюд китайской кухни — времени на то, чтобы что-то нарезать или достать из холодильника, может просто не оказаться.

## НАРЕЗКА

Нарезка — одна из важнейших подготовительных операций в китайской кухне. Владение ножом — особый навык, требующий большого опыта и мастерства.

Очень важно, чтобы ингредиенты были нарезаны кусками правильного размера, формы и толщины. Прежде всего, форма и размер нарезки продуктов должны подходить для конкретного способа приготовления. Например, для быстрой обжарки методом стир-фрай продукты должны быть нарезаны маленькими кусочками или тонко нашинкованы, так как большие куски на большом огне приготовятся с внешней стороны, но останутся сырыми внутри.

Также важно хорошо знать свойства продуктов, возможное изменение текстуры

и цвета во время приготовления. Нежные ингредиенты должны быть нарезаны толще, чем более грубые, которые требуют большего времени приготовления. Характерные особенности блюда уникальны в каждом отдельном случае, и цвет при этом играет не последнюю роль. Нарезанный продукт должен сохранить свою первоначаль-

ную привлекательность — это не только имеет огромное значение для внешнего вида блюда, но и влияет на его вкус.

В зависимости от блюда основные ингредиенты нарезают, шинкуют либо режут кубиками. Они также могут быть грубо нарублены или измельчены в фарш. Вдобавок может

быть использована техника «цветочной» нарезки, когда, например, кальмары или почки надрезаются крест-накрест почти до конца, что придает готовому блюду эффектный вид. Нередко требуются и более «брутальные» способы разделки ингредиентов, к примеру рубка целой утки или курицы вместе с костями уже после приготовления.





Основные детали этих способов приводятся в конкретных рецептах.

И, наконец, важное значение имеет эффективность использования продукта: чем меньше отходов, тем выше мастерство повара.

## МАРИНОВАНИЕ И ПАНИРОВКА

Основные овощи готовы для приготовления сразу после нарезки, но такие продукты, как рыба, птица и мясо, как правило, недолго маринуются в рисовом вине, соевом соусе,

сахаре и крахмале. Маринование помогает усилить вкус ингредиентов и в то же время смягчить мясо.

Часто для таких деликатных продуктов, как рыба, креветки и постное мясо, используют панировку. Это помогает сохранить их цвет и текстуру во время приготовления. К тому же панировка способствует образованию хрустящей корочки и препятствует потере сочности, поддерживает первоначальную форму продуктов и предохраняет от распада содержащиеся в них питательные вещества.

## ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА

В Китае существует более 50 разнообразных способов тепловой обработки, но все они могут быть разделены на 5 основных категорий: приготовление в воде (варка, припускание, бланширование, тушение или томление), жаренье в масле (жарка, быстрая обжарка с перемешиванием — стир-фрай, приготовление во фритюре), варка на пару, готовка на открытом огне, печение и копчение.

При приготовлении блюд может использоваться один, два или больше последовательных



способов тепловой обработки. Каждый из них даст разные результаты. Особенности каждого метода приготовления разъяснены в конкретных рецептах. При этом стоит помнить, что какой бы ни был использован способ, очень важно соблюдать температуру и время приготовления, особенно это критично для стир-фрая, быстрого тушения или варки на пару.

## ПРИДАНИЕ ВКУСА И АРОМАТА

Основное назначение при использовании приправ и специй — усилить натуральный вкус и аромат продукта, а не заглушить их. Китайские иероглифы 烹调 — «готовить» — также можно перевести и как «смешивать микстуру», что явственно показывает: готовка и смешивание вкусов очень близки. В китайской кухне разделяют три стадии придания вкуса и аромата: до, во время и после приготовления.

Использование приправ до тепловой обработки относится к маринованию и не представляет особой сложности. После приготовления придание аромата и вкуса в основном сводится к использованию соусов для обмакивания и применяется после обжаривания во фритюре, варки на пару, бланширования и припускания (поширования), то есть таких способов тепловой обработки, когда продукт не может быть приправлен во время готовки.

Основное же искусство китайской кулинарии — это придание вкуса и аромата

непосредственно во время приготовления. Это может показаться простым делом, но верное количество приправ, используемое в необходимом количестве и в нужное время, — критически важный процесс, особенно для стир-фрая и быстрого тушения, когда доля секунды может все изменить. По этой причине часто рекомендуется смешивать все требуемые приправы заранее, чтобы их можно было добавить быстро и вовремя.

## ПОДАЧА И ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Визуальная составляющая и качество блюд очень важны в китайской кухне. Настоящий знаток может оценить качество блюда уже при его подаче: если оно не выглядит соответствующим образом, значит, и на вкус оно неправильное. Форма и цвет — основные характеристики китайской кухни. Еще перед приготовлением важно подумать о том, как будут смотреться нарезанные тем или иным способом продукты, как они будут визуально сочетаться между собой в блюде и в какой посуде оно будет подано. В Древнем Китае существовали строгие правила использования разной посуды для разных блюд и случаев, но сейчас, за редким исключением, эти правила больше не применяются. Важно только помнить, что цвет и форма посуды, а также украшения из дополнительных продуктов должны быть подобраны таким образом, чтобы не отвлекать от главного — качества самого блюда.





# БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

## 红油 ЧИЛИ-МАСЛО

ЧИЛИ-МАСЛО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ОДНАКО СО ВРЕМЕНЕМ ОНО СТАНОВИТСЯ НАСЫЩЕННЕЕ И АРОМАТНЕЕ. ХРАНИТЬ ТАКОЕ МАСЛО СЛЕДУЕТ В ПРОХЛАДНОМ ТЕМНОМ МЕСТЕ.

- 100 сушеных хлопьев перца чили
  - 500 мл кукурузного масла
  - 2 см нарубленного корня имбиря (по желанию)
- 1 Всыпать хлопья чили в подходящую стеклянную банку.
  - 2 Нагреть масло на большом огне вместе с имбирем (если используется), пока не появится легкий белый дымок (190 °C).
  - 3 Снять масло с огня, удалить имбирь и дать остыть в течение 10 минут, примерно до 120 °C. Вылить в банку с хлопьями чили, хорошо перемешать и дать полностью остыть в темном месте.

## 特制清汤 БАНКЕТНЫЙ БУЛЬОН

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РОСКОШНЫХ СУПОВ И БЛЮД, ПОДАВАЕМЫХ НА ТОРЖЕСТВЕННЫХ ОБЕДАХ, БУЛЬОН ДОЛЖЕН БЫТЬ СООТВЕТСТВУЮЩЕГО КАЧЕСТВА, ИЗЫСКАННЫЙ И ДЕЛИКАТНЫЙ. ПРАВИЛЬНЫЙ БАНКЕТНЫЙ БУЛЬОН — НАСЫЩЕННЫЙ, АРОМАТНЫЙ И ПРОЗРАЧНЫЙ. ДВОЙНОЕ ОТВАРИВАНИЕ МОЖЕТ ПОКАЗАТЬСЯ ЧЕРЕСЧУР ХЛОПОТНЫМ ДЕЛОМ, НО, ПОВЕРЬТЕ, ЭТО ТОГО СТОИТ — БУЛЬОН ПОЛУЧИТСЯ БОЛЕЕ НАСЫЩЕННЫМ. ХОРОШИМ ПОДСПОРЬЕМ ЗДЕСЬ МОЖЕТ ПОСЛУЖИТЬ СКОРОВАРКА.

- 1 остов от утки
  - 1 кг куриных крыльев
  - 1 кг свиных ребрышек
  - 600 г свиного фарша (ококор)
  - 300 мл рисового вина
  - 1 большой пучок зеленого лука (нижняя часть)
  - 10 см корня имбиря
  - 1 ст. л. сычуаньского перца
  - 2—3 небольших стручка сушеного чили
  - 1 палочка корицы
  - 3 звездочки бадьяна
- 1 От костей и мяса взять только половину, уложить в кастрюлю. Туда же добавить треть от всего количества имбиря и половину от зеленого лука, предварительно крупно нарезав. Добавить рисовое вино. Залить водой, так, чтобы покрывало, довести до кипения.
  - 2 Двойной бульон (уже процеженный) налить в чистую кастрюлю, добавить оставшийся имбирь, сычуаньский перец, чили, бадьян и корицу. Довести до кипения и дать провариться минут десять на среднем огне. После чего снять с огня, дать остыть, перелить в контейнер с крышкой и заморозить.
  - 3 Через несколько часов полностью замороженный бульон следует уложить в дуршлаг, застеленный льняным полотенцем, муслином или, на худой конец, марлей, и дать ему самостоятельно оттаять. Важно, чтобы размора-

живание происходило медленно (лучше всего поставить дуршлаг с бульоном на нижнюю полку холодильника). Это займет достаточно много времени, но в результате получится совершенно прозрачный бульон, без лишнего жира и прочих взвесей, чистый как слеза!



### Совет

Можно полностью сварить сразу много банкетного бульона, разлить его небольшими порциями по специальным пакетам и хранить в морозильной камере, по необходимости доставая и размораживая нужное количество.

# 鲜汤 БАЗОВЫЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН

ЭТОТ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БУЛЬОН МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ЛЮБЫХ СУПОВ И СОУСОВ. ОН ПРОСТ В ПРИГОТОВЛЕНИИ И НЕ ТРЕБУЕТ ДОРОГОСТОЯЩИХ ИНГРЕДИЕНТОВ. ДОСТАТОЧНЫЙ ЗАПАС ЗАМОРОЖЕННОГО БУЛЬОНА ВСЕГДА ВЫРУЧИТ, КОГДА НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЕДЫ МАЛО ВРЕМЕНИ. В КИТАЙСКИХ РЕСТОРАНАХ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЦЕЛАЯ КУРИЦА, НО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ РАЦИОНАЛЬНЕЕ ВАРИТЬ БУЛЬОН ТОЛЬКО ИЗ КУРИНОГО ОСТОВА С ОСТАТКАМИ МЯСА, ОСТАВИВ ГРУДКИ И НОЖКИ ДЛЯ ДРУГИХ БЛЮД.

- 1 куриный остов
  - 50 г корня имбиря
  - 1 пучок зеленого лука (нижняя часть)
- 1 Куриный остов нарубить на небольшие куски. Имбирь очистить и немного раздавить плоской стороной ножа. Уложить мясо в большую кастрюлю, залить холодной водой и на сильном огне довести до кипения.
  - 2 Тщательно снять пену, добавить имбирь и зеленый лук, убавить огонь и варить на медленном огне в течение 2—3 часов, после чего процедить.



## Совет

При варке в бульон можно добавить утиные или свиные кости, это только улучшит его вкус. Такой бульон можно держать в холодильнике несколько дней, однако его можно сохранять и дольше, если доводить до кипения раз в два дня.



基本配方

БАЗОВЫЕ

РЕЦЕПТЫ

# 万能味 УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОУС-ЗАПРАВКА

В ЭТОМ СОУСЕ ПРИСУТСТВУЮТ ОСНОВНЫЕ ВКУСЫ И АРОМАТЫ КИТАЙСКОЙ КУХНИ. ЕГО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ЗАПРАВКИ САЛАТОВ ИЛИ В КАЧЕСТВЕ СОУСА ДЛЯ ОБМАКИВАНИЯ ОТВАРНОГО МЯСА, ПЕЛЬМЕНЕЙ ИЛИ ПРОСТЫХ ПАРОВЫХ БУЛОЧЕК.

- 3 ст. л. светлого соевого соуса
  - 1 ст. л. черного рисового уксуса
  - 1 ч. л. кунжутного масла
  - 1 см корня имбиря, мелко нарубленный
  - 1 зубчик чеснока, мелко нарубленный
  - 1 перо зеленого лука, мелко нарубленное
  - 2 ст. л. сахара
  - 1 ст. л. семян кунжута
  - 1 ст. л. чили-масла (стр. 30) или хлопьев перца чили
- 1 Тщательно смешать сахар и соевый соус. Добавить остальные ингредиенты, хорошо все перемешать и оставить настаиваться 10—15 минут. Для лучшего смешивания можно использовать просторную банку с плотной крышкой, одновременно заложив в нее все ингредиенты и интенсивно взболтать в течение пары минут.



## Совет

Если заправка получилась слишком соленой, добавьте в нее воды, рисового вина или куриного бульона из предыдущего рецепта. Если вы не нашли чили в хлопьях, грубо измельчите в ступке сушеные стручки перца чили вместе с семенами.





## 剁辣椒

## СОЛЕННЫЕ ПЕРЦЫ ЧИЛИ

ТАКИЕ ПЕРЦЫ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ПРИДАНИЯ АРОМАТА И ОСТРОТЫ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБОМУ БЛЮДУ ИЛИ, НАПРИМЕР, В КАЧЕСТВЕ ЗАМЕНЫ ОСТРОЙ БОБОВОЙ ПАСТЫ ДОУБАНЬЦЗЯН.

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕРЦЫ СЛЕДУЕТ НАРУБИТЬ В ОДНОРОДНУЮ ПАСТУ.

- 500 г свежего красного перца чили
- 75 г крупной соли

1 Чили вымыть и тщательно обсушить. Удалить плодоножки, крупно нарезать вместе с се-

менами и уложить в миску. Добавить 60 г соли и хорошо перемешать.

2 Переложить в стеклянную банку подходящего размера, сверху присыпать оставшейся солью и плотно закрыть крышкой. Оставить в темном прохладном месте на 2 недели.



### Совет

Готовые соленные перцы чили могут спокойно храниться несколько месяцев, но, открыв банку, их следует держать в холодильнике.

## 馒头面

## ОСНОВНОЕ ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

ЭТО ТЕСТО УНИВЕРСАЛЬНО И ОЧЕНЬ ХОРОШО ПОДХОДИТ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПАРУ. ИЗ НЕГО МОЖНО СДЕЛАТЬ КАК ПРОСТЫЕ ПАМПУШКИ (МАНЬТОУ), ТАК И БОЛЕЕ ЗАМЫСЛОВАТЫЕ БЛЮДА: ПАРОВЫЕ БУЛОЧКИ С НАЧИНКОЙ БАОЦЗЫ (СТР. 56) ИЛИ КРУЧЕННЫЕ ПАРОВЫЕ ПАМПУШКИ ХУАЦЗЮАНЬ (СТР. 59).

- 250 г муки
- 135 мл теплой воды
- 1 ч. л. быстродействующих дрожжей
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 1 ч. л. сахара
- 1 большая щепотка соли
- 1 ст. л. растительного масла

1 Размешать в теплой воде дрожжи и сахар. Оставить в теплом месте на 15—20 минут — на поверхности должна образоваться пенная шапочка.

2 Муку просеять в большую миску, добавить разрыхлитель, соль и хорошо перемешать. Добавить растительное масло, перемешать, влить воду с дрожжами и замесить тесто. Вымешивать минимум 10 минут.

Тесто не должно быть слишком крутым или прилипать к рукам — при необходимости добавить воды или муки.

3 Скатать тесто в шар, смазать поверхность маслом. Накрывать миску пищевой пленкой и оставить в теплом месте на час-полтора, пока тесто не увеличится в объеме в два раза.

4 Подошедшее тесто тонко раскатать, сложить пополам и снова раскатать. Повторить данную операцию несколько раз. Это поможет избавиться от лишних пузырьков, образовавшихся в тесте.

5 Собрать тесто в шар и накрыть влажным полотенцем — оно готово к использованию.



### Совет

Процедуру раскатывания теста для избавления от пузырьков воздуха можно существенно упростить, если использовать тестораскаточную машинку, пропустив через нее тесто 5—6 раз, каждый раз складывая его пополам.

# ПРЕСНОЕ ТЕСТО ДЛЯ ЦЗЯОЦЗЫ

ЭТО УНИВЕРСАЛЬНОЕ ПРЕСНОЕ ТЕСТО ДЛЯ ЦЗЯОЦЗЫ ГОДИТСЯ И ДЛЯ ДРУГИХ СХОДНЫХ С ПЕЛЬМЕНЯМИ КИТАЙСКИХ БЛЮД. ОНО ОДИНАКОВО ХОРОШО ПОДХОДИТ И ДЛЯ ВАРКИ НА ПАРУ, И ДЛЯ ОТВАРИВАНИЯ В ВОДЕ, И ДАЖЕ ДЛЯ ОБЖАРИВАНИЯ.

- 600 г муки
- 180 мл кипятка
- 180 мл холодной воды
- ½ ч. л. соли

1 Разделить муку на две равные части: одну просеять в железную миску и, помешивая деревянной ложкой, влить тонкой струйкой кипятка, пока вся мука не заварится и на ложке не соберется плотный комок теста.

2 В другую миску просеять оставшуюся половину муки, добавить соль и вымесить руками до гладкости, постепенно добавляя ледяную воду. Накрыть полотенцем и отставить.

3 Когда горячее тесто остынет, вместе вымесить простое и заварное тесто до однородности. Завернуть в пищевую пленку и дать полежать 30—40 минут, после чего еще раз тщательно вымесить.



## Совет

Такое тесто можно сделать заранее и держать завернутым в пищевую пленку 1—2 дня в холодильнике.

# БАЗОВЫЙ РЕЦЕПТ РИСА

ЭТОТ ТРАДИЦИОННЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, КОГДА РИС СНАЧАЛА СЛЕГКА ОТВАРИВАЕТСЯ, А ПОТОМ ДОВОДИТСЯ ДО ГОТОВНОСТИ НА ПАРУ, ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ СТАРЕЙШИХ В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ.

- 50—80 г сухого длиннозерного риса на 1 порцию

1 Всыпать рис в кастрюлю, залить большим количеством холодной воды и довести до кипения, уменьшить огонь и варить до полуготовности примерно 5—7 минут (в центре каждая рисинка должна быть еще твердой), после чего воду слить.

2 В бамбуковую пароварку уложить влажное кухонное полотенце и всыпать рис. Накрыть крышкой, поставить на сильный пар и варить еще примерно 10 минут, пока рис не будет полностью готов. Аккуратно размешать готовый рис палочками или вилкой, чтобы рисинки отделились друг от друга.



## Совет

Если рис недостаточно чистый, его нужно предварительно обработать: всыпать в глубокую миску и, аккуратно перебирая крупу пальцами, промыть под холодной проточной водой, переложить в дуршлаг и дать стечь лишней воде. Промытый рис не следует долго держать на воздухе, иначе он высохнет и потрескается.





# ЗАКУСКИ И ДИМ- САМЫ

## 小吃, 点心

ЗАКУСКИ И ДИМ-САМЫ ОБЪЕДИНЕНЫ В ОДНОМ РАЗДЕЛЕ, ТАК КАК ВОПРЕКИ РАСПРОСТРАНЕННОМУ МНЕНИЮ ДИМ-САМЫ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПЕЛЬМЕНИ ВСЕВОЗМОЖНЫХ ВИДОВ, НО И ДРУГИЕ ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И МОРЕПРОДУКТОВ. ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ЗАКУСОК ВСЕГДА СТОИТ УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ ОФОРМЛЕНИЮ — КРАСИВОЙ УЗОРЧАТОЙ НАРЕЗКЕ ПРОДУКТОВ И ГАРМОНИЧНОМУ СОЧЕТАНИЮ ИХ РАСЦВЕТКИ, ТАК КАК ЭТО ВОЗБУЖДАЕТ АППЕТИТ, ПОДГОТАВЛИВАЯ ЕДОКА К ПРИЕМУ ОСНОВНЫХ БЛЮД.







# 炆萝卜 АРОМАТНАЯ РЕДИСКА В ОСТРОМ СОУСЕ

ЭТО ОЧЕНЬ ВКУСНАЯ ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА, ВОЗБУЖДАЮЩАЯ АППЕТИТ.

- 200 г небольшой редиски
- 1 ч. л. крупной соли
- 1 ч. л. сахара
- 2 ст. л. светлого соевого соуса (стр. 30)
- 2 ст. л. чили-масла
- ½ ч. л. кунжутного масла

1 У редиски удалить верхушки и хвостики, после чего слегка раздавить каждую — это позволит редиске лучше пропитаться соусом. Добавить соль, хорошо перемешать и отложить минимум на 20—30 минут.

2 В отдельной миске смешать сахар и соевый соус. Добавить кунжутное и чили-масло.

3 Перед подачей стряхнуть с редиски всю влагу, обсушить. Заправить соусом и подавать.



## Совет

Слегка раздавить редиску удобнее всего плоской стороной широкого ножа или дном небольшой сковороды.

# 彩虹沙拉 САЛАТ ЦАЙХУН

В ЭТОМ САЛАТЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБЫЕ ХРУСТЯЩИЕ РАЗНОЦВЕТНЫЕ ОВОЩИ. ЧЕМ БОЛЕЕ РАЗНООБРАЗНЫХ ОТТЕНКОВ ОНИ БУДУТ, ТЕМ ЛУЧШЕ — ВЕДЬ СЛОВО «ЦАЙХУН» ПЕРЕВОДИТСЯ С КИТАЙСКОГО КАК «РАДУГА». В КАЧЕСТВЕ ОСНОВНОГО ИНГРЕДИЕНТА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛАПШУ (КАК В ЭТОМ РЕЦЕПТЕ), ОТВАРНОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ, РАЗОБРАННОЕ НА ВОЛОКНА, ИЛИ ДАЖЕ ВЕТЧИНУ.

- 100 г широкой рисовой лапши
- 3 разноцветных болгарских перца
- 2 небольших огурца
- 10 г сушеных черных грибов муэр
- 1 морковь
- 3 яйца
- 1 стручок перца чили
- 2 ст. л. листьев кинзы
- 6 ст. л. универсальной заправки (стр. 31)
- 2 ст. л. растительного масла для жарки
- Соль по вкусу

1 Грибы залить кипятком и оставить под крышкой на 30 минут, после чего воду слить, удалить у грибов жесткие основания и нарезать широкой соломкой, обсушить. Лапшу отварить в соответствии с инструкцией на упаковке, охладить и нарезать покороче.

2 Яйца слегка взбить и поджарить в виде тонкого омлета, свернуть

рулетом и нарезать не очень широкими полосками. Тонкой соломкой нарезать болгарский перец, морковь, чили и огурцы.

3 Перед самой подачей смешать лапшу, болгарский перец, огурцы, грибы, морковь, омлет и чили, полить заправкой и тщательно перемешать, выправить вкус по соли и посыпать листиками кинзы.



## Совет

Такой салат можно подать и в более изысканном варианте: уложив в центр тарелки основной ингредиент, например прессованные свиные уши (стр. 50), вокруг которого веером разложить разноцветную соломку из остальных ингредиентов. Полить все заправкой или подать ее отдельно.



小吃

点心

З  
А  
К  
У  
С  
К  
И

И

Д  
И  
М  
-  
С  
А  
М  
Ы







# 拍黄瓜

## БИТЫЕ ОГУРЦЫ

ЭТУ КЛАССИЧЕСКУЮ ЗАКУСКУ ВАМ ПОДАДУТ В ЛЮБОМ КИТАЙСКОМ РЕСТОРАНЕ КАК В ПОДНЕБЕСНОЙ, ТАК И ЗА ЕЕ ПРЕДЕЛАМИ. ВЫ БЕЗ ОСОБОГО ТРУДА МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ЕЕ САМИ, ПОТРАТИВ ВСЕГО 20 МИНУТ. ЭТА ХРУСТЯЩАЯ ЗАКУСКА ПРОБУЖДАЕТ АППЕТИТ И ОБЛАДАЕТ СВЕЖИМ ВКУСОМ.

- 5—6 огурцов
- 2 зубчика чеснока
- 1—2 стручка перца чили
- 2 ст. л. черного рисового уксуса
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. крупной соли
- 1 ст. л. семян кунжута

1 Огурцы вымыть и обсушить, разрезать вдоль пополам и ложкой удалить семена. Затем огурцы следует хорошо отбить, пока они не потрескаются. Это можно сделать плоской стороной большого ножа, скалкой или просто кулаком.

2 Отбитые огурцы нарезать наискосок, а лучше наломать с помощью ножа небольшими кусками. Круто посолить, облить уксусом, тщательно перемешать и дать постоять 15—20 минут. Огурцы должны пустить сок.

3 Замаринованные огурцы отжать. Добавить сахар, мелко нарубленный чеснок и нарезанный тонкими кольцами перец чили, влить соевый соус и кунжутное масло. Хорошо перемешать. При подаче посыпать заранее подсушенными на сухой сковороде семенами кунжута.



小吃

点心

ЗАКУСКИ

И

ДИМ-САМЫ



### Совет

Если вы не нашли в продаже черного рисового уксуса, согрится и обычный уксус с сильным ароматом — яблочный или винный.

### Нюансы

Семена у огурцов, особенно если они молодые, можно не удалять, но тогда блюдо получится немного более водянистым. В любом случае, отбивать огурцы следует достаточно сильно, так как именно этот прием позволяет им замариноваться в считанные минуты: потрескавшиеся огурцы быстрее впитывают специи и приправы. Чтобы мелкие куски огурцов не разлетались по всей кухне, их можно накрыть пищевой пленкой или отбивать в полиэтиленовом пакете.





# 口水鸡 ХОЛОДНАЯ КУРИЦА В ОСТРОМ СЫЧУАНЬСКОМ СОУСЕ

НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕН ТРАДИЦИОННЫЙ КИТАЙСКИЙ СПОСОБ ОТВАРИВАНИЯ КУРИЦЫ. В ОХЛАЖДЕННОМ ВИДЕ ТАКАЯ КУРИЦА ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ КИТАЙСКИХ ХОЛОДНЫХ ЗАКУСОК И МОЖЕТ БЫТЬ ПОДАНА ПРАКТИЧЕСКИ С ЛЮБЫМ СОУСОМ. В ДАННОМ СЛУЧАЕ — С КЛАССИЧЕСКИМ ОСТРЫМ СОУСОМ ИЗ ПРОВИНЦИИ СЫЧУАНЬ.

- 1 небольшая целая курица
- 3 см корня имбиря
- 3 пера зеленого лука
- Семена кунжута

## ДЛЯ СОУСА:

- 3 ст. л. светлого соевого соуса
- 2 ч. л. черного рисового уксуса
- 2 ч. л. сахара
- 1—2 ст. л. базового куриного бульона (стр. 31)
- 3 ст. л. чили-масла (стр. 30)
- ½ ч. л. молотого сычуаньского перца
- 1 ч. л. кунжутного масла

1 В подходящей кастрюле довести до кипения большое количество воды, добавив слегка раздавленный плоской стороной ножа имбирь и нижнюю часть зеленого лука.

2 Опустить в кипящую воду целую курицу, снова довести до кипения, тут же снять с огня, накрыть крышкой и дать полностью остыть прямо в бульоне.

3 Приготовить соус, смешав все ингредиенты.

4 Охлажденную курицу нарезать небольшими кусками, аккуратно уложить в тарелку, полить соусом, посыпать мелко нарубленным зеленым луком (верхней частью) и семенами кунжута.



小吃

,

点心

З  
А  
К  
У  
С  
К  
И

И

Д  
И  
М  
-  
С  
А  
М  
Ы

## Совет

Времени, которое курица остывает в бульоне, вполне хватит, чтобы она дошла до нужной кондиции — уже достаточно плотной, но вполне еще нежной и сочной. При этом мясо у костей останется розовым — это нормально. Бойтесь? Можете проварить первый раз 5 минут, но не больше!



# БАДЖИАНЬ КУРИЦА БАН-БАН

БАН-БАН  
БАДЖИАНЬ  
БАДЖИАНЬ

ЭТО ОДНО ИЗ САМЫХ ИЗВЕСТНЫХ БЛЮД СЫЧУАНЬСКОЙ КУХНИ. ИЗНАЧАЛЬНО ОНО НАЗЫВАЛОСЬ «БИТАЯ КУРИЦА ПО-ЛЭШАНЬСКИ», ТАК КАК ПОЯВИЛОСЬ В ГОРОДЕ ЛЭШАНЬ. ЕЩЕ ОДНО НАЗВАНИЕ БЛЮДА — «КУРИЦА СО СТРАННЫМ ВКУСОМ». КСТАТИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В ПРОЦЕССЕ КУНЖУТНЫЙ СОУС МОЖНО ДОВОЛЬНО ДОЛГО ХРАНИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ В ПЛОТНО ЗАКРЫТОЙ ПОСУДЕ.

- 2 куриных окорочка
  - 3 ст. л. китайской кунжутной пасты
  - 1 ст. л. светлого соевого соуса
  - 1 ст. л. черного рисового уксуса
  - 1 ст. л. кунжутного масла
  - 2 ст. л. чили-масла (стр. 30)
  - 1 ч. л. молотого сычуаньского перца
  - 3 ч. л. семян кунжута
  - 2 см корня имбиря
  - 2 пера зеленого лука (нижняя часть)
  - 1 ст. л. сахара
  - 1 средний огурец
  - 10 г сухой лапши фунчозы
  - Соль по вкусу
- 1 Куриные окорочка положить в холодную воду, прибавить корень имбиря и зеленый лук, довести до кипения. Убавить огонь до малого и, проткнув курицу в нескольких местах зубочисткой, варить 10 минут. Снять с огня и оставить остывать в бульоне, накрыв крышкой. Остывшие куриные ножки достать из бульона и слегка отбить скалкой. Мясо снять с костей и руками разобрать на волокна.
  - 2 Смешать соевый соус, рисовый уксус, сахар и соль. Постепенно добавить кунжутную пасту и вымешивать до однородности. Добавить кунжутное и чили-масло. Хорошо перемешать.
  - 3 Огурец нарезать соломкой. Предварительно отваренную и охлажденную фунчозу коротко нарезать. На тарелку выложить фунчозу, на нее огурцы горкой, а сверху куриное мясо. Полить все соусом, украсить соломкой из свежего перца чили и посыпать семенами кунжута.



小吃

点心

З  
А  
К  
У  
С  
К  
И

Д  
И  
М  
-  
С  
А  
М  
Ы

## Совет

Кунжутную пасту можно приготовить самостоятельно. Измельчить блендером до однородного состояния ½ стакана предварительно обжаренных семян кунжута и 1 ст. л. сахара. Продолжая взбивать, постепенно влить 2—3 ст. л. растительного масла. Добавить молотый жгучий перец и немного соевого соуса. По необходимости добавить воды — паста не должна быть слишком густой.







# 紹興醉雞 «ПЬЯНАЯ КУРИЦА»

ЭТО БЛЮДО НЕ ЗРЯ ТАК НАЗЫВАЕТСЯ: ПРИ ЕГО ПРИГОТОВЛЕНИИ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МНОГО РИСОВОГО ВИНА. КОНЕЧНО, РИСОВОЕ ВИНО МОЖНО ЗАМЕНИТЬ СУХИМ ХЕРЕСОМ, НО ТОГДА У ГОТОВОЙ КУРИЦЫ БУДЕТ НЕ СТОЛЬ ВЫРАЖЕННЫЙ КИТАЙСКИЙ ВКУС.

- 1 целая курица весом примерно 1,5 кг
  - 1,2 л базового куриного бульона (стр. 31)
  - 1,2 л рисового вина
  - 3 см корня имбиря
  - 3 пера зеленого лука
  - 3 ст. л. светлого соевого соуса
  - 1 ст. л. соли
- 1 Бульон довести до кипения, добавить курицу, слегка раздавленные плоской стороной ножа имбирь и зеленый лук, соевый соус и соль. Вновь довести до кипения, убавить огонь и варить 20 минут, после чего снять с огня, накрыть крышкой и оставить на 30 минут.
  - 2 Курицу вынуть, разделить на 10 частей, уложить в подходящую емкость и залить рисовым вином так, чтобы куски курицы полностью были им покрыты. Накрыть емкость с курицей и убрать в холодильник на 2—3 дня, периодически переворачивая курятину.
  - 3 Когда курица будет готова, достать ее из маринада, нарезать крупными ломтиками и украсить зеленым луком.



## Совет

Оставшиеся после данного блюда бульон и использованное рисовое вино можно снова применять для различных кулинарных целей. Для этого вино нужно хранить в холодильнике, а бульон процедить и заморозить.

Очень важно, чтобы курица используемая в этом рецепте, была идеально свежая, так как ей предстоит мариноваться несколько дней.

Длительное маринование мяса в рисовом вине — прием, хорошо известный еще с древних времен. В трактате «Ли цзи» (IV—I вв. до н. э.) описывается блюдо, приготавливавшееся из сырого мяса: «Берут говядину, непременно свежего убоя, режут ее тонкими ломтиками, обязательно перерезая жилы, кладут в ароматное вино до утра и затем едят, сдабривая соусом».



小吃

点心

З  
А  
К  
У  
С  
К  
И  
И

Д  
И  
М  
-  
С  
А  
М  
Ы







# МАСЛИЩА ДВАЖДЫ ОСТРЫЕ ДРОБЛЕННЫЕ КРЫЛЬЯ

ТАКИЕ КРЫЛЬЯ НАЗЫВАЮТСЯ ДВАЖДЫ ОСТРЫМИ (НА КИТАЙСКОМ ЭТО ЗВУЧИТ КАК «МА-ЛА»), ПОТОМУ ЧТО ОНИ ВЫЗЫВАЮТ ДВА СОВЕРШЕННО РАЗНЫХ ОЩУЩЕНИЯ ОСТРОТЫ. ПЕРВОЕ («МА») — ОТ СЫЧУАНЬСКОГО ПЕРЦА, НЕСУЩЕГО ЛЕГКИЕ ЦИТРУСОВЫЕ НОТКИ И ВЫЗЫВАЮЩЕГО НЕБОЛЬШОЕ ОНЕМЕНИЕ ВО РТУ. ВТОРОЕ («ЛА») — ОТ БОЛЕЕ ПРИВЫЧНОЙ НАМ ЖГУЧЕЙ ОСТРОТЫ ПЕРЦА ЧИЛИ.

- 700 г куриных крыльев
  - 30 г сушеных стручков перца чили
  - 10 г целого сычуаньского перца
  - 2,5 см корня имбиря
  - 2 ст. л. растительного масла
  - Листья кинзы
  - Соль по вкусу
- 1 Крылья нарубить на небольшие части. Перец чили разломить пополам, удалить семена и замочить в холодной воде минимум на 20 минут, а перед употреблением откинуть на сито. Корень имбиря очистить и нарезать тонкой соломкой.
  - 2 Сильно разогреть вок или глубокую сковороду, налить растительное масло. Когда оно раскалится, добавить крылья, немного убавить огонь и обжаривать их при постоянном помешивании.
  - 3 Когда крылья будут почти готовы, добавить замоченный перец чили, имбирь и сычуаньский перец. Продолжая помешивать, обжаривать все вместе еще 2 минуты.
  - 4 Готовые крылья вместе с перцами и имбирем выложить в тарелку и посыпать листьями кинзы.



## Совет

Чтобы сделать крылья еще более острыми, при подаче можно полить их маслом, в котором они жарились. Если же вы хотите сделать крылья менее острыми, замочите сушеный перец чили не в холодной воде, а в кипятке — это существенно убавит его остроту. Пряный аромат сычуаньского перца наиболее ярко проявляется, если его предварительно обжарить на сухой сковороде, разогретой на медленном огне. Делать это следует осторожно, чтобы не пережечь перец, отчего он может горчить. Обычно, это занимает 3—4 минуты. После обжарки перец следует перетереть в ступке и просеять через сито, удалив крупные белые остатки, не имеющие ни вкуса, ни аромата.



小吃  
,  
点心

З  
А  
К  
У  
С  
К  
И  
  
И  
  
Д  
И  
М  
-  
С  
А  
М  
Ы



# СОЛЕННЫЕ КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ

ПОЖАЛУЙ, ЭТО САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ПРИГОТОВИТЬ КУРИНЫЕ КРЫЛЬЯ. ПРИ ЭТОМ, ОТВЕДАВ ТАКИХ КРЫЛЫШЕК, ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК СОВЕРШЕННО ТОЧНО ОПРЕДЕЛИТ, К КУХНЕ КАКОЙ СТРАНЫ ОТНОСИТСЯ РЕЦЕПТ: БЛАГОДАРЯ ИМБИРЮ И РИСОВОМУ ВИНУ КУРИЦА ИМЕЕТ ЯРКО ВЫРАЖЕННЫЙ «КИТАЙСКИЙ» ВКУС И АРОМАТ.

- 10 куриных крыльев (только средняя часть)
  - 2,5 см корня имбиря
  - 1 ст. л. крупной морской соли
  - 1 ст. л. сычуаньского перца
  - 1 ст. л. рисового вина
- 1 Смешать соль и сычуаньский перец, слегка обжа- рить и размолоть в ступке, не очень мелко.
  - 2 Натереть смесью куриные крылышки, прибавить рисовое вино и дать постоять около часа.
  - 3 Удалить с крыльев соль и пе- рец, уложить в тарелку, свер- ху посыпать нарезанным тонкой соломкой имбирем. Поставить тарелку в паро- варку и отварить на сильном пару в течение 15 минут.



## Совет

Для этого блюда следует брать только очень свежие куриные крылышки: с кожей блед- но-розового цвета (иногда с легким голубым оттенком), с приятным сладковатым запахом.

# СВИНОЙ ЖЕЛУДОК С ОСТРОЙ ЗАПРАВКОЙ

ИЗ НЕПРИГЛЯДНОГО СВИНОГО ЖЕЛУДКА МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ОЧЕНЬ ВКУСНОЕ И АРОМАТНОЕ БЛЮДО. КИТАЙЦЫ СТАРАЮТСЯ УПОТРЕБИТЬ В ПИЩУ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ЧАСТИ ЖИВОТНОГО, И УМЕНИЕ ПРАВИЛЬНО ИМИ РАСПОРЯДИТЬСЯ — ОДНО ИЗ ДОСТОИНСТВ КУЛИНАРА. КАК ГЛАСИТ КИТАЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА, ДЛЯ ХОРОШЕГО ПОВАРА ГОДИТСЯ ВСЕ, КРОМЕ ЛУНЫ И ЕЕ ОТРАЖЕНИЯ В ВОДЕ.

- 1 очищенный свиной желудок
  - 2 пера зеленого лука
  - 3—4 зубчика чеснока
  - 30 г жареного арахиса
  - 1 стручок перца чили
- 1 Свиной желудок тща- тельно промыть и отварить до готовности (примерно 1 час 30 минут). Охладить и нарезать квадратами со стороной 2—2,5 см.
  - 2 Прибавить к желудку арахис, мелко нарублен- ный чеснок и крупно наре- занный зеленый лук.
  - 3 Соединить ингредиенты для заправки, полить желудок и хорошо перемешать. При подаче посыпать нарезан- ным перцем чили.

## ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- 2 ст. л. светлого соевого соуса
- 2 ст. л. чили-масла (стр. 30)
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 1 ст. л. рисового уксуса
- Свежемолотый сычуань- ский перец и соль по вкусу



## Совет

Из вареного свиного желудка также можно сделать легкий и быстрый салат с огурцами. Желудок и огурец нарезать соломкой, чеснок мелко порубить, все смешать и заправить соевым соусом, уксусом и кунжутным маслом.





# ПРЕССОВАННЫЕ СВИНЫЕ УШИ

ЭТО КРАСИВОЕ БЛЮДО С НЕОБЫЧНОЙ НЕЖНО-ХРУСТЯЩЕЙ ТЕКСТУРОЙ ПРЕКРАСНО ПОДОЙДЕТ КАК ДЛЯ ПРАЗДНИЧНОГО СТОЛА, ТАК И В КАЧЕСТВЕ ПРОСТОЙ ЗАКУСКИ, НАПРИМЕР К ПИВУ. ОНО НЕСЛОЖНО В ПРИГОТОВЛЕНИИ И ДОСТАТОЧНО ДОЛГО МОЖЕТ ХРАНИТЬСЯ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

- 6 сырых свиных ушей
- 2 ст. л. темного соевого соуса
- 2 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 небольшая луковица
- 1 небольшая морковь
- 1 звездочка бадьяна
- 1 палочка корицы
- Пучок зеленого лука
- 7 см свежего корня имбиря
- 1 небольшой кусок кристаллического сахара
- 3 шт. гвоздики
- По щепотке горошин черного и сычуаньского перца
- Немного соли

1 Свиные уши тщательно очистить и промыть, отрезать жирную часть и ошпарить кипятком. Уложить уши в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Прибавить овощи, специи и пряности, убавить огонь и варить при слабом кипении под крышкой, пока уши не станут мягкими (примерно 2 часа).

2 По готовности уши вынуть и плотно уложить друг на друга в подходящий контейнер, долить немного бульона, поставить под гнет и убрать в холодильник. Через 6 часов уши готовы к употреблению.

3 Подавать, нарезав на тонкие ломтики. Для соуса нарезать соломкой имбирь и чеснок, смешать со светлым соевым соусом и кунжутным маслом и дать постоять 15 минут.

## ДЛЯ СОУСА:

- Светлый соевый соус
- Кунжутное масло
- Корень имбиря
- Чеснок

## Совет

Сваренные уши не обязательно спрессовывать между собой перед тем, как поставить под гнет, их можно прослоить пекарской бумагой. Такие уши можно будет нарезать соломкой и сделать с ними салат, добавив огурцы и универсальный соус-заправку (стр. 31).



小吃

点心

ЗАКУСКИ

ДИМ-САМЫ









# 馄饨

НАЗВАНИЕ «ВОНТОН» ПРОИСХОДИТ ОТ КАНТОНСКОГО WANNTAN, ЧТО ОЗНАЧАЕТ «ПРОГЛОТИТЬ ОБЛАКО». В ОСТАЛЬНОЙ ЧАСТИ КИТАЯ ВОНТОНЫ НАЗЫВАЮТ «ХУНЬТУНЬ», КАК ПРОИЗВОДНОЕ ОТ СЛОВА «ХАОС» («ХУНЬДУНЬ»), В ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ ФИЛОСОФИИ ОЗНАЧАВШЕГО СОКРОВЕННУЮ ПЕРВООСНОВУ МИРА, ЕЩЕ НЕ ЯВЛЕННУЮ В СУЩЕМ. СЛИШКОМ СЛОЖНО? НИЧЕГО, ДАЛЬШЕ БУДЕТ ПРОЩЕ.

- 1 упаковка сочной для вонтонов (250—300 г)
- 1 яйцо для смазки сочной
- 1 л базового куриного бульона (стр. 31)
- Соевый соус, перец чили, кинза и зеленый лук для подачи

## ДЛЯ ФАРША:

- 250 г очищенных сырых креветок
- 250 г жирной свинины (подчеревок, грудинка)
- 1 маленький кочан пекинской капусты (нижняя белая часть)
- 3—4 небольших сушеных гриба сянг (шиитаке)
- 1 небольшой пучок зеленого лука
- 3 см корня имбиря
- 1 ст. л. устричного соуса
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ст. л. рисового вина
- 2 ч. л. кунжутного масла
- 1 яичный белок
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- 2 ч. л. сахара
- 1 ч. л. молотого белого перца
- 1 ч. л. соли

1 Грибы залить кипятком и оставить на 30 минут, после чего слегка отжать и, удалив ножки, нарезать мелкими кубиками. Пекинскую капусту и зеленый лук также мелко нарезать. Имбирь натереть на крупной терке и отжать. Сок сохранить, а жмых выбросить.

2 Свинину изрубить в фарш. Креветки отбить плоской стороной тяжелого ножа до однородного состояния, соединить со свининой, посолить, поперчить и хорошо вымесить. Добавить в фарш остальные ингредиенты (кроме лука — его следует добавить в самом конце), хорошо все перемешать, накрыть пищевой пленкой и оставить в холодильнике минимум на 30 минут.

3 Сочни для вонтонов полностью разморозить, не вынимая из упаковки (тогда они не слипнутся). Выложить на каждый сочень по 1 ч. л. начинки. Смазать края разболтанным яйцом. Сложить сочень пополам наискосок и соединить края треугольника, ровно обернув вокруг начинки.

4 Довести бульон до кипения, посолить и всыпать вонтоны. Варить 5—7 минут, до готовности теста. При подаче посыпать мелко нарубленными чили, кинзой, зеленым луком и сбобрить соевым соусом.

## Совет

Тесто для вонтонов удобнее использовать покупное, но подойдет и сделанное самостоятельно пресное тесто для цзяоцзы (стр. 33). Обычно вонтоны варят и подают с бульоном, в котором они варились, однако они не менее вкусны обжаренными во фритюре — их также можно подать с бульоном или в качестве самостоятельного блюда.



小吃

点心

З  
А  
К  
У  
С  
К  
И

Д  
И  
М  
-  
С  
А  
М  
Ы





# ПАРОВЫЕ ПЕЛЬМЕНИ ШАОМАЙ



小吃

点心

З  
А  
К  
У  
С  
К  
И

И

Д  
И  
М  
-  
С  
А  
М  
Ы

В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ ОЧЕНЬ ЧАСТО К СВИНИНЕ ДОБАВЛЯЮТ КРЕВЕТКИ. ЭТО ПРИДАЕТ ГЛУБИНУ ВКУСУ И КОНТРАСТНОСТЬ ТЕКСТУРЕ. ОТКРЫТЫЕ ПЕЛЬМЕНИ ШАОМАЙ — ОДИН ИЗ САМЫХ ЛЮБИМЫХ КИТАЙЦАМИ ВИДОВ ДИМ-САМОВ.

- 400 г основного пресного теста (стр. 33) или 1 упаковка готового теста
- 100 мл универсального соуса-заправки (стр. 31)

## ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 400 г жирного свиного фарша
- 200 г сырых креветок
- 100 г консервированных водяных каштанов или побегов бамбука
- 2 ст. л. светлого соевого соуса
- 2 ст. л. рисового вина
- 2 ч. л. кунжутного масла
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- 2 ст. л. мелко нарезанного корня имбиря
- 2 пера зеленого лука, мелко нарезанные
- 1 яичный белок
- Соль и черный перец по вкусу

1 Консервированные водяные каштаны или побеги бамбука бланшировать в кипятке в течение 1 минуты, промыть под холодной водой, обсушить и мелко нарубить. Креветки очистить, удалить пищевод и отбить плоской стороной тяжелого ножа до однородного состояния, соединить со свиной и остальными ингредиентами, немного посолить, поперчить и тщательно вымесить — фарш должен получиться достаточно вязким.

2 Разделить тесто на части и скатать из них шарики диаметром 2,5 см. Каждый шарик раскатать в тонкий блинчик. Положить в центр 1 ст. л. фарша и залепить края, оставив при этом пельмень открытым. Немного обжать сверху двумя пальцами, сделав «талию». В то же время другой рукой слегка придавить дно, чтобы сделать его плоским для большей устойчивости.

3 Застелить дно пароварки пекарской бумагой, предварительно сделав на ней небольшие прорезы, уложить пельмени, накрыть крышкой и поставить на сильный пар. Варить 10—15 минут, до готовности теста.



## Совет

Перед отвариванием на пару открытую часть пельменей можно украсить раскрошенным вареным яичным желтком, размороженным зеленым горошком, мелко нарубленными морковью и зеленым луком или икрой тобико.





# БАОЦЗЫ СО СВИНИНОЙ ЧАРСИУ

ПАРОВЫЕ ПАМПУШКИ С НАЧИНКОЙ БАОЦЗЫ — БЛЮДО, РАСПРОСТРАНЕННОЕ ПО ВСЕМУ КИТАЮ, НО ОСОБЕННО ОНИ ПОПУЛЯРНЫ НА СЕВЕРЕ СТРАНЫ. БАОЦЗЫ ЖЕ СО СВИНИНОЙ ЧАРСИУ БОЛЕЕ ХАРАКТЕРНЫ ДЛЯ ЮЖНОЙ КАНТОНСКОЙ КУХНИ, ОНИ ЕСТЬ В МЕНЮ ЛЮБОГО РЕСТОРАНА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩЕГОСЯ НА ДИМ-САМАХ.

- 400 г основного дрожжевого теста (стр. 32)

## ДЛЯ НАЧИНКИ:

- 250 г свинины чарсиу
- 3 ч. л. рисового вина
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 2 ст. л. устричного соуса
- 2 ч. л. светлого соевого соуса
- 3 ч. л. сахара
- 1 ч. л. растительного масла

## ДЛЯ СВИНИНЫ ЧАРСИУ:

- 1 кг свиной вырезки
- 2 ст. л. светлого соевого соуса
- 2 ст. л. темного соевого соуса
- 2 ст. л. соуса хойсин
- 2 ст. л. устричного соуса
- 2 ст. л. рисового вина
- 2 ст. л. меда
- 1 ч. л. порошка пяти специй (стр. 19)

- 1 Все ингредиенты для свинины чарсиу, кроме вырезки, смешать и нагреть на медленном огне, постоянно помешивая, пока смесь немного не загустеет. Снять с огня и дать остыть. Часто наколоть свинину вилкой и залить маринадом. Накрыть крышкой и оставить на несколько часов.
- 2 Разогреть духовку до 220 °С. На дно ее поставить противень с водой. На самый верх поставить решетку. Очистить свинину от маринада. Оставшийся маринад довести до кипения. Повесить свинину при помощи крюков или шпагата на решетку. Запекать 10—15 минут, после чего убавить огонь до 180 °С и готовить еще примерно 10 минут, постоянно смазывая горячим маринадом.
- 3 Разогреть в воке растительное масло, добавить свинину, рисовое вино, кунжутное масло, устричный и соевый соусы и сахар. Обжарить все примерно 1 минуту. Охладить.
- 4 Раскатать тесто в длинный жгут и разделить на куски по 50—60 г. Сформировать из каждого круглую лепешку, уложить в центр готовую начинку и защипать по кругу крупными «стежками», оставив сверху небольшое отверстие. Дать расстояться 10—20 минут, прикрыв влажным полотенцем.
- 5 Уложить каждую пампушку на небольшой квадрат пекарской бумаги и поместить их в пароварку. Накрыть крышкой и варить на среднем пару 15—20 минут. По готовности снять с огня и, не открывая крышку, дать постоять 3—5 минут.



小吃

点心

З  
А  
К  
У  
С  
К  
И

И

Д  
И  
М  
-  
С  
А  
М  
Ы



## Совет

Если баоцзы уложить в пароварку швом вниз, они не раскроются во время приготовления и будут иметь вид аккуратных гладких шариков.





# САЛАТ ИЗ ЧЕРНЫХ ДРЕВЕСНЫХ ГРИБОВ

ЧЕРНЫЕ ДРЕВЕСНЫЕ ГРИБЫ ЦЕНЯТСЯ НЕ ЗА ВКУС, А ЗА ХРУСТЯЩУЮ ТЕКСТУРУ. ОДНАКО ОНИ ПРЕКРАСНО ВПИТЫВАЮТ ВКУС И АРОМАТ СПЕЦИЙ И ДРУГИХ ИНГРЕДИЕНТОВ БЛЮДА.

- 10 г сушеных черных древесных грибов
  - 1 ч. л. измельченного чеснока
  - 1 ст. л. измельченных листьев кинзы
  - 1 ст. л. свежего перца чили, нарезанного кольцами
  - 1 ч. л. рисового уксуса
  - 1 ч. л. кунжутного масла
  - Соль по вкусу
- 1 Грибы залить кипятком и оставить под крышкой на 30 минут. Затем воду слить, удалить у грибов жесткие основания и нарезать некрупными кусками, обсушить.
  - 2 Соединить оставшиеся ингредиенты и заправить грибы

# КРУЧЕННЫЕ ПАРОВЫЕ ПАМПУШКИ ХУАЦЗЮАНЬ

ТАКИЕ ПАМПУШКИ МОЖНО ПОДАТЬ К ОСНОВНОМУ БЛЮДУ ВМЕСТО ПРЕСНОГО РИСА ИЛИ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ БЛЮДО С СОУСОМ (СТР. 33). НАЗВАНИЕ ПАМПУШЕК ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «СВЕРНУТЫЕ В ВИДЕ ЦВЕТКА». ВЫГЛЯДЯТ ОНИ ОЧЕНЬ НАРЯДНО И СМОГУТ УКРАСИТЬ ДАЖЕ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ.

- 400 г основного дрожжевого теста (стр. 32)
  - 1 небольшой пучок зеленого лука
  - 6 ст. л. растительного масла
  - 3 ч. л. кунжутного масла
- 1 Разделить тесто на три равные части. Каждую раскатать в тонкий квадратный пласт, тщательно смазать поверхность растительным и кунжутным маслом, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и скатать в рулеты.
  - 2 Разрезать рулеты поперек на части шириной 3—4 см. Каждую часть немного придавить и сложить попарно, после чего взять каждую за концы, оттянуть вниз и, перекрутив один из концов, слепить их вместе. Поверхность пампушек при этом должна немного разойтись, образовав подобие лепестков.
  - 3 Уложить каждую пампушку на небольшой квадрат пекарской бумаги и поместить их в пароварку. Накрыть крышкой и варить при сильном кипении 20 минут. По готовности снять с огня и, не открывая крышку, дать постоять 3—5 минут.



## Совет

Вместо зеленого лука можно использовать мелко нарезанный хамон, предварительно бланшированный в горячей воде.



小吃

点心

З  
А  
К  
У  
С  
К  
И

И

Д  
И  
М  
-  
С  
А  
М  
Ы





# МЯСО, ПТИЦА И СУБПРО- ДУКТЫ

## 肉, 家禽, 杂碎

ИЗДРЕВЛЕ КИТАЙЦЫ УПОТРЕБЛЯЛИ В ПИЩУ МНОЖЕСТВО РАЗНООБРАЗНЫХ ВИДОВ МЯСА И ПТИЦЫ. СЕЙЧАС МЯСНОЙ РАЦИОН КИТАЙЦЕВ НЕ СТОЛЬ РАЗНООБРАЗЕН — В ОСНОВНОМ ЭТО СВИНИНА, МЯСО ДОМАШНЕЙ КУРИЦЫ И УТКИ. ГОВЯДИНА И БАРАНИНА ИСПОЛЗУЮТСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНО РЕЖЕ, ПРЕИМУЩЕСТВЕННО НА СЕВЕРЕ КИТАЯ И В МЕСТАХ ПРОЖИВАНИЯ МУСУЛЬМАНСКИХ ОБЩИН. КСТАТИ, ЕЩЕ В СРЕДНИЕ ВЕКА КИТАЙЦЫ МОГЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ СЫРОЕ МЯСО, А СЕЙЧАС ЭТО НЕВОЗМОЖНО: ЛЮБОЕ МЯСО ДОЛЖНО БЫТЬ ПОДВЕРГНУТО ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ.







## 古老肉

## СВИНИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

ЭТО БЛЮДО ВАМ ПОДАДУТ В ЛЮБОМ РЕСТОРАНЕ КИТАЙСКОЙ КУХНИ ЗА ПРЕДЕЛАМИ КИТАЯ И ВО МНОГИХ РЕСТОРАНАХ ПОДНЕБЕСНОЙ, ОСОБЕННО В КАНТОНСКИХ. ЕЩЕ ОКОЛО ДВУХ ТЫСЯЧ ЛЕТ НАЗАД СОЧЕТАНИЕ САХАРА И УКСУСА СТАЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ КАРПОВ ИЗ РЕКИ ХУАНХЭ ДЛЯ МАСКИРОВКИ ПРИВКУСА ТИНЫ, ПРИСУЩЕГО ИМ. СО ВРЕМЕНЕМ КИСЛО-СЛАДКИЙ ВКУС СТАЛИ ПРИДАВАТЬ БЛЮДАМ ИЗ БАРАНИНЫ, А ЕЩЕ ПОЗЖЕ — СВИНЫМ РЕБРЫШКАМ ИЛИ БЛЮДАМ ИЗ КРЕВЕТОК. НУ А КИСЛО-СЛАДКАЯ СВИНИНА С ДОБАВЛЕНИЕМ КЕТЧУПА, АНАНАСА И СЛАДКОГО ПЕРЦА (ИЛИ МОРКОВИ И ЛУКА), СТОЛЬ ПОПУЛЯРНАЯ СЕГОДНЯ ВО ВСЕМ МИРЕ, — УЖЕ МОДИФИКАЦИЯ, ПРИВНЕСЕННАЯ В КИТАЙСКУЮ КУЛИНАРИЮ С ЗАПАДА.

- 350 г свиной вырезки
- 150 г болгарского перца
- 120 г консервированных ананасов
- 1 яичный желток
- 4 ст. л. базового куриного бульона (стр. 31) или воды
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- 2,5 см корня имбиря
- 50 г сахара
- 1 ст. л. рисового уксуса
- 3 ст. л. кетчупа
- ½ ч. л. кунжутного масла
- 150 г кукурузного крахмала
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 л масла для фритюра
- 1 ч. л. соли



- 1 Мясо можно просто нарезать небольшими кусками, но лучше поступить следующим образом: вырезку «раскрыть», то есть надрезать по всей длине на высоте  $\frac{2}{3}$ , но не до конца. Отогнуть надрезанный кусок, затем развернуть вырезку на  $180^\circ$  и надрезать также не до конца, но уже посередине куска. Должен получиться широкий и плоский пласт. Затем пласт мяса следует немного отбить плоской стороной ножа, разрезать вдоль на равные полоски, а затем поперек на квадраты.

и следя за тем, чтобы куски мяса не слипались. Как только мясо станет золотистым, его следует вынуть на решетку или на бумажное полотенце и дать стечь лишнему маслу. Подождать, пока масло снова хорошо не разогреется, и очень быстро обжарить свинину еще раз — такая быстрая двойная обжарка позволит мясу остаться сочным, но при этом иметь хрустящую корочку. Снова вынуть мясо на решетку или бумажное полотенце.

- 2 Добавить в нарезанное мясо желток, соевый соус, примерно 1 ст. л. крахмала, немного воды и достаточно соли — мясо должно быть слегка солоноватым, тогда готовое блюдо не будет приторно сладким. Хорошо перемешав, дать промариноваться минимум 30 минут. Перцы и ананас нарезать одинаково, размером под стать мясным квадратам. Имбирь очистить и нарезать тонкой соломкой.
- 3 Промаринованное мясо обвалять в крахмале и, стряхнув лишнее, обжарить в разогретом до  $190^\circ\text{C}$  фритюре. Обжаривать недолго, помешивая

- 4 В хорошо разогретый вок влить немного растительного масла и быстро обжарить имбирь. Затем быстро обжарить болгарский перец. Как только он перестанет шипеть, добавить ананасы, которые также следует немного обжарить. Далее, продолжая непрерывно помешивать, последовательно добавить в вок уксус, сахар и кетчуп. Хорошо все перемешать, добавить бульон или воду, довести до кипения и затянуть соус крахмальной водой (разведенным в воде крахмалом в пропорции 1:1) — много не нужно, буквально 1—2 ч. л. Высыпать в вок мясо, тщательно перемешать, приправить кунжутным маслом и снять с огня.



## Совет

Болгарские перцы лучше взять разноцветные — чем разнообразнее цвета, тем наряднее выйдет блюдо. Очень хорошо в самом конце приготовления соуса добавить чуть-чуть горячего масла из фритюра — это придаст соусу глянцевый блеск.



肉  
,  
家禽  
,  
杂碎

М  
Я  
С  
О  
,  
П  
Т  
И  
Ц  
А  
  
И  
  
С  
У  
Б  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы





# СВИНАЯ ГРУДИНКА С ХРУСТЯЩЕЙ ШКУРКОЙ

ОПИСАННЫЙ НИЖЕ МЕТОД ПОЗВОЛЯЕТ СЫМИТИРОВАТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ КИТАЙСКИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СВИНИНЫ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ. ЧЕМ ЖИРНЕЕ СВИНИНА, ТЕМ ЛУЧШЕ. БЛАГОДАРЯ ДЛИТЕЛЬНОМУ ЗАПЕКАНИЮ ПРИ НИЗКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ И СИЛЬНОМУ ЖАРУ В КОНЦЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГРУДИНКА ПОЛУЧАЕТСЯ УДИВИТЕЛЬНО СОЧНОЙ И АРОМАТНОЙ, С КРАСИВОЙ ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ.

- Свиная грудинка с кожей и без ребер
- Порошок пяти специй (стр. 19)
- Растительное масло
- Крупная и мелкая соль

1 Свиную грудинку со стороны мяса посолить и приправить порошком пяти специй. Перевернуть и, присолив кожу мелкой солью, смазать ее растительным маслом.

2 Разогреть духовку до 160 °С. Уложить грудинку кожей вверх на решетку, обильно посы-

пать крупной солью и убрать в духовку, поставив под нее противень с водой.

3 Запекать 2—3 часа в зависимости от размера грудинки. Под конец увеличить температуру до 220 °С и запекать в режиме гриля 10—15 минут, пока шкурка не станет хрустящей и слегка не вздуется.

# БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СВИНИНОЙ

- 1 большой баклажан
- 200 г свинины
- 3 яйца
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- 2 ч. л. рисового вина
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 2,5 см корня имбиря
- 3 пера зеленого лука
- 2 ст. л. муки
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- 150 мл базового куриного бульона (стр. 31)
- 2 ст. л. растительного масла
- Соль по вкусу

1 Свинину нарезать мелкими кусочками и пропустить через мясорубку с частой решеткой. Добавить белок 1 яйца, соевый соус, рисовое вино, кунжутное масло, мелко нарубленные имбирь и зеленый лук (нижнюю часть), а также немного соли. Тщательно перемешать.

2 Баклажаны очистить и нарезать поперек кусками толщиной 0,5 см. Выложить на один ломтик баклажана небольшое количество фарша и прикрыть вторым ломтиком. Так же поступить с остальными кусками. Подготовленные таким образом баклажаны обвалить в муке,

а затем в слегка взболтанных яйцах, смешанных с крахмалом, который предварительно необходимо развести холодной водой в пропорции 1:1.

3 Сильно разогреть большую сковороду, добавить в нее растительное масло и быстро обжарить баклажаны с обеих сторон. Влить бульон, накрыть крышкой, убавить огонь до слабого и тушить, пока практически вся жидкость не испарится.

4 Уложить готовые баклажаны на тарелку и посыпать зеленым луком (верхней частью), нарезанным кусками длиной 2—3 см.



## Совет

У баклажанов будет гораздо более выразительный вкус, если при обжарке вместо растительного масла использовать топленый свиной жир (смалец).



肉

,

家禽

,

杂碎

МЯСО

,

ПТИЦА

И

СУВПРОДУКТЫ





# СВИНИНА С «АРОМАТОМ РЫБЫ» (СВИНИНА ЮЙСЯН)



肉  
,  
家  
禽  
,  
杂  
碎

ЮЙСЯН (鱼香) ДОСЛОВНО ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «РЫБНЫЙ АРОМАТ». ЭТО ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ ВКУСОВЫХ СОЧЕТАНИЙ В СЫЧУАНЬСКОЙ КУХНЕ. НА САМОМ ДЕЛЕ В БЛЮДАХ, ГДЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЭТО СОЧЕТАНИЕ, РЫБЫ НЕТ. ЮЙСЯН ЛИШЬ ОЗНАЧАЕТ ПРИМЕНЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННОГО НАБОРА ПРИПРАВ И СПЕЦИЙ, ОБЫЧНО ИСПОЛЬЗОВАВШИХСЯ В СЫЧУАНИ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ РЫБНЫХ БЛЮД. ТРАДИЦИОННО ОСНОВОЙ ДЛЯ ЮЙСЯН СЛУЖАТ СОЛЕННЫЕ (КВАШЕННЫЕ) ПЕРЦЫ ЧИЛИ (СТР. 32). ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ТАКЖЕ ИМБИРЬ, ЧЕСНОК И ЗЕЛЕНый ЛУК. БОЛЕЕ ТОГО, ВО ВКУСЕ БЛЮДА НЕПРЕМЕННО ДОЛЖЕН ПРИСУТСТВОВАТЬ КИСЛО-СЛАДКИЙ ОТТЕНОК. ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ ВАРИАТИВНО. ЮЙСЯН — ГОРДОСТЬ СЫЧУАНЬСКОЙ КУХНИ: «ДОСТАТОЧНО ПРИПРАВИТЬ ВНЕШНИЙ МИР СОУСОМ С АРОМАТОМ РЫБЫ — И ОН СТАНЕТ СЫЧУАНЬСКИМ!»

- 250 г постной свинины
- 5 г сушеных грибов муэр (черный древесный гриб)
- 50 г корневого сельдерея
- 1—2 ст. л. соленых перцев чили
- 1,5 см корня имбиря
- 2 небольших зубчика чеснока
- 2 пера зеленого лука
- 3—4 ст. л. растительного масла
- Соль по вкусу

## ДЛЯ МАРИНАДА:

- 2 ч. л. рисового вина
- 2 ч. л. светлого соевого соуса
- 1 ст. л. воды
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- Соль по вкусу

## ДЛЯ СОУСА:

- 1 ст. л. черного рисового уксуса
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. кукурузного крахмала
- 3 ст. л. базового куриного бульона (стр. 31) или воды

1 Свинину сначала нарезать тонкими пластинами, а затем поперек волокон соломкой толщиной примерно 3 мм. Добавить ингредиенты для маринада, хорошо перемешать и оставить на 30 минут.

2 Грибы муэр залить на 30 минут кипятком, затем отжать, удалить жесткие утолщения и нарезать тонкой соломкой. Такой же соломкой нарезать сельдерея. Чеснок и имбирь мелко нарубить. Белую (нижнюю) часть зеленого лука нарезать кружками, а верхнюю наискосок, но не очень мелко. В отдельной посуде хорошо смешать все ингредиенты для соуса.

3 Сильно нагреть вок и влить растительное масло. Когда появится дымок, добавить свинину и быстро обжарить,

постоянно помешивая, пока кусочки мяса не изменят цвет и не отделятся друг от друга. После чего сдвинуть свинину к краям вока, а в центр положить соленые перцы чили. Быстро обжарить, пока масло не станет красного цвета. Добавить имбирь, чеснок и белую часть зеленого лука, мгновенно перемешать и, вернув в центр вока свинину, обжаривать все вместе еще секунд 30. Затем добавить грибы и сельдерея и, постоянно помешивая, обжарить еще немного, буквально пока они не прогреются. После чего добавить соус и верхнюю часть зеленого лука, тщательно перемешать и снять с огня.

4 Подавать с рисом (стр. 33). По желанию можно посыпать мелко нарезанным зеленым луком и листьями кинзы.

М  
Я  
С  
О  
,  
П  
Т  
И  
Ц  
А  
  
И  
  
С  
У  
В  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы



## Совет

С «ароматом рыбы» может быть приготовлено практически все что угодно: мясо, овощи или даже морепродукты. Но безусловные фавориты — это свинина и баклажаны. Блюда юйсян в ресторанный кухню пришли из домашней, поэтому не существует единственно правильного, строго выверенного рецепта. Главное при приготовлении — соблюсти принцип вкусового сочетания юйсян. Остальное на ваше усмотрение.





# 紅燒肉 СВИНАЯ ГРУДИНКА, ТУШЕННАЯ «ПО-КРАСНОМУ» (СВИНИНА ХУНШАО)



肉  
,  
家  
禽  
,  
杂  
碎

М  
Я  
С  
О  
,  
П  
Т  
И  
Ц  
А  
И  
С  
У  
Б  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы

КАК И ПОЛОЖЕНО ПЛАМЕННОМУ РЕВОЛЮЦИОНЕРУ, МАО ЦЗЭДУН ЛЮБИЛ ПИЩУ ПРОСТУЮ И ОСТРУЮ, А ИЗ МЯСА ПРЕДПОЧИТАЛ СВИНИНУ, ПРИЧЕМ ЧЕМ ЖИРНЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ. МАО СЧИТАЛ, ЧТО УПОТРЕБЛЕНИЕ МЯСА СТИМУЛИРУЕТ РАБОТУ МОЗГА, А ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ. ЖИТЕЛИ РОДИНЫ МАО — ДЕРЕВНИ ШАОШАНЬ — УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ИМЕННО СВИНИНА ХУНШАО БЫЛА САМЫМ ЛЮБИМЫМ БЛЮДОМ «ВЕЛИКОГО КОРМЧЕГО».

- 500 г свиной грудинки (желательно с кожей)
  - 2 ст. л. арахисового масла
  - 2 ст. л. сахара
  - 2—3 ст. л. светлого соевого соуса
  - 1 ст. л. рисового вина
  - Корень имбиря размером с большой палец
  - 1 звездочка бадьяна
  - 1—2 стручка сушеного перца чили
  - 1 палочка корицы
  - 1 щепотка соли
- 1 Грудинку опустить в кипящую воду, дождаться повторного закипания и варить 5—7 минут в зависимости от размера куска — при разрезании мясо не должно быть кроваво-красным. Достать грудинку, дождаться, пока она немного остынет, и нарезать ломтями «на один укус» — шириной примерно 2,5 см.
  - 2 В толстостенную посуду (сковороду с высокими бортами или сотейник) налить масло и всыпать сахар. Когда сковорода нагреется, сахар растает и начнет карамелизоваться. Как только он приобретет насыщенный коричневый карамельный цвет, добавить свинину и, немного обжарив, плеснуть рисового вина.
  - 3 Затем долить воду, чтобы она практически покрыла свинину, добавить бадьян, чили, корицу, соевый соус и имбирь (если состояние имбиря позволяет, то от шкурки очищать его не надо). Довести до кипения, уменьшить огонь и тушить на среднем огне минимум 45 минут. Под конец увеличить огонь и уварить соус до густого состояния. По необходимости выправить вкус по соли и сахару.

## Совет

Подавать такое мясо лучше всего с рисом (стр. 33), посыпав нарубленным зеленым луком. Если все сделать правильно, мясо получится очень нежным и ароматным — Председатель Мао был бы доволен.







# «ЛЬВИНЫЕ ГОЛОВЫ»

ЭТО БЛЮДО ПОЛУЧИЛО НАЗВАНИЕ ИЗ-ЗА СХОДСТВА МЯСНЫХ ШАРИКОВ В ОБРАМЛЕНИИ КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЕВ С ЛЬВИНОЙ ГРИВОЙ. ПО ЛЕГЕНДЕ, ЕГО ВПЕРВЫЕ ПРИГОТОВИЛА ЖЕНЩИНА ИЗ ГОРОДА ЯНЧЖОУ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ СВОЕГО СВЕКРА, КОТОРЫЙ ПОТЕРЯЛ ВСЕ ЗУБЫ И МОГ ЕСТЬ ТОЛЬКО МЯГКУЮ ПИЩУ.

- 300 г нежирной свинины
- 100 г сырых тигровых креветок (без головы)
- 1 небольшой кочан пекинской капусты
- 3 крупных сушеных гриба сянг (шиитакэ)
- 250 мл базового куриного бульона (стр. 31)
- 4 пера зеленого лука
- 3 см корня имбиря
- 1 яйцо
- 1 ст. л. сахара
- 2 ст. л. рисового вина
- 2 ст. л. светлого соевого соуса
- 2 ст. л. устричного соуса
- 2 ч. л. кунжутного масла
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- Растительное масло для фритюра
- Соль и перец по вкусу

- 1 Грибы шиитакэ замочить в горячей воде на 30 минут, отжать, удалить ножки и нарезать крупными ломтиками. Креветки очистить от панциря, удалить пищевод и отбить плоской стороной большого ножа до состояния однородной пасты. Свинину изрубить в фарш. Зеленый лук (белую часть) нарезать вдоль, а имбирь — тонкой соломкой, после чего залить холодной водой и оставить минимум на 20 минут. 1 ст. л. крахмала развести в большом количестве холодной воды.
- 2 Свинину смешать с креветками, добавить сахар, соль и перец, яйцо, крахмал, 1 ч. л. кунжутного масла, по 1 ст. л. рисового вина, соевого и устричного соусов. Влить немного имбирно-луковой воды. Хорошо вымесить фарш и в конце немного его отбить.
- 3 Смочив руки в крахмальной воде, сформировать из фарша шарики диаметром примерно 8 см и обжарить их в разогретом до 190 °C фритюре до образования хорошей румяной корочки. Выложить на бумажное полотенце и дать стечь лишнему маслу.
- 4 Пекинскую капусту разделить на листья и каждый разрезать поперек на две части. Верхнюю зеленую часть листьев оставить как есть, а нижнюю, более грубую, нарезать полосками шириной примерно 3 см.
- 5 В глубокой толстостенной посуде разогреть немного растительного масла и обжарить ломтики грибов, добавить нижнюю часть пекинской капусты и еще немного обжарить, посолить. Добавить оставшиеся соевый и устричный соусы, рисовое вино, зеленый лук (верхнюю часть) и бульон. Затем уложить мясные шарики, перемежая зелеными частями пекинской капусты. Залить бульоном так, чтобы фрикадельки были покрыты чуть менее чем наполовину, накрыть крышкой, довести до кипения и убавить огонь до малого. Варить 20—30 минут в зависимости от размера «львиных голов».
- 6 Подавать отдельно или уложив на рис (стр. 33) и полив бульоном, загущенным небольшим количеством разведенного в воде крахмала.



肉 ,

家禽 ,

杂碎

М  
Я  
С  
О  
 ,  
П  
Т  
И  
Ц  
А  
  
И  
  
С  
У  
В  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы



## Совет

Для подобных блюд очень важно тщательно вымешивать фарш. Хорошим подспорьем здесь может стать планетарный миксер. К тому же в таком случае фарш не нужно будет отбивать.





# ГОВЯЖИЙ СТЕЙК С СОУСОМ ИЗ КИТАЙСКОЙ ГРУШИ

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЭТОГО БЛЮДА ЛУЧШЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ УГОЛЬНЫЙ ГРИЛЬ, НО И НА ХОРОШО РАЗОГРЕТОЙ СКОВОРОДЕ СТЕЙК ПОЛУЧАЕТСЯ ОЧЕНЬ НЕПЛОХИМ.



肉  
,  
家  
禽  
,  
杂  
碎  
  
М  
Я  
С  
О  
,  
  
П  
Т  
И  
Ц  
А  
  
И  
  
С  
У  
Б  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы

- 1 говяжий стейк (толстый или тонкий край)
- 1 ст. л. растительного масла
- 8 зубчиков чеснока
- 4 листа салата ромэн
- Растительное масло для жарки

## ДЛЯ МАРИНАДА:

- 2 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ст. л. рисового вина
- 1 ч. л. сахара
- 1 долька чеснока
- 2 пера зеленого лука
- 1 ст. л. семян кунжута
- 1 ч. л. кунжутного масла
- Молотый черный перец по вкусу

## ДЛЯ СОУСА:

- 1 китайская груша
- 3 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ст. л. холодной воды
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. семян кунжута
- 3 пера зеленого лука
- 1 стручок перца чили

- 1 Приготовить маринад. Хорошо смешать соевый соус, рисовое вино, сахар, мелко нарубленные чеснок и зеленый лук. Добавить перец, кунжутное масло и семена кунжута. Залить маринадом мясо и оставить на 1 час.
- 2 Хорошо разогреть сковороду-гриль, смазать растительным маслом и обжарить очищенные зубчики чеснока. Чтобы их было удобно переворачивать, дольки нужно насадить на шпажку. Когда чеснок хорошо зарумянится, снять его со сковороды и отложить.

- 3 Приготовить соус. В большой миске смешать соевый соус, воду и сахар. Когда сахар растворится, добавить очищенную и нарезанную мелкими кубиками китайскую грушу, семена кунжута, а также мелко нарубленные зеленый лук и перец чили. Соус должен получиться достаточно густым, похожим на сальсу. Хорошо все перемешать и дать настояться 20 минут.
- 4 Мясо вынуть из маринада, стряхнуть все лишнее и быстро обжарить на сковороде-гриль. По готовности снять с огня и оставить ненадолго. Затем нарезать на достаточно тонкие ломтики.
- 5 При подаче положить в лист салата ромэн несколько ломтиков мяса, пару долек обжаренного чеснока (вынув шпажку) и немного соуса с грушей.



## Совет

Стейк должен быть достаточно тонким, не толще 1,5 см — так он быстрее промаринуется. Жарить мясо нужно очень быстро, учитывая толщину нарезки и наличие сахара в маринаде. При этом следует чаще переворачивать стейк, следя, чтобы он не пригорел.







# ГОВЯДИНА В УСТРИЧНОМ СОУСЕ

НЕСМОТЯ НА ДОВОЛЬНО НЕДОЛГУЮ ИСТОРИЮ (ОН БЫЛ СЛУЧАЙНО ПРИДУМАН В 1888 ГОДУ), УСТРИЧНЫЙ СОУС СТАЛ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ КИТАЙСКОЙ КУХНИ. ОН ГАРМОНИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ И С МЯСОМ, И С РЫБОЙ, И С ПТИЦЕЙ, И С ОВОЩАМИ, ТО ЕСТЬ ПРАКТИЧЕСКИ С ЛЮБЫМИ ПРОДУКТАМИ. ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ БЛЮД, В КОТОРЫХ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДАННЫЙ СОУС, ЯВЛЯЕТСЯ ГОВЯДИНА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ ПО ЭТОМУ КЛАССИЧЕСКОМУ РЕЦЕПТУ.

- 200 г говяжьей вырезки
- 8 стручков зеленого горошка
- 30 г замороженного зеленого горошка
- 3 см корня имбиря
- 2 пера зеленого лука
- 1 ч. л. коричневого сахара
- 1 ч. л. рисового вина
- 2 ст. л. устричного соуса
- 2 ст. л. базового куриного бульона (стр. 31)
- 2 ч. л. кукурузного крахмала, разведенного в равном количестве воды
- Растительное масло для жарки
- Соль по вкусу

- 1 Говядину тщательно зачистить от пленок, тонко нарезать поперек волокон на широкие пласты и замариновать на 30 минут с небольшим количеством рисового вина, добавив крупно нарезанные имбирь и зеленый лук. Зеленый горошек разморозить, залив ненадолго горячей водой.
- 2 Удалив имбирь и лук, быстро обжарить мясо на сильном огне в воке с небольшим количеством растительного масла, вынуть и отложить.

- 3 В освободившемся воке обжарить мелко нарубленный имбирь, добавить зеленый горошек (стручковый и замороженный), немного обжарить, прибавить куриный бульон, коричневый сахар и немного соли. Помешивая, обжаривать 1 минуту, не более.
- 4 Вернуть в вок мясо, добавить устричный соус, хорошо перемешать, через 30 секунд немного загустить крахмальной водой, снять с огня и подавать.

肉  
,  
家  
禽  
,  
杂  
碎

М  
Я  
С  
О  
,  
П  
Т  
И  
Ц  
А  
И  
С  
У  
Б  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы

## Совет

Не стоит злоупотреблять устричным соусом без предварительной тепловой обработки, а добавлять его лучше в самом конце приготовления.

Считается, что устричный соус придуман крестьянином Ли Кум Шан. Спасаясь от бандитов, Ли вынужден был переехать в деревню Наньшуй близ города Чжухай, что на западной стороне эстуария Жемчужной реки, где открыл небольшой ресторанчик, специализировавшийся на приготовлении местных устриц. Однажды, готовя суп, Ли надолго отвлекся, а вернувшись к горшку, обнаружил там вместо супа дивно пахнущий густой соус, который был настолько вкусен, что удачливый повар начал специально готовить его на продажу. Очень быстро соус стал популярным, и Ли организовал ныне всемирно известную компанию Lee Kum Kee.





# БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ БАЦЗЯО

ЭТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ АРОМАТНОЕ БЛЮДО ТРЕБУЕТ НЕМАЛО ВРЕМЕНИ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ОДНАКО ЕГО СОВСЕМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ГОТОВИТЬ СРАЗУ, В ОДИН ПРИЕМ. ОТВАРЕННЫЕ РЕБРЫШКИ МОЖНО ХРАНИТЬ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ КАК ПОЛУФАБРИКАТ. К ТОМУ ЖЕ ХОЛОДНОЕ МЯСО ЛУЧШЕ ОБЖАРИВАЕТСЯ ВО ФРИТЮРЕ.



肉  
,  
家禽  
,  
杂碎

М  
Я  
С  
О  
,  
П  
Т  
И  
Ц  
А  
  
И  
  
С  
У  
Б  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы

- 1,5 кг бараньих ребрышек
- 1 небольшая луковица
- 1 средняя морковь
- 2,5 см корня имбиря
- 1 большой пучок зеленого лука
- 2 палочки корицы
- 3 звездочки бадьяна
- 5 бутонов гвоздики
- 2 ст. л. сахара
- 2 ст. л. рисового вина
- 3 ст. л. темного соевого соуса
- 1 л растительного масла для фритюра
- 1 стручок перца чили
- Соль по вкусу

- 1 Ребрышки нарубить небольшими кусками, сложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы они были покрыты ею полностью, и довести до кипения. Добавить все ингредиенты, кроме перца чили и пары перьев зеленого лука. Еще раз довести до кипения, убавить огонь, накрыть крышкой и варить до готовности ребер (примерно 1 час). Готовые ребра вынуть из бульона, дать им остыть и немного подсохнуть.
- 2 В глубокой кастрюле разогреть до 190 °С растительное масло. Аккуратно, опуская небольшими порциями, обжарить в масле ребрышки, пока они не зарумянятся. После чего выложить их на бумажное полотенце, дав стечь лишнему маслу.
- 3 Уложить готовые ребрышки на тарелку, по необходимости посолить и посыпать мелко нарубленными перцем чили и зеленым луком. Подавать горячими.

## Совет

Бульон, оставшийся после варки ребер, лучше сохранить. Процедите его, доведите до кипения, охладите и заморозьте. В таком случае бульон можно будет использовать для приготовления других блюд, добавив по необходимости воду и специи.







# 炒羊心

## БЫСТРО ОБЖАРЕННЫЕ БАРАНЬИ СЕРДЦА

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО СЕРДЦЕ — ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ НУЖНО ДОЛГО ВАРИТЬ ИЛИ ТУШИТЬ. ПОПРОБУЙТЕ ПРИГОТОВИТЬ ЭТО УЙГУРСКОЕ БЛЮДО, И ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО ЭТО НЕ ВСЕГДА ТАК.

- 3 бараньих сердца
  - 2 небольшие луковицы
  - 1 ст. л. рисового вина
  - 2 ст. л. светлого соевого соуса
  - 1 ч. л. зиры
  - 2 ст. л. растительного масла
  - Соль по вкусу
- 1 Бараньи сердца промыть, распластать, удалить лишнее, глубоко, почти до конца, надрезать в виде сетки с внешней стороны и разделить на куски 3,5 x 3,5 см. Луковицы разрезать вдоль на четыре части и разобрать на лепестки.
  - 2 В сильно разогретом воке нагреть небольшое количество растительного масла и, постоянно помешивая, быстро обжарить сердца. Как только они немного зарумянятся, прибавить лук, немного растертой в ладонях зиры и обжаривать, не переставая перемешивать, пока лук не станет прозрачным, но останется при этом хрустящим. Добавить рисовое вино, соевый соус, приправить солью, хорошо перемешать и сразу же подавать.

### Совет

В этом блюде готовность сердец достигается за счет нарезки, сильного огня и недолгого обжаривания. Главное — не передержать сердца на огне, и тогда они будут очень мягкими.

Подобная нарезка мяса перед быстрым обжариванием — прием, достаточно популярный в китайской кухне, особенно если дело касается субпродуктов. Таким же способом можно приготовить не только сердца, но и, например, почки. Лучше, если почки будут бараньими, так как они не имеют неприятного запаха и не нуждаются в предварительном вымачивании в воде. Почки следует разрезать вдоль пополам, снять пленку и тщательно вырезать протоки, после чего поступить с ними так, как описано в рецепте сердец.



肉  
,

家禽  
,

杂碎

М  
Я  
С  
О  
,

П  
Т  
И  
Ц  
А

и

С  
У  
Б  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы





для данного блюда почки должны быть исключительно свежими и желательно от молодого барашка. свиные почки в этом случае лучше не использовать, так как они требуют более тщательного приготовления.

- 4 бараньи почки
- 1 небольшая луковица
- 2 пера зеленого лука
- 1 ст. л. острой бобовой пасты или соленых перцев чили (стр. 32)
- 2 ст. л. соевого соуса
- 1—2 ч. л. кукурузного крахмала, разведенного в равном количестве воды
- 2 ст. л. растительного масла
- Соль и сычуаньский перец по вкусу

- 1 С почек снять жир и пленку, разрезать вдоль, удалить протоки, хорошо промыть и обсушить. Глубоко надрезать с внешней стороны в виде сетки, почти до конца, но не прорезая насквозь. Затем разрезать вдоль на полоски. Лук очистить и нарезать вдоль толстыми ломтиками.
- 2 Приготовить ароматную соль. Обжарить на сухой сковороде сычуаньский перец до появления характерного запаха, выложить. На этой же сковороде обжарить соль крупного помола, пока она не приобретет темно-золотистый цвет, после чего перетереть вместе соль и перец в ступке. Соотношение соли и перца примерно 4:1.
- 3 В сильно разогретый вок или глубокую сковороду налить растительное масло, раскалить его, добавить почки и, постоянно помешивая, быстро обжарить. Как только они полностью поменяют цвет, без промедления всыпать лук и обжаривать, не переставая перемешивать, пока лук также не поменяет цвет и не станет прозрачным.
- 4 Влить рисовое вино, добавить острую бобовую пасту или измельченные соленые перцы чили и обжаривать еще несколько секунд, пока масло не станет красным. Добавить соевый соус и загустить все крахмальной водой.
- 5 При подаче присыпать нарубленным зеленым луком и ароматной солью.



肉

家禽

杂碎

М  
Я  
С  
О

П  
Т  
И  
Ц  
А

и

С  
У  
В  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы

## Совет

Данный способ нарезки позволяет дойти почкам до готовности буквально в считанные минуты, поэтому не стоит их долго выжаривать, иначе они станут сухими. То же можно сказать и о луке: он должен оставаться хрустящим. Сильный огонь, хорошо нагретая сковорода (вок, казан) и относительно небольшое количество обжариваемых продуктов позволят почкам не тушиться в собственном соку, а за короткое время хорошо поджариться снаружи и остаться при этом сочными внутри.





# СВИНЫЕ ХВОСТЫ «ТРИ ЧАШКИ»



肉  
,  
家  
禽  
,  
杂  
碎

М  
я  
с  
о  
,  
П  
т  
и  
ц  
а  
  
и  
  
с  
у  
б  
р  
о  
д  
у  
к  
т  
ы

ПО ЛЕГЕНДЕ, БЛЮДО ВПЕРВЫЕ БЫЛО ПРИГОТОВЛЕНО В 1278 ГОДУ В ПРОВИЦИИ ЦЗЯНСИ НА ЮГО-ВОСТОКЕ КИТАЯ. ОНО ПРЕДНАЗНАЧАЛОСЬ ДЛЯ ВЭНЯ ТАНСЯНА — ВОЕННОГО ДЕЯТЕЛЯ, ОДНОГО ИЗ САМЫХ ТАЛАНТЛИВЫХ КИТАЙСКИХ ПОЭТОВ, НАХОДИВШЕГОСЯ В ТО ВРЕМЯ В ТЮРЬМЕ ЗА ОТКАЗ ПЕРЕЙТИ НА СЛУЖБУ К МОНГОЛАМ. БЛЮДО ПРЕДСТАВЛЯЛО СОБОЙ КУРИЦУ, ПРИГОТОВЛЕННУЮ ОДНОВРЕМЕННО В ТРЕХ ЖИДКОСТЯХ: ЧАШКЕ СВИНОГО ЖИРА, ЧАШКЕ РИСОВОГО ВИНА И ЧАШКЕ СОЕВОГО СОУСА. ПТИЦА ПОЛУЧИЛАСЬ УДИВИТЕЛЬНО НЕЖНОЙ. ТЮРЕМНОМУ ОХРАННИКУ, ПОПРОБОВАВШЕМУ БЛЮДО, ОНО НАСТОЛЬКО ПОНРАВИЛОСЬ, ЧТО ОН СТАЛ ГОТОВИТЬ ЕГО КАЖДЫЙ ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТОГО МЕСЯЦА ПО ЛУННОМУ КАЛЕНДАРЮ — В ДЕНЬ ПАМЯТИ НАРОДНОГО ГЕРОЯ КИТАЯ ГЕНЕРАЛА ВЭНЯ. В КОНЦЕ КОНЦОВ БЛЮДО СТАЛО ПОПУЛЯРНЫМ ВО ВСЕЙ ПОДНЕБЕСНОЙ. НИЖЕ ПРИВЕДЕН РЕЦЕПТ НЕ С КУРИЦЕЙ, А СО СВИНЫМИ ХВОСТАМИ — ЭТО ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ СПОСОБОВ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

- 500 г свиных хвостов
  - 6 ст. л. рисового вина
  - 6 ст. л. светлого соевого соуса
  - 6 ст. л. растительного масла
  - 1 ч. л. кунжутного масла
  - 5 см корня имбиря
  - 4 пера зеленого лука
  - 1 стручок перца чили
  - 250 мл базового куриного бульона (стр. 31)
- 1 Свиные хвосты разрезать на отдельные позвонки по суставам, залить холодной водой, довести до кипения, воду слить, а хвосты промыть и обсушить. Имбирь и зеленый лук (нижнюю часть) крупно нарезать.
  - 2 В толстостенной кастрюле разогреть небольшое количество растительного масла и слегка обжарить имбирь и зеленый лук, уложить подготовленные хвосты, добавить бульон, соевый соус, рисовое вино и оставшееся масло.
  - 3 Довести до кипения, убавить огонь, накрыть крышкой и тушить, пока хвосты не станут мягкими, а жидкости почти не останется.
  - 4 По готовности добавить кунжутное масло, нарезанный перец чили и хорошо перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



## Совет

Чтобы сделать блюдо менее жирным, часть масла можно заменить равным количеством бульона.







# КУРИЦА ПО РЕЦЕПТУ ГУНБАО

ЭТО ИЗВЕСТНОЕ БЛЮДО СЫЧУАНЬСКОЙ КУХНИ БЫЛО ПРИДУМАНО БОЛЕЕ СТА ЛЕТ НАЗАД, В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ПРАВЛЕНИЯ ДИНАСТИИ ЦИН. ИЗОБРЕТАТЕЛЕМ СЧИТАЕТСЯ ДИН БАОЧЖЭНЬ, КИТАЙСКИЙ САНОВНИК, ГУБЕРНАТОР ПРОВИНЦИИ ШАНЬДУН, А ВПОСЛЕДСТВИИ НАМЕСТИК ПРОВИНЦИИ СЫЧУАНЬ. ПРИ ИМПЕРАТОРСКОМ ДВОРЕ ДИН БАОЧЖЭНЬ ЗАНИМАЛ ДОЛЖНОСТЬ ГУНБАО (ДОСЛОВНЫЙ ПЕРЕВОД — ДВОРЦОВЫЙ СТРАЖ), ТО ЕСТЬ ОПЕКУНА НАСЛЕДНИКА.

- 300—350 г куриного филе без шкурки
- 3 зубчика чеснока
- 3 см корня имбиря
- 5—6 стеблей зеленого лука (белая часть)
- 3 сушеных стручка перца чили
- 3 свежих стручка перца чили
- 1 ч. л. сычуаньского перца (не молотого)
- 80—100 г жареного кешью или арахиса
- 4 ст. л. растительного масла

## ДЛЯ МАРИНАДА:

- 2 ч. л. светлого соевого соуса
- 1 ч. л. рисового вина
- 1 ст. л. воды
- 1,5 ч. л. кукурузного крахмала
- ½ ч. л. соли

## ДЛЯ СОУСА:

- 3 ч. л. сахара
- 3 ч. л. черного рисового уксуса
- 1 ч. л. кукурузного крахмала
- 1 ч. л. темного соевого соуса
- 1 ч. л. светлого соевого соуса
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 1 ст. л. воды

1 Курицу нарезать кубиками со стороной 1,5 см, добавить все ингредиенты для маринада, тщательно перемешать и оставить минимум на 30 минут. Имбирь нарезать тонкой соломкой, а чеснок ломтиками. Зеленый лук и перец чили нарезать достаточно крупно. Отдельно смешать все ингредиенты для соуса. Попробовать соус (он должен быть сбалансированно кисло-сладким) и по необходимости выправить вкус.

2 Поставить вок на сильный огонь и раскалить до появления дыма. Добавить 2 ст. л. растительного масла и аккуратно распределить его по всей поверхности, поворачивая вок в разные стороны. Когда масло начнет немного дымиться, снять вок с огня, а масло слить.

3 Снова разогреть вок, налить 2 ст. л. масла и, когда оно хорошо нагреется, но еще не задымится, добавить сушеный чили и сычуаньский перец. Снять с огня и обжаривать перцы несколько секунд, не давая сгореть, — таким образом масло ароматизируется специями.

4 Вернуть вок на огонь, выложить курицу и обжаривать, постоянно помешивая, пока она не изменит цвет. Когда она побелеет, добавить имбирь, чеснок, зеленый лук и свежий чили. Обжаривать, постоянно помешивая, около минуты. Этого должно хватить, чтобы овощи выпустили свой аромат, а куриное филе полностью приготовилось.

5 Влить соус и, продолжая интенсивно помешивать, держать на огне, пока он не загустеет и не приобретет глянцевый блеск. На это понадобится около 30 секунд. Добавить орехи, перемешать, снять с огня и сразу же подавать.



## Совет

В классическом рецепте этого нет, но получится весьма неплохо, если в конце приготовления к курице добавить нарезанные соломкой овощи, например цуккини или даже огурцы.

肉

家禽

杂碎

МЯСО

ПТИЦА

И

СУБПРОДУКТЫ





# КУРИЦА С ЛИМОННЫМ СОУСОМ

ПАНИРОВКА ПОМОЖЕТ НЕ ПЕРЕСУШИТЬ КУРИНЫЕ ГРУДКИ, А МАРИНАД С КУНЖУТНЫМ МАСЛОМ И ЛИМОННЫЙ СОУС ПРИДАДУТ БЛЮДУ ОСВЕЖАЮЩИЙ ВКУС И АРОМАТ. ПРИ ЖЕЛАНИИ К ЛИМОННОМУ СОКУ МОЖНО ДОБАВИТЬ СОК ЛАЙМА.

- 2 куриные грудки без кожи
- 1 ст. л. рисового вина
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 1 яичный белок
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- 1 ст. л. растительного масла
- Листья кинзы и перец чили для подачи
- Соль и перец по вкусу

## ДЛЯ СОУСА:

- 5 ст. л. лимонного сока
- 3 ст. л. сахара
- 2 ч. л. кукурузного крахмала
- 6 ст. л. холодной воды
- Соль по вкусу

1 Куриные грудки посолить и поперчить, добавить рисовое вино и кунжутное масло. Накрывать пищевой пленкой и оставить мариноваться на 15 минут.

2 Яичный белок смешать с крахмалом и хорошо обвалять в этой смеси промаринованные грудки.

3 Разогреть на среднем огне сковороду (лучше с антипригарным покрытием), влить масло и обжарить куриное филе с двух сторон, пока не образуется румяная корочка. Это займет примерно 15 минут.

4 Приготовить соус. В сотейнике смешать лимонный сок и сахар, добавить крахмал и воду. Немного посолить. Довести до кипения, убавить огонь и уваривать, пока соус достаточно не загустеет.

5 При подаче нарезать курицу ломтиками, полить соусом, посыпать мелко нарубленным перцем чили и листьями кинзы. В качестве гарнира идеально подойдет отварной рис (стр. 33).



## Совет

Сходным образом можно приготовить утиное филе или, например, куриные крылышки, обжарив их предварительно во фритюре и доведя до готовности в лимонном соусе.







# КВЦПЛЕНОК-ГРИЛЬ НА КИТАЙСКИЙ МАНЕР



МЯСО,  
КОМБИНОВАННОЕ

КОМБИНОВАННОЕ

МЯСО,  
КОМБИНОВАННОЕ  
ПТИЦА  
И  
СУБПРОДУКТЫ

ЗАСОЛКА МЯСА — ПРИЕМ, ХОРОШО ИЗВЕСТНЫЙ НЕ ТОЛЬКО КАК ВЕРНЫЙ СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ ПРОДУКТА. ДЛИТЕЛЬНОЕ ВЫДЕРЖИВАНИЕ В НАСЫЩЕННОМ РАССОЛЕ УЛУЧШАЕТ ТЕКСТУРУ МЯСА, ДЕЛАЯ ЕГО БОЛЕЕ НЕЖНЫМ И СОЧНЫМ. К ТОМУ ЖЕ ЭТО ПОЗВОЛЯЕТ В ПОЛНОЙ МЕРЕ ПРОПИТАТЬ МЯСО ВКУСОМ И АРОМАТОМ ИСПОЛЬЗОВАВШИХСЯ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАССОЛА СПЕЦИЙ.

- 2 цыпленка (по 500—600 г каждый)
- 2 ст. л. соли
- 1 ст. л. сахара
- 3 звездочки бадьяна
- 2 палочки корицы
- 6 бутонов гвоздики
- 1 ст. л. семян фенхеля
- 1 ст. л. сычуаньского перца
- 3 см корня имбиря
- 1 пучок зеленого лука
- 1 стручок перца чили
- Листья кинзы

1 Бадьян, корицу, гвоздику, семена фенхеля и сычуаньский перец обжарить на сухой сковороде до появления характерного аромата. Цыплят вымыть и удалить лишний жир. Имбирь очистить и нарезать тонкими ломтиками. Белые нижние части зеленого лука разрезать вдоль пополам. Перец чили, верхние части лука и листья кинзы мелко порубить.

2 Приготовить рассол. В кастрюлю налить 2 л воды, довести до кипения, добавить соль, сахар и обжаренные пряности. Все хорошо перемешать до полного растворения соли и сахара. Снять с огня и дать полностью остыть. Добавить имбирь и зеленый лук. Уложить в рассол цыплят и оставить в холодильнике минимум на 12 часов.

3 В гриле разжечь угли и дожидаться, пока они прогорят. Угли должны стать «седыми», а языки пламени — исчезнуть. Цыплят достать из маринада, стряхнуть все специи, разрезать каждого вдоль позвоночника и развернуть тушку, придав ей плоскую форму.

4 Решетку гриля смазать растительным маслом, уложить цыплят грудками вверх и придавить каждого кирпичом, завернутым в 2—3 слоя фольги. Жарить на среднем жару до золотистого цвета, после чего перевернуть грудкой вниз и снова придавить кирпичами. Во время жарки цыплят можно несколько раз переворачивать, следя за тем, чтобы они не подгорели. Время жарки зависит от силы жара и размера цыплят.

5 После того как цыплята будут готовы, их следует снять с гриля и оставить на 5—7 минут. Затем разрезать каждого на 2 или 4 части и подать, присыпав чили, зеленым луком и кинзой.



## Совет

Один и тот же рассол можно использовать несколько раз — мясо получится только лучше. Перед повторным применением рассол необходимо прокипятить.





# 左宗棠鸡 КУРИЦА ГЕНЕРАЛА ЦЗО

ЭТО БЛЮДО ПОЯВИЛОСЬ НЕДАВНО — В 1950-Х ГОДАХ. ЕГО ПРИДУМАЛ ПЭН ЧАНГУЙ — ХУНАНСКИЙ ПОВАР, ВЫНУЖДЕННЫЙ БЕЖАТЬ НА ТАЙВАНЬ ПОСЛЕ ПРИХОДА К ВЛАСТИ МАО ЦЗЭДУНА. СКУЧАЯ ПО РОДИНЕ, ПЭН СОЗДАЛ БЛЮДО, НАПОЛНЕННОЕ АРОМАТАМИ, ТИПИЧНЫМИ ДЛЯ КУХНИ ПРОВИНЦИИ ХУНАНЬ, И НАЗВАЛ ЕГО В ЧЕСТЬ СВОЕГО ЗНАМЕНИТОГО ЗЕМЛЯКА — ГЕНЕРАЛА ЦЗО ЦЗУНТАНА. ПОЗЖЕ ПОВАР ПЕРЕЕХАЛ В США, И КУРИЦА ПО ЕГО РЕЦЕПТУ ПРИОБРЕЛА НЕСЛЫХАННУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ СНАЧАЛА В ЭТОЙ СТРАНЕ, А ПОТОМ И ВО ВСЕМ МИРЕ. В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ КУРИЦА ГЕНЕРАЛА ЦЗО — ПРИЗНАННОЕ КЛАССИЧЕСКОЕ БЛЮДО КИТАЙСКОЙ КУХНИ. КСТАТИ, В АМЕРИКАНСКОЙ ВЕРСИИ КУРИЦА ГОРАЗДО БОЛЕЕ СЛАДКАЯ, ЧЕМ В ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ВАРИАНТЕ, ПРИДУМАННОМ ПЭНОМ ЧАНГУЕМ. НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕН РЕЦЕПТ, БОЛЕЕ ТИПИЧНЫЙ ДЛЯ ХУНАНСКОЙ КУХНИ.

- 4 куриных бедра с кожей и без костей (350 г)
- 6—10 небольших сушеных стручков чили
- 3 см корня имбиря, нарезанные ломтиками
- 2 ст. л. томатной пасты или пюре
- 3 пера зеленого лука (верхняя часть, нарезанная наискосок)
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 2 ст. л. растительного масла
- Масло для фритюра

## ДЛЯ МАРИНАДА:

- 2 ч. л. светлого соевого соуса
- ½ ч. л. темного соевого соуса
- 1 яичный желток
- 4 ст. л. кукурузного крахмала

## ДЛЯ СОУСА:

- 0,5 ч. л. кукурузного крахмала
- 2 ч. л. сахара
- 2 ч. л. черного рисового уксуса
- ¼ ч. л. темного соевого соуса
- 2 ч. л. светлого соевого соуса
- 3 ст. л. базового куриного бульона (стр. 31) или воды

1 Уложить курицу на разделочную доску кожей вниз и сделать на мясе не очень глубокие надрезы крест-накрест, после чего разрезать на небольшие куски. Замариновать, отставить в сторону.

2 Смешать все ингредиенты для соуса. Стручки чили нарезать кусками 2 см длиной, вытряхнув по возможности семена, и замочить в воде.

3 Разогреть масло для фритюра до 180—200 °С и обжарить курицу, пока она не станет хрустящей и золотистой, выложить на бумажное полотенце.

4 Разогреть в воке 2—3 ст. л. растительного масла и быстро обжарить чили, не спалив его. Добавить имбирь, а через несколько секунд — томатное пюре и недолго обжаривать, помешивая, пока масло не станет глубокого оранжевого цвета. Добавить соус, дать слегка загустеть, всыпать курицу и, активно перемешивая, хорошо прогреть. Добавить зеленый лук и кунжутное масло, перемешать и снять с огня. Подавать с рисом (стр. 33).



## Совет

Обычно для приготовления этого блюда используются куриные бедра с кожей и без костей, однако вполне подойдут и грудки. Лучший же результат можно получить, если взять бедра с костями — вкус блюда будет более выразительным.

# ШАРИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ НА ПАРУ

ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ШАРИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ДЛЯ ЭТОГО БЛЮДА ДОЛЖНЫ БЫТЬ УПРУГИМИ: ТАКАЯ ФРИКАДЕЛЬКА, БРОШЕННАЯ НА СТОЛ, НЕПРЕМЕННО ДОЛЖНА ДОСТАТОЧНО ВЫСОКО ОТСКОЧИТЬ И НЕ РАЗВАЛИТЬСЯ.

- 300 г бескостной говядины
  - 2 см корня имбиря
  - 3 пера зеленого лука
  - 1 яичный белок
  - 1 ст. л. кукурузного крахмала
  - 1 ст. л. рисового вина
  - 1 ч. л. кунжутного масла
  - Соль и перец по вкусу
- 1 Говядину мелко порубить ножом или пропустить через мясорубку. Имбирь очистить, натереть на мелкой терке и добавить к мясу. Также добавить белок, кунжутное масло, рисовое вино и крахмал. Посолить, поперчить и очень хорошо вымесить (можно с помощью планетарного миксера) — от этого фарш станет плотным, а фрикадельки в готовом виде приобретут упругость, высоко ценимую китайцами в этом блюде.
  - 2 После вымешивания добавить мелко нарезанный зеленый лук, аккуратно перемешать и убрать фарш в холодильник минимум на 30 минут.
  - 3 Сформировать из фарша шарики диаметром примерно 5 см, уложить в глубокую тарелку и поставить в пароварку. Варить на сильном пару 10 минут.
  - 4 Подавать, полив образовавшимся соком или заправив универсальным соусом (стр. 31).

## Совет

Имбирное пюре получится однородным и без жестких волокон, если перед тем, как его натереть, обернуть терку пищевой пленкой.



## Совет

Традиционно это блюдо готовится из говядины, но можно использовать и фарш из свинины или баранины, вполне подойдет также мясо индейки.



肉  
,

家禽  
,

杂碎

М  
Я  
С  
О  
,

П  
Т  
И  
Ц  
А

И

С  
У  
Б  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы





# 四川脆皮鸭 ХРУСТЯЩАЯ УТКА ПО-СЫЧУАНЬСКИ С ОСВЕЖАЮЩИМ САЛАТОМ



肉 ,

家禽 ,

杂碎

М  
Я  
С  
О  
 ,  
П  
Т  
И  
Ц  
А

и

С  
У  
Б  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы

四川脆皮鸭

ЭТО БЛЮДО ОТЛИЧНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ПИКНИКА В ЖАРКУЮ ПОГОДУ. ЕГО МОЖНО ПОДАТЬ ВМЕСТЕ С КРУЧЕНЫМИ ПАРОВЫМИ ПАМПУШКАМИ ХУАЦЗЮАНЬ (СТР. 59).

- 2 утиных окорочка
- 4 ст. л. кукурузного крахмала
- Масло для фритюра

## ДЛЯ МАРИНАДА:

- 2,5 см корня имбиря
- 3 зубчика чеснока
- 2 пера зеленого лука
- 1 ст. л. порошка пяти специй (стр. 19)
- 1 ст. л. рисового вина
- 1 ст. л. меда
- 2—3 ст. л. острого соуса чили
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. кунжутного масла

## ДЛЯ САЛАТА:

- 100 г огурцов
- 100 г редиски
- 1 стручок перца чили
- 1 ст. л. рисового уксуса
- 2 ч. л. сахара
- Листья кинзы
- Соль по вкусу

1 Утиные окорочка слегка надрезать со стороны мяса крест-накрест. Имбирь, чеснок и зеленый лук мелко нарезать, добавить остальные ингредиенты и замариновать в этой смеси утку примерно на 2 часа.

2 Застелить противень бумагой для выпечки, уложить окорочка и запекать в разогретой до 220 °С духовке 10 минут, уменьшить температуру до 180 °С и запекать еще некоторое время, пока мясо не будет практически готово.

3 Тем временем приготовить салат. Огурцы и редис нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарубленный чили и заправить уксусом, сахаром, солью. Хорошо перемешать и добавить листья кинзы.

4 У немного остывших окорочков удалить кости, а мясо нарезать небольшими кусочками, обвалить в крахмале и быстро обжарить в сильно разогретом фритюре (190 °С).

5 При подаче уложить на салат и посыпать листьями кинзы.



## Совет

В качестве острого соуса подойдет любой соус чили. Можно также использовать соленые перцы чили, приготовленные самостоятельно (стр. 32).





# РЫБА И МОРЕ- ПРОДУКТЫ

## 鱼类, 海鲜

КИТАЙ С ЕГО ДЛИННОЙ  
БЕРЕГОВОЙ ЛИНИЕЙ  
И БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ  
РЕК ИМЕЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ  
УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ  
НЕВЕРОЯТНОЕ РАЗНООБРАЗИЕ  
РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ.  
ТИПИЧНЫЕ ДЛЯ КИТАЙСКОЙ КУХНИ  
СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РЫБЫ —  
ОБЖАРИВАНИЕ, В ВОКЕ ИЛИ ФРИТЮРЕ,  
ТУШЕНИЕ И ВАРКА НА ПАРУ. В ЛЮБОМ  
СЛУЧАЕ, РЫБУ НЕ ПОДВЕРГАЮТ ДЛИТЕЛЬНОЙ  
ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ, СТАРАЯСЬ СОХРАНИТЬ ЕЕ  
ВКУС, АРОМАТ И ФОРМУ. ЭТО ЖЕ ПРАВИЛО КАСАЕТСЯ  
И МОРЕПРОДУКТОВ.







# РЫБА В КАНТОНСКОМ СТИЛЕ



鱼类

海鲜

Р  
Ы  
Б  
А

И

М  
О  
Р  
Е  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы

ВАРКА НА ПАРУ — ТРАДИЦИОННЫЙ ДЛЯ ЮЖНОГО КИТАЯ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РЫБЫ. БЛАГОДАРИ ДЕЛИКАТНОСТИ ЭТОГО МЕТОДА РЫБА ВСЕГДА ОСТАЕТСЯ СОЧНОЙ И НЕЖНОЙ, СОХРАНЯЯ СВОЙ ИЗНАЧАЛЬНЫЙ ВКУС И АРОМАТ. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ЕЕ ЛЕГКО ДОПОЛНИТЬ КОМБИНАЦИЯМИ ВКУСОВ И АРОМАТОВ ДРУГИХ ИНГРЕДИЕНТОВ. ДЛЯ ЭТОГО БЛЮДА ПОДОЙДЕТ ЛЮБАЯ МОРСКАЯ РЫБА С ПЛОТНЫМ БЕЛЫМ МЯСОМ: ОКУНЬ, ТРЕСКА, МОРСКОЙ ЯЗЫК.

- 150 г морской рыбы (филе)
  - 3 см корня имбиря
  - 3 пера зеленого лука
  - 3 ст. л. светлого соевого соуса
  - 1 ст. л. рисового вина
  - 1/3 ч. л. порошка пяти специй (стр. 19)
  - 1 ч. л. сахара
  - 100 г китайской капусты (бок-чой)
  - 1 зубчик чеснока
  - 1 небольшой стручок перца чили
  - Листья кинзы
  - 4 ст. л. растительного масла
  - Соль и белый перец по вкусу
- 1 Имбирь и чили нарезать соломкой. Верхнюю часть зеленого лука тонко нарезать вдоль и положить в холодную воду. Приготовить маринад: смешать соевый соус и рисовое вино, добавить кунжутное масло, сахар (1/2 ч. л.) и порошок пяти специй. Хорошо перемешать.
  - 2 Филе рыбы надрезать со стороны кожи и уложить ею же вниз на огнеупорную тарелку. Слегка смазать маринадом, сверху уложить половину имбиря и оставить на 10—15 минут.
  - 3 Бок-чой промыть и крупно нарезать. В воке разогреть 2 ст. л. растительного масла. Добавить мелко нарезанные имбирь, чеснок и зеленый лук (нижнюю часть). Следом отправить бок-чой. Посолить, поперчить, добавить щепотку сахара. Быстро обжарить, плеснуть немного воды или рисового вина, убавить огонь и накрыть крышкой. Довести до готовности, периодически помешивая.
  - 4 Тарелку с рыбой и маринадом поставить в бамбуковую пароварку и варить на сильном пару 4—5 минут, не больше.
  - 5 На чистую (лучше подогретую) тарелку уложить обжаренный бок-чой, сверху — готовую рыбу кожей вниз, полить небольшим количеством образовавшегося после варки сока и оставшимся маринадом (по 1 ст. л.), сверху присыпать нарезанным тонкой соломкой чили и замоченным зеленым луком, после чего медленно и аккуратно полить раскаленным до дымка растительным маслом (1—2 ст. л.). Сверху положить пару листочков кинзы. Подавать сразу же.

## Совет

Бок-чой в этом блюде можно заменить практически любыми зелеными листовыми овощами, например пекинской капустой или салатом ромэн. Если филе рыбы достаточно тонкое, следует сократить время приготовления на пару до 3—4 минут.







# 松鼠鯉魚

## КАРП-БЕЛКА

ПО ПРЕДАНИЮ, ПРЕВРАЩАТЬ РЫБУ В БЕЛКУ КИТАЙЦЫ ПРИДУМАЛИ В XVIII ВЕКЕ. СЕЙЧАС ЭТО БЛЮДО ПРИСУТСТВУЕТ В МЕНЮ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБОГО КИТАЙСКОГО РЕСТОРАНА, В КАКОЙ БЫ СТРАНЕ ОН НИ НАХОДИЛСЯ. ОНО СТАЛО ПРАКТИЧЕСКИ ЛЕГЕНДАРНЫМ. НАДРЕЗАННАЯ РЫБА С ТОРЧАЩИМИ ВО ВСЕ СТОРОНЫ ТОНКИМИ ЛОМТИКАМИ ФИЛЕ И ОБЛИТАЯ РЫЖЕВАТЫМ СОУСОМ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НАПОМИНАЕТ ХВОСТ БЕЛКИ. ПРИ ТАКОМ СПОСОБЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ НАРЕЗКИ У ГОТОВОГО КАРПА, РЫБЫ ДОСТАТОЧНО КОСТЛЯВОЙ, МЕЛКИЕ КОСТИ ИЗМЕЛЬЧАЮТСЯ И ХОРОШО ПРОЖАРИВАЮТСЯ И НЕ ДОСТАВЛЯЮТ НИКАКИХ НЕУДОБСТВ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ПОДОБНЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРИМЕНИМ И К ДРУГИМ ВИДАМ РЫБ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ МЕЛКИХ КОСТЕЙ.

- 1 целый карп (1,5 кг)
- 6 ст. л. кукурузного крахмала
- 6 ст. л. томатной пасты или кетчупа
- 6 ст. л. холодной воды
- 1—2 ст. л. рисового уксуса
- 2—3 ст. л. сахара
- 2,5 см корня имбиря
- 1 ст. л. кукурузного крахмала, разведенного в равном количестве воды
- 1 ст. л. кедровых орехов
- 1 ст. л. замороженного зеленого горошка
- Растительное масло для фритюра
- Соль по вкусу

- 1 Зеленый горошек разморозить, для чего залить его на несколько минут горячей водой, обсушить. Кедровые орехи слегка поджарить на сухой сковороде. Корень имбиря очистить и нарезать тонкой соломкой.
- 2 Карпа очистить от чешуи, удалить внутренности и жабры, голову отрезать и отложить. Разделить на филе, удалив хребтовую и реберные кости, но так, чтобы оба филе остались прикрепленными к хвосту.
- 3 Уложить одно филе кожей вниз и сделать надрезы поперек, держа нож под косым углом к поверхности стола, прорезая почти до конца, но стараясь не задеть при этом кожу. Начинать необходимо по направлению от головной части к хвосту. Затем сделать такие же глубокие,

параллельные друг другу надрезы, но уже вдоль филе. Нож при этом следует держать перпендикулярно столу. Чем меньше будет расстояние между надрезами, тем лучше. То же самое проделать со вторым филе. Тщательно промыть надрезанные филе под холодной водой.

- 4 Голову карпа и оба филе хорошо обвалить в крахмале и, стряхнув лишнее, обжарить по отдельности в нагретом до 190 °C фритюре. Выложить на бумажное полотенце, дав стечь лишнему маслу.
- 5 Приготовить соус, смешав разбавленную водой томатную пасту или кетчуп, рисовый уксус, сахар и соль. При необходимости выправить вкус соуса, который должен быть одновременно и кислым, и сладким, добавляя сахар или уксус. В разогретый сотейник добавить немного растительного масла и быстро обжарить мелко нарубленный имбирь вместе с щепоткой сахара. Влить подготовленный соус, довести до кипения, загустить крахмальной водой и снять с огня.
- 6 Рыбу вместе с головой выложить на тарелку, обильно полить готовым соусом, посыпать зеленым горошком и кедровыми орешками. Подавать сразу.

### Совет

При обжарке рыбы масла должно быть достаточно много и оно должно быть очень горячим, иначе рыба, опущенная во фритюр, быстро охладит его и просто сварится, оставшись без хрустящей корочки и к тому же впитав в себя лишнее масло. Добавьте в самом конце приготовления соуса 2—3 ст. л. горячего масла из фритюра, это делает вкус более насыщенным и придаст соусу блеск.



鱼类

海鲜

Р  
Ы  
Б  
А  
  
И  
  
М  
О  
Р  
Е  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы







# 家常蒸鱼 ПАРОВАЯ РЫБА С ГУСТЫМ СОУСОМ



鱼类

海鲜

Р  
Ы  
Б  
А  
  
И  
  
М  
О  
Р  
Е  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы

В КИТАЙСКОМ НАЗВАНИИ ЭТОГО БЛЮДА ПРИСУТСТВУЕТ СЛОВО «ПОВСЕДНЕВНЫЙ». И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, ТАКУЮ РЫБУ ОЧЕНЬ НЕСЛОЖНО ПРИГОТОВИТЬ. ОНА СТАНЕТ ОТЛИЧНЫМ ВЫХОДОМ В СИТУАЦИИ, КОГДА НЕТ НИ СИЛ, НИ ВРЕМЕНИ НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ БОЛЕЕ ЗАМЫСЛОВАТОГО БЛЮДА.

- 1 небольшой морской окунь без головы
  - 4 см корня имбиря
  - 2 пера зеленого лука (нижняя часть)
  - 2 стручок перца чили
  - 1 ст. л. рисового вина
  - 1 ст. л. коричневого сахара
  - 2 ст. л. базового куриного бульона (стр. 31) или воды
  - 1 ст. л. устричного соуса
  - 1 ст. л. светлого соевого соуса
  - 1 ч. л. кунжутного масла
  - 1 ст. л. кукурузного крахмала
  - 2 ст. л. растительного масла
- 1 На рыбе с каждой стороны сделать несколько глубоких надрезов. Половину имбиря и чили нарезать тонкой соломкой. Вторую половину имбиря мелко нарубить. Зеленый лук расплющить плоской стороной ножа. Крахмал развести в равном количестве холодной воды.
  - 2 Рыбу уложить в глубокую тарелку, присыпать соломкой имбиря и чили, добавить зеленый лук и полить рисовым вином. Поставить тарелку с рыбой в пароварку и отваривать на сильном пару 10—15 минут.
  - 3 В сковороде или сотейнике разогреть растительное масло и обжарить нарубленный имбирь. Добавить сахар и обжаривать, пока тот не карамелизуется. Влить сок, образовавшийся при варке рыбы, бульон, соевый соус и довести до кипения. Добавить устричный соус и кунжутное масло, хорошо перемешать, загустить крахмальной водой и снять с огня.
  - 4 При подаче выложить рыбу на тарелку, облить горячим соусом и посыпать нарезанным перцем чили.

## Совет

Вместо морского окуня в этом блюде можно использовать и речную рыбу, например карпа.

Если рыба слишком большая и не влезает в пароварку, можно поместить ее на большое блюдо, поставить на решетку, которую в свою очередь поставить на противень с кипящей водой. Накрыть все это фольгой и поместить в предварительно разогретую духовку ближе к верхнему уровню. Совсем уж крупную рыбу можно разрезать на 2 части, при подаче соединив их вместе, чтобы придать им вид целой рыбы.





鱼类

海鲜

Р  
Ы  
Б  
А  
  
И  
  
М  
О  
Р  
Е  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы

## 水煮魚

# ОГНЕННАЯ РЫБА (ШУЙЧЖУЮЙ)

МНОГИХ, КТО ЗАКАЗЫВАЕТ ЭТО ЛЕГЕНДАРНОЕ СЫЧУАНЬСКОЕ БЛЮДО В РЕСТОРАНЕ, НАЗВАНИЕ ВВОДИТ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ, ТАК КАК ОНО ДОСЛОВНО ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «РЫБА, СВАРЕННАЯ В ВОДЕ». КОГДА ЖЕ ОФИЦИАНТ ПРИНОСИТ ОГРОМНУЮ МИСКУ РЫБЫ, СПЛОШЬ УСЫПАННОЙ ПЕРЦЕМ ЧИЛИ, У НЕИСКУШЕННОГО КЛИЕНТА МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ ШОК ОТ ОДНОГО ТОЛЬКО ВИДА ЭТОГО КУШАНЯ. ВОИСТИНУ ЭТО БЛЮДО ДЛЯ СИЛЬНЫХ ДУХОМ!

- 1 крупная целая рыба с плотным мясом (камп, белый амур, кефаль, сибас и т. д.)
- 1 ч. л. белого молотого перца
- 1 ст. л. рисового вина
- 1 яичный белок
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- 3 см корня имбиря
- 1 пучок зеленого лука
- 20 стручков сушеного перца чили
- 2 ст. л. целого сычуаньского перца
- 200 г ростков сои
- 2 ст. л. соленых перцев чили (стр. 32) или 1 ст. л. чили-масла (стр. 30)
- 300 мл растительного масла
- 1 ч. л. соли

- 1 Рыбу разделать на филе, нарезать тонкими ломтиками и замариновать минут на 20, добавив соль, рисовое вино, белый перец, крахмал, разведенный в воде в соотношении 1:1, белок яйца и немного воды. То же самое проделать с головой, хвостом и хребтом, но без добавления крахмала.

- 2 В вок или глубокую сковороду налить немного воды, добавить крупно нарезанные имбирь и зеленый лук, посолить и довести до кипения. Добавить голову, хвост и хребет. Отварить до готовности и отложить в большое глубокое блюдо для подачи.

- 3 В полученном бульоне очень быстро отварить ростки сои и выложить поверх головы, хвоста и хребта. Вновь довести бульон до кипения, добавить соленые перцы чили или чили-масло, убавить огонь и опустить ломтики замаринованной рыбы. По готовности переложить в миску с ростками.

- 4 Параллельно разогреть в подходящей посуде растительное масло до появления легкого белого дыма. Густо присыпать рыбу стручками сушеного перца чили, горстью сычуаньского перца и залить это все раскаленным маслом. Подавать сразу же, прямо в большом блюде



### Совет

В Китае это блюдо готовят не только с рыбой, но и с говядиной, свининой и даже морепродуктами. Овощные ингредиенты тоже варьируют: вместо ростков могут быть использованы лук-порей, пекинская капуста, различные салаты или стеблевой сельдерей.

# «КРЕВЕТКИ-НЕРАЗЛУЧНИКИ» (ЮАНЬЯНСЯ)



鱼类

海鲜

Р  
Ы  
Б  
А  
  
И  
  
М  
О  
Р  
Е  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы

КИТАЙСКОЕ НАЗВАНИЕ ЭТОГО БЛЮДА — ЮАНЬЯНСЯ — ОТСЫЛАЕТ НАС К УТКАМ-МАНДАРИНКАМ, ОЛИЦЕТВОРЯЮЩИМ ЛЮБОВЬ И ВЕРНОСТЬ, ПОТОМУ ЧТО ИХ ВСЕГДА ВИДЯТ ПАРОЙ. БЛЮДА, СОСТОЯЩИЕ ИЗ ОДНОГО ОСНОВНОГО ИНГРЕДИЕНТА, НО ПРИГОТОВЛЕННОГО ДВУМЯ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ, ЧАСТО СИМВОЛИЗИРУЮТ ЭТИ ЖЕ ПОНЯТИЯ В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ.

- 600 г сырых тигровых креветок без головы
- 1 ст. л. кукурузного крахмала
- 1 яичный белок
- 200 г китайской или пекинской капусты
- 1—2 зубчика чеснока
- 1 ч. л. мелко нарезанного имбиря
- 1 ч. л. мелко нарезанного зеленого лука
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ст. л. рисового вина
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 1 ст. л. острой бобовой пасты или соленых перцев чили (стр. 32)
- 1 ст. л. томатной пасты или пюре
- 1 ч. л. сахара
- Растительное масло для фритюра
- Соль по вкусу

1 Креветки очистить от панциря, оставив хвостик, неглубоко надрезать по спине и удалить кишечник. Крахмал смешать с 1 ст. л. воды, влить яичный белок и посолить. Добавить креветки и хорошо перемешать, чтобы кляр покрыл каждую из них.

2 В подходящей посуде разогреть фритюр до 180 °C и быстро обжарить в нем креветки (в течение примерно 1 минуты), после чего вынуть на бумажное полотенце, дав стечь лишнему маслу. Разделить креветки на 2 равные части.

3 В воке или глубокой сковороде хорошо разогреть 1 ст. л. растительного масла. Быстро обжарить чеснок, добавить капусту, всыпать по щепотке сахара и соли. Обжаривать еще 1—2 ми-

нуты. Выложить по центру сервировочной тарелки.

4 Снова сильно разогреть вок с небольшим количеством масла и моментально обжарить в нем зеленый лук и имбирь. Добавить половину креветок, соевый соус, рисовое вино и обжаривать, помешивая, 30 секунд. Добавить кунжутное масло, перемешать и переложить на одну сторону тарелки сбоку от обжаренной капусты.

5 Добавить в вок острую бобовую пасту или соленые перцы чили и томатную пасту. Хорошо прогреть, добавить вторую половину креветок, тщательно перемешать, пока соус полностью их не покроет, и выложить на другую сторону сервировочной тарелки.

## Совет

Капусту в этом блюде можно заменить любыми листовыми овощами, стручками фасоли или зеленого горошка.







# ГРЕБЕШКИ С ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ В УСТРИЧНОМ СОУСЕ

МЯСО ГРЕБЕШКОВ НЕЖНОЕ И СЛЕГКА СЛАДКОВАТОЕ. А СОЧЕТАНИЕ ЭТИХ МОЛЛЮСКОВ С УСТРИЧНЫМ СОУСОМ ДЕЛАЕТ ДАННОЕ БЛЮДО ПОИСТИНЕ ДЕЛИКАТЕСНЫМ.

- 500 г мяса морского гребешка (без раковин)
  - 250 г зеленой фасоли
  - 3—4 пера зеленого лука
  - 2 ч. л. мелко нарезанного имбиря
  - 2 небольших зубчика чеснока
  - 1 стручок свежего перца чили
  - 3 ст. л. устричного соуса
  - 2 ч. л. светлого соевого соуса
  - 1 ч. л. кунжутного масла
  - 1 ч. л. сахара
  - 2 ст. л. растительного масла
- 1 Приготовить соус: смешать устричный и соевый соусы, кунжутное масло, сахар и перемешивать, пока сахар не растворится.
  - 2 У фасоли удалить кончики и разрезать ее на 2—3 части, после чего бланшировать в кипящей воде, обсушить. Перец чили и зеленый лук мелко нарезать.
  - 3 В сильно разогретом воке или глубокой сковороде быстро обжарить на растительном масле имбирь, чеснок, половину перца чили и бланшированную фасоль. Добавить гребешки и нижнюю (белую) часть зеленого лука. Обжаривать 30 секунд, влить соус и обжаривать еще 30 секунд.
  - 4 При подаче посыпать оставшимися свежим чили и верхней частью зеленого лука.

# КУКУРУБА

В ГОТОВОМ ВИДЕ ТАКАЯ РЫБА НАПОМИНАЕТ КУКУРУЗНЫЙ ПОЧАТОК. ДЛЯ ДАННОГО БЛЮДА ПОДОЙДЕТ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБАЯ РЫБА С БЕЛЫМ МЯСОМ, НАПРИМЕР СИБАС ИЛИ БЕЛЫЙ АМУР. ПРИ ЭТОМ ФИЛЕ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СЛИШКОМ КРУПНЫМ.

- 2 небольших филе рыбы на коже
  - 2 листа китайской капусты (бок-чой)
  - 100 г тыквы сорта баттернат
  - 100 мл базового куриного бульона (стр. 31)
  - 1 ч. л. сахара
  - 1 ст. л. рисового вина
  - 2 ст. л. кукурузного крахмала
  - 2 пера зеленого лука
  - 2 см корня имбиря
  - Растительное масло для фритюра
  - Соль и перец по вкусу
- 1 Имбирь и зеленый лук нарезать тонкими ломтиками и на 30 минут залить холодной водой. Тыкву очистить, нарезать небольшими кусочками и отварить на пару до мягкости.
  - 2 Филе уложить кожей вниз и сделать на мясе частые глубокие надрезы крест-накрест, не прорезая при этом кожу. Посолить, сбрызнуть рисовым вином и водой, настоянной на имбире и зеленом луке. Оставить мариноваться в течение 20—30 минут.
  - 3 Готовую тыкву уложить в блендер, посолить и поперчить, добавить горячий бульон, сахар и смешать все до однородной консистенции.
  - 4 Промаринованную рыбу хорошо обвалить в крахмале, стряхнуть лишний и быстро обжарить во фритюре при 180 °С. Во время обжаривания рыба свернется в конусообразную трубочку.
  - 5 При подаче каждое филе облить со всех сторон соусом и уложить на лист бланшированной китайской капусты (бок-чоя).



鱼类

海鲜

Р  
Ы  
Б  
А

М  
О  
Р  
Е  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы



## Совет

Вместо тыквенного соуса можно сделать апельсиновый, доведя небольшое количество апельсинового сока до кипения, прибавив сахар, соль и загустив небольшим количеством крахмала, разведенного в холодной воде в пропорции 1:1.





# ЛИМОННЫЙ СТИР-ФРАЙ С МОРЕПРОДУКТАМИ

ОТЛИЧНОЕ БЫСТРОЕ БЛЮДО ДЛЯ ЖАРКОЙ ПОГОДЫ — ЛЕГКОЕ И ОСВЕЖАЮЩЕЕ.

- 250 г мини-каракатиц (кальмаров)
  - 1 небольшая морковь
  - 10 стручков зеленого горошка
  - 3 пера зеленого лука
  - 2,5 см корня имбиря
  - 1 зубчик чеснока
  - 1 лимон
  - 1 ч. л. сахара
  - 2 ст. л. светлого соевого соуса
  - 2 ст. л. растительного масла
- 1 Морепродукты вымыть, очистить и отделить тушки от щупалец. Тушки распластать и сделать на них глубокие надрезы крест-накрест, ошпарить кипятком и обсушить.
  - 2 Морковь нарезать поперек тонкими ломтиками. У стручков зеленого горошка удалить концы и разрезать пополам наискосок. Белую часть зеленого лука крупно нарезать, имбирь и чеснок мелко порубить. С лимона снять цедру и нарезать тонкой соломкой.
  - 3 Сильно разогреть вок или большую сковороду и добавить 1 ст. л. масла. Когда масло раскалится, очень быстро, буквально 30 секунд, обжарить морепродукты, постоянно помешивая. Откинуть на сито.
  - 4 Вновь нагреть в воке масло и так же быстро обжарить морковь и стручки зеленого горошка. Добавить имбирь, чеснок, зеленый лук и обжаривать еще несколько секунд. Всыпать сахар, влить соевый соус и немного лимонного сока, вернуть морепродукты и держать на огне еще 20 секунд, постоянно помешивая.
  - 5 Снять с огня и подавать, посыпав цедрой лимона.

## Совет

Не пережаривайте стручки зеленого горошка, иначе они приобретут неприятный коричневый оттенок. Срезайте цедру с лимона тонким слоем, стараясь не захватывать белую часть — она горчит.



鱼类

海鲜

Р  
Ы  
Б  
А  
  
И  
  
М  
О  
Р  
Е  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы





# ШИШКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ

КАЛЬМАРЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ЭТИМ КЛАССИЧЕСКИМ КИТАЙСКИМ СПОСОБОМ, НЕОБЫЧНО ВЫГЛЯДЯТ И ОЧЕНЬ НЕЖНЫ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ КРУТОЙ КИПЯТОК ПРИ БЛАНШИРОВАНИИ И ГОТОВЬТЕ КАЛЬМАРЫ МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ, ДОСТАТОЧНОЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЛИШЬ СЛЕГКА УПЛОТНИТЬ ИХ, ИНАЧЕ ОНИ СТАНУТ ЖЕСТКИМИ.

- 450 г кальмаров
- 200 г болгарского перца (красного и зеленого)
- 2 зубчика чеснока
- 1,5 см корня имбиря
- 2 пера зеленого лука
- 80 мл базового куриного бульона (стр. 31)
- 1 ст. л. рисового вина
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 2 ч. л. кукурузного крахмала, разведенного в равном количестве воды
- 4 ст. л. растительного масла
- Соль и перец по вкусу

1 Кальмары очистить, удалить кожу и хитиновые пластины, хорошо промыть, распластать и сделать с внутренней стороны глубокие, прорезая почти до конца, косые надрезы в виде сетки. Затем нарезать кальмара на пластины размером примерно 3 × 5 см, опустить в кипяток на 15 секунд, вынуть и тут же остудить в холодной воде, отчего пластины свернутся в трубочки надрезами наружу и станут похожими на шишки.

- 2 Болгарский перец, освободив от семян и перепонки, нарезать небольшими квадратами. Чеснок и имбирь очистить и мелко порубить.
- 3 В хорошо разогретом воке или глубокой сковороде сильно нагреть растительное масло и моментально обжарить бланшированные кальмары. Отложить.
- 4 Вернуть вок на огонь, вновь разогреть масло, добавить имбирь, чеснок и обжаривать 15 секунд. Добавить болгарский перец и обжаривать, постоянно помешивая, еще 1 минуту. Влить рисовое вино, соевый соус и бульон, довести до кипения, добавить подготовленные кальмары, хорошо перемешать и загустить соус крахмальной водой.
- 5 При подаче сбрызнуть кунжутным маслом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



## Совет

При приготовлении блюда методом стир-фрай очень важно заранее подготовить все ингредиенты, чтобы во время жарки не надо было ни на что отвлекаться, так как на это не будет времени.



鱼类

海鲜

Р  
Ы  
Б  
А  
  
И  
  
М  
О  
Р  
Е  
П  
Р  
О  
Д  
У  
К  
Т  
Ы







# ОВОЩИ, ГРИБЫ, ТОФУ И ЯЙЦА

## 蔬菜, 蘑菇, 豆腐, 鸡蛋

ОВОЩИ СОСТАВЛЯЮТ ОСНОВНУЮ ЧАСТЬ РАЦИОНА КИТАЙЦЕВ. ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ВИДЫ ЭКЗОТИЧЕСКИХ ОВОЩЕЙ У НАС КРАЙНЕ ТРУДНО ИЛИ ДАЖЕ НЕВОЗМОЖНО КУПИТЬ, НО В ОСНОВНОМ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПРИВЫЧНЫЕ ДЛЯ НАС ОВОЩИ: ЛУК, БАКЛАЖАНЫ, КУКУРУЗА, ПОМИДОРЫ, ЗЕЛЕННЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ, ТАКИЕ КАК ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА, И ТАК ДАЛЕЕ. ГРИБЫ И ТОФУ — ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ РАСТИТЕЛЬНОГО БЕЛКА, СПОСОБНЫЕ НЕ ТОЛЬКО СУЩЕСТВЕННО ОБОГАТИТЬ ПОВСЕДНЕВНОЕ МЕНЮ, НО И УКРАСИТЬ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ.







# ЖАРЕННЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ

СТИР-ФРАЙ ИЗ ЛИСТОВЫХ ОВОЩЕЙ — ЭТО ОТЛИЧНЫЙ ГАРНИР, НО ЕГО МОЖНО ПОДАТЬ И КАК ЛЕГКОЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ БЛЮДО. ПОДОЙДУТ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ: КИТАЙСКАЯ И ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА, САЛАТЫ РОМЭН И АЙСБЕРГ, ШПИНАТ И МАНГОЛЬД.

- 400 г листовых овощей
  - 2 зубчика чеснока
  - 2 см корня имбиря
  - 1 ч. л. сахара
  - 3 ст. л. базового куриного бульона (стр. 31)
  - 2 ч. л. светлого соевого соуса
  - 1 ч. л. кунжутного масла
  - 2 ст. л. растительного масла
  - Соль по вкусу
- 1 Овощи разделить на листья, тщательно промыть и нашинковать: нижнюю часть тоньше, верхнюю — крупнее. Имбирь и чеснок очистить, слегка раздавить плоской стороной ножа.
  - 2 На большом огне сильно разогреть вок или глубокую сковороду, влить масло и, когда оно нагреется, добавить имбирь и чеснок. Обжаривать 30 секунд, добавить овощи и, постоянно помешивая, жарить, пока они не станут мягкими.
  - 3 Влить бульон и соевый соус, приправить солью. Накрыть крышкой и держать на огне 2 минуты, до готовности. При этом овощи не должны потерять цвет и остаться хрустящими. Снять с огня, полить кунжутным маслом и сразу же подавать.

## Совет

Если при варке или обжаривании зеленых листовых овощей добавить по небольшой щепотке соли и сахара, это позволит сохранить яркий цвет продуктов.



蔬  
菜

，  
蘑  
菇

，  
豆  
腐

，  
鸡  
蛋

О  
В  
О  
Щ  
И

Г  
Р  
И  
В  
Ы

Т  
О  
Ф  
У

И

Я  
Й  
Ц  
А





## БАКЛАЖАНЫ НА ПАРУ

ЭТО БЛЮДО КИТАЙЦЫ СЧИТАЮТ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫМ, ТАК КАК СОЧЕТАНИЕ БАКЛАЖАНОВ И ЧЕСНОКА ОБЛАДАЕТ МОЩНЫМ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИМ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЕМ.

- 500 г баклажанов
- 1—2 ст. л. кунжутной пасты
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- 2 ч. л. кунжутного масла
- 2 зубчика чеснока
- Зеленый лук
- Перец чили
- Листья кинзы
- Семена кунжута
- Соль по вкусу

1 Баклажаны очистить от кожицы, промыть, положить в пароварку и отварить на пару до готовности. Это займет минут 15—20. Чеснок, зеленый лук, перец чили и кинзу мелко порубить.

2 Готовые баклажаны мелко порубить и охладить. Добавить кунжутную пасту и соевый соус, чеснок, зеленый лук и кинзу, посолить, полить кунжутным маслом и хорошо перемешать. При подаче присыпать кунжутом, перцем чили и зеленым луком.



蔬菜

蘑菇

豆腐

鸡蛋

О

В

О

Ш

И

,

Г

Р

И

В

Ы

,

Т

О

Ф

У

И

Я

Й

Ц

А



### Совет

Как сделать кунжутную пасту самостоятельно, можно посмотреть в рецепте «Курица бан-бан» (стр. 42).







# БАКЛАЖАНЫ В СТАРОМ ПЕКИНСКОМ СТИЛЕ

БАКЛАЖАНЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ПО ЭТОМУ РЕЦЕПТУ, — БЛЮДО ДОСТАТОЧНО СЫТНОЕ, НО ПРИ ЭТОМ НЕ ОЧЕНЬ ЖИРНОЕ, КАК ЭТО ЧАСТО БЫВАЕТ С ЖАРеныМИ БАКЛАЖАНАМИ. А О ЕГО ВКУСЕ КРАСНОРЕЧИВО ГОВОРИТ ТОТ ФАКТ, ЧТО ЭТО ОДНО ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ БЛЮД КИТАЙСКОЙ КУХНИ ВО ВСЕМ МИРЕ.

- 1 большой баклажан
- 150 г мякоти свинины
- 1 яйцо
- 2—3 зубчика чеснока
- 2—3 стручка свежего перца чили
- 2 ст. л. сахара
- 2 ст. л. светлого соевого соуса
- 2 ст. л. рисового вина
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- Растительное масло для жарки
- Зеленый лук
- Листья кинзы
- Соль и перец по вкусу

1 Свинину мелко порубить, добавить яйцо, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. рисового вина и кунжутное масло, приправить солью и перцем, все хорошо перемешать и оставить мариноваться на 30 минут. Чеснок, листья кинзы и перец чили мелко порубить.

2 Баклажан нарезать ломтиками вдоль, затем поперек по 5—7 см, залить подсоленной холодной водой и оставить на 10 минут, после чего вынуть из воды и слегка отжать. Это не позволит баклажану впитать лишнее масло при дальнейшем обжаривании.

3 Отжатые баклажаны обвалять в крахмале и, стряхнув лишний, обжарить в большом количестве масла, периодически переворачивая, пока они не зарумянятся, затем выложить на бумажное полотенце, дав стечь лишнему маслу.

4 В сильно разогретую сковороду влить немного растительного масла и, когда оно нагреется, быстро обжарить свиной фарш. Добавить оставшееся рисовое вино и через несколько секунд половину подготовленного количества чеснока и перца чили. Постоянно помешивая, немного обжарить все вместе, после чего влить 2—3 ст. л. воды, соевый соус и всыпать оставшийся сахар.

5 Вернуть в сковороду баклажаны, добавить оставшийся чеснок и перец чили, а также листья кинзы. Загустить соус небольшим количеством крахмала, разведенного водой в пропорции 1:1. Все хорошо перемешать и сразу же снять с огня. При подаче посыпать зеленым луком.

## Совет

Если кожица у баклажана окажется слишком толстой, ее следует очистить перед замачиванием.



蔬菜

蘑菇

豆腐

鸡蛋

ОВОЩИ

ГРИБЫ

ТОФУ

И

ЯЙЦА







# ГРИБЫ В УСТРИЧНОМ СОУСЕ

ЭТО БЛЕСТЯЩЕЕ БЛЮДО КАК В ПРЯМОМ СМЫСЛЕ — ПО ВИДУ, ТАК И В ПЕРЕНОСНОМ — ПО ВКУСУ. НЕИЗМЕННЫЙ ХИТ НЕ ТОЛЬКО В КИТАЙСКИХ РЕСТОРАНАХ, НО И НА ДОМАШНИХ КУХНЯХ, ТАК КАК ОНО ДОСТАТОЧНО ПРОСТО ГОТОВИТСЯ, А ПИТАТЕЛЬНОСТЬЮ НЕ УСТУПИТ ЛЮБОМУ МЯСНОМУ БЛЮДУ.

- 300 г свежих грибов сяngu (шиитаке)
  - 1 зубчик чеснока
  - 100 мл базового куриного бульона (стр. 31) или простого овощного бульона
  - 2 ст. л. устричного соуса
  - 1 ст. л. рисового вина
  - 1 ст. л. сахара
  - 1 ст. л. светлого соевого соуса
  - 1 ст. л. кукурузного крахмала, разведенного в равном количестве воды
  - 1 ст. л. растительного масла
  - 1 ст. л. семян кунжута
  - Соль по вкусу
- 1 У грибов удалить ножки, они не понадобятся. Кунжутные семена слегка обжарить на сухой сковороде.
  - 2 В глубокой сковороде или воке разогреть 1—2 ст. л. растительного масла и быстро обжарить мелко нарубленный чеснок. Добавить грибы и обжаривать 1—2 минуты, постоянно помешивая.
  - 3 Плеснуть рисового вина и дать ему выпариться. Всыпать сахар и хорошо перемешать, после чего добавить соевый соус, немного посолить и влить половник бульона.
  - 4 Периодически помешивая, дать постоять на огне еще 2 минуты. Добавить устричный соус, хорошо перемешать, загустить крахмальной водой и снять с огня. Выложить грибы в центр тарелки, посыпать кунжутными семенами и тут же подавать.



## Совет

Для этого блюда лучше всего использовать свежие грибы сяngu (шиитаке), но вполне можно заменить их и сушеными, замочив предварительно в кипятке на 30 минут. Также сюда отлично подойдут и другие азиатские грибы, например эринги или вешенки



С  
В  
Е  
Т  
Л  
О  
Е

С  
В  
Е  
Т  
Л  
О  
Е

С  
В  
Е  
Т  
Л  
О  
Е

С  
В  
Е  
Т  
Л  
О  
Е

О  
В  
О  
Щ  
И  
,

Г  
Р  
И  
В  
Ы  
,

Т  
О  
Ф  
У

И

Я  
Й  
Ц  
А







# 麻婆豆腐 «ТОФУ РЯБОЙ СТАРУХИ» (МАПО ТОФУ)

ЛЕГЕНДА ПРИПИСЫВАЕТ ИЗОБРЕТЕНИЕ ЭТОГО ПОПУЛЯРНОГО БЛЮДА СЫЧУАНЬСКОЙ КУХНИ РЯБОЙ ВДОВЕ, ЖИВШЕЙ В ПРЕДМЕСТЬЕ ГОРОДА ЧЭНДУ И СОДЕРЖАВШЕЙ ДЕШЕВУЮ ГОСТИНИЦУ, В КОТОРОЙ ОНА ВПЕРВЫЕ И ПОДАЛА ЭТО КУШАНЬЕ. ОНО НАСТОЛЬКО ПОНРАВИЛОСЬ НЕМНОГОЧИСЛЕННЫМ ПОСТОЯЛЬЦАМ ГОСТИНИЦЫ, ЧТО ВСКОРЕ ДЕЛА У СТАРУХИ ПОШЛИ В ГОРУ, А БЛЮДО ПРОСЛАВИЛОСЬ НА ВСЮ ПРОВИНЦИЮ СЫЧУАНЬ.

- 450—500 г твердого тофу
  - 150 г говяжьего фарша
  - 250 мл базового куриного бульона (стр. 31)
  - 3—4 пера зеленого лука
  - 2—3 ст. л. острой бобовой пасты (доубаньцзян)
  - 1 ч. л. сухого молотого чили (хлопьями)
  - 1 ч. л. сахара
  - 2 ч. л. светлого соевого соуса
  - 3 ст. л. кукурузного крахмала, разведенного в равном количестве воды
  - ½ ч. л. обжаренного и смолотого сычуаньского перца
  - 5 ст. л. растительного масла для жарки
  - Соль по вкусу
- 1 Тофу нарезать кубиками со стороной 2 см и на несколько минут опустить в подсоленный крутой кипяток. Зеленый лук разделить на две части: нижнюю (белую) часть нарезать достаточно крупно, а верхнюю — мелко, наискосок.
  - 2 Сильно нагреть вок или сковороду с высокими бортами, влить растительное масло, подождать, когда оно разогреется до легкого дымка, и добавить говядину. Быстро обжарить, пока фарш не станет золотистым и не разделится на кусочки.
  - 3 Немного убавить огонь, добавить острую пасту и обжаривать примерно полминуты, пока масло не станет красным. Добавить хлопья чили, после чего обжаривать еще секунд 20—30. Добавить нижнюю часть зеленого лука и перемешать.
  - 4 Влить бульон, всыпать сахар, добавить соевый соус, посолить, хорошо все перемешать и аккуратно добавить тофу. Кипятить около 5 минут, периодически встряхивая вок, пока тофу не пропитается соусом.
  - 5 Добавить оставшийся зеленый лук и аккуратно перемешать. После чего постепенно, небольшими порциями добавлять крахмальную воду, пока соус не загустеет. Снять с огня и приправить сычуаньским перцем.

## Совет

Острую бобовую пасту доубаньцзян в этом рецепте можно заменить равным количеством мелко нарубленных соленых перцев чили (стр. 32) или любой острой азиатской пастой.



蔬菜

蘑菇

豆腐

鸡蛋

ОВОЩИ

ГРИБЫ

ТОФУ

И

ЯЙЦА





# МРАМОРНЫЕ ЧАЙНЫЕ ЯЙЦА

СВОИМ НАЗВАНИЕМ БЛЮДО ОБЯЗАНО УЗОРУ, НАПОМИНАЮЩЕМУ МРАМОРНЫЙ, НА ПОВЕРХНОСТИ ОЧИЩЕННОГО ОТ СКОРЛУПЫ ЯЙЦА. ТРАДИЦИОННО ТАКИЕ ЯЙЦА ПОДАЮТСЯ ХОЛОДНЫМИ, ЦЕЛИКОМ ИЛИ РАЗРЕЗАННЫМИ ПОПОЛАМ И УЛОЖЕННЫМИ ЖЕЛТКОМ ВНИЗ И ЗАЧАСТУЮ ПОСЫПАННЫМИ НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ МОЛОТОГО СЫЧУАНЬСКОГО ПЕРЦА.



蔬菜

蘑菇

豆腐

鸡蛋

О  
В  
О  
Щ  
И

Г  
Р  
И  
В  
Ы

Т  
О  
Ф  
У

И

Я  
Й  
Ц  
А

- 6—8 яиц
- 6 ст. л. китайского черного чая
- 3 ст. л. темного соевого соуса
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- 3 звездочки бадьяна
- 1 палочка корицы
- 1 ст. л. порошка пяти специй (стр. 19)
- 2 ч. л. соли

- 1 Яйца положить в кастрюлю и залить холодной водой, довести до кипения, убавить огонь и варить 5 минут. Вынуть, охладить под струей холодной воды. Аккуратно прокатать яйца так, чтобы скорлупа хорошо потрескалась, и вернуть на 10 минут в холодную воду.
- 2 Вновь положить яйца в кастрюлю и залить холодной водой (примерно 1 л) — она должна полностью покрывать яйца, добавить остальные ингредиенты и довести до кипения. Убавить огонь и варить при слабом кипении еще 5 минут.
- 3 Снять с огня, не вынимая яиц, остудить и вместе с жидкостью убрать на ночь в холодильник. При подаче очистить от скорлупы.



## Совет

Чтобы получить красивый рисунок, при приготовлении не нужно использовать слишком свежие яйца, тогда треснутая скорлупа будет легко отходить от яичного белка, оставляя на нем слегка размытые «мраморные» прожилки.





# КИТАЙСКАЯ ЯИЧНИЦА С КЕТЧУПОМ ПО-ДОМАШНЕМУ

ПРИВЕДЕННЫЙ НИЖЕ ВАРИАНТ ДОМАШНЕГО КЕТЧУПА ЛЕГОК В ПРИГОТОВЛЕНИИ И ИМЕЕТ ЯРКО ВЫРАЖЕННЫЙ КИТАЙСКИЙ ВКУС. А ЯИЧНИЦУ СОВЕРШЕННО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ГОТОВИТЬ ТОЛЬКО НА ЗАВТРАК — ОНА МОЖЕТ СТАТЬ ХОРОШИМ УЖИНОМ.

- 4 яйца
- 200 г помидоров черри
- 3 см корня имбиря
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст. л. рисового вина
- 1 ст. ложка сахара
- 1 ст. л. черного рисового уксуса
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 3—4 пера зеленого лука
- 4 ст. л. растительного масла

- 1 Яйца слегка взбить. Зеленый лук и чеснок мелко порубить. Имбирь очистить и нарезать тонкой соломкой.
- 2 Сильно разогреть вок или глубокую сковороду, добавить 2 ст. л. растительного масла и очень быстро обжарить имбирь и чеснок. Добавить помидоры. Когда у них начнет лопаться шкурка, всыпать в вок сахар, влить вино, соевый соус, уксус и дать 3 минуты покипеть. Приправить кунжутным маслом, хорошо перемешать и перелить получившийся соус в миску. Накрыть крышкой и сохранять в тепле.
- 3 Вновь сильно разогреть вок, добавить оставшееся масло и, когда оно разогреется до появления белого дыма, влить яйца. Когда снизу у яичницы образуется поджаристая корочка, а сверху начнет схватываться белок, густо присыпать ее зеленым луком и свернуть пополам, еще немного прогреть и выложить на тарелку. Сверху полить соусом из помидоров, посыпать свежим зеленым луком и сразу же подавать.

## Совет

В отличие от европейцев китайцы жарят яичницу в большом количестве сильно разогретого масла. Попробуйте поступить так же — яичница получится с поджаристой корочкой и при этом очень пышной.



С

С

С

С

О  
В  
О  
Щ  
И

Г  
Р  
И  
В  
Ы

Т  
О  
Ф  
У

И

Я  
Й  
Ц  
А





# ПАРОВОЙ ОМЛЕТ СО СВИНИНОЙ И ГРИБАМИ

В ЭТОМ БЛЮДЕ УДАЧНО СОЧЕТАЮТСЯ КОНТРАСТНЫЕ ТЕКСТУРЫ СВИНОГО ФАРША И ГРИБОВ С БАРХАТИСТОЙ КОНСИСТЕНЦИЕЙ ОМЛЕТА, ПРИГОТОВЛЕННОГО НА ПАРУ.

- 200 г мякоти свинины
- 4 небольших сушеных гриба сянг (шиитаке)
- 3 крупных яйца
- 400 мл базового куриного бульона (стр. 31)
- 3—4 пера зеленого лука
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- Соль и перец по вкусу

1 Грибы залить кипятком и оставить на 30 минут, затем слегка отжать, удалить ножки и мелко порубить. Свинину изрубить в фарш, добавить грибы и соевый соус, посолить, поперчить и, хорошо вымесив, оставить мариноваться на 30 минут.

2 В глубокую миску разбить яйца, влить бульон и тщательно взбить венчиком. Приправить солью и перцем. Добавить небольшое количество яичной смеси к фаршу и хорошо перемешать.

3 Разложить фарш по небольшим огнеупорным формочкам (не более чем на 1/3 от общего объема), залить яичной смесью и посыпать нарубленным зеленым луком. Каждую форму накрыть пищевой пленкой, а поверх нее — фольгой. Поставить в пароварку и накрыть крышкой. Первые 10 минут варить на сильном пару. Затем убавить огонь и держать еще 20—30 минут.

4 Подавать сразу же, посыпав мелко нарубленным зеленым луком.



## Совет

К свинине и грибам можно добавить креветки или мясо крабов — и вполне обычное блюдо превратится в изысканную закуску для праздничного стола. Подобный паровой омлет можно готовить, как в небольших порционных формочках, так и в одной большой огнеупорной форме, разрезав потом при подаче на небольшие куски. В этом случае, придется немного увеличить время приготовления омлета.



СВЕТ

СВЕТ

СВЕТ

СВЕТ

О  
В  
О  
Щ  
И

Г  
Р  
И  
Б  
Ы

Т  
О  
Ф  
У

И

Я  
Й  
Ц  
А





# РИС, ЛАПША И СУПЫ

## 米饭, 面条, 汤

БЕЗ РИСА И ЛАПШИ НЕВОЗМОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ КИТАЙСКУЮ КУХНЮ. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РИСА — ВАРКА НА ПАРУ ИЛИ В ВОДЕ. В ТОРЖЕСТВЕННЫХ СЛУЧАЯХ ИЛИ В РЕСТОРАНАХ РИС ЧАСТО ПОДАЮТ ТАКЖЕ В ОБЖАРЕННОМ ВИДЕ — С ОВОЩАМИ, ГРИБАМИ И ДРУГИМИ ДОБАВКАМИ. ЛАПШУ ВАРЯТ, ЖАРЯТ И ДОБАВЛЯЮТ В СУПЫ. ЕСТЬ РЕЦЕПТЫ ДЕСЕРТОВ, ГДЕ РИСОВУЮ ИЛИ БОБОВУЮ ЛАПШУ ОБЖАРИВАЮТ ВО ФРИТЮРЕ ПРЯМО В СУХОМ ВИДЕ, ОТЧЕГО ОНА СТАНОВИТСЯ ВСПЕНЕННОЙ И ХРУСТЯЩЕЙ.







# ЖАРЕННЫЙ РИС ПО-ЯНЧЖОУСКИ

В КИТАЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБОЕ БЛЮДО СОПРОВОЖДАЕТСЯ ПРОСТЫМ ОТВАРЕННЫМ РИСОМ, В ТО ВРЕМЯ КАК ЖАРЕННЫЙ РИС ВСЕГДА ПОДАЮТ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ КУШАНИЕ. ОДНАКО РИС, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ ПО ЭТОМУ ОБЛЕГЧЕННОМУ РЕЦЕПТУ, ВПОЛНЕ МОЖЕТ ВЫСТУПИТЬ И В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА.

- 300 г отваренного длиннозерного риса (стр. 33)
- 120 г мелких варено-мороженных креветок
- 150 г замороженного зеленого горошка
- 2 яйца
- 3 пера зеленого лука
- 1 см корня имбиря
- 2 ст. л. базового куриного бульона (стр. 31)
- 1 ст. л. рисового вина
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. кунжутного масла
- Соль и черный перец по вкусу

1 Креветки разморозить и очистить. Горошек бланшировать в горячей воде 1 минуту, обсушить. Имбирь очистить и мелко нарезать, также нарезать зеленый лук. Яйца слегка взбить.

2 Разогреть вок или глубокую сковороду на сильном огне, влить растительное масло. Быстро обжарить (около 1 минуты) имбирь и зеленый лук. Убавить огонь, добавить яйца и недолго обжарить, постоянно помешивая. Как только яйца чуть схватятся, добавить креветки и горошек. Хорошо перемешать и почти сразу добавить рис. Продолжать помешивать, пока рис не нагреется и зерна риса не отделятся друг от друга. Добавить бульон, соевый соус, рисовое вино, соль, перец и кунжутное масло. Еще раз все хорошо перемешать и сразу подавать.



## Совет

Для этого блюда лучше всего подойдет заранее приготовленный рис. Идеальный вариант — если рис был сварен накануне и хранился в холодильнике. Перед использованием рис следует вынуть из холодильника и дать ему немного постоять, чтобы он достиг комнатной температуры.



米饭

面条

汤

Р И С

Л А П Ш А

И

С У П Ы







# «МУРАВЬИ, ВЗБИРАЮЩИЕСЯ НА ДЕРЕВО»

ЕСЛИ ПРИПОДНЯТЬ ПАЛОЧКАМИ ПРИГОРШНЮ ТАКОЙ ЛАПШИ, МАЛЕНЬКИЕ КУСОЧКИ ОБЖАРЕННОГО ФАРША НА НЕЙ БУДУТ НАПОМИНАТЬ МУРАВЬЕВ, ПОДНИМАЮЩИХСЯ НА ДЕРЕВО, — ОТСЮДА И НЕОБЫЧНОЕ НАЗВАНИЕ ЭТОГО БЛЮДА, ТИПИЧНОГО ДЛЯ СЫЧУАНЬСКОЙ ДОМАШНЕЙ КУХНИ, ПРОСТОГО И СЫТНОГО.

- 100 г бобовой лапши фунчозы
  - 100 г фарша из свинины или говядины
  - 250 мл базового куриного бульона (стр. 31)
  - 1—2 ст. л. острой бобовой пасты
  - 1 ч. л. рисового вина
  - 3 ч. л. светлого соевого соуса
  - 1 ч. л. темного соевого соуса
  - 3 пера зеленого лука
  - 1 см корня имбиря
  - 1 зубчик чеснока
  - 1 стручок перца чили
  - 1 ч. л. сахара
  - ½ ч. л. кунжутного масла
  - 2 ст. л. растительного масла
  - Соль по вкусу
- 1 Имбирь, чеснок, перец чили и зеленый лук мелко нарезать. Лапшу замочить в горячей воде на 3 минуты, затем промыть под холодной водой, обсушить. В фарш добавить рисовое вино, кунжутное масло, хорошо присолить и тщательно перемешать.
  - 2 В сильно разогретом воке или глубокой сковороде на растительном масле, обжарить фарш, постоянно помешивая, пока он не разделится на кусочки и не зарумянится.
  - 3 Готовый фарш выложить, снова разогреть сковороду и очень быстро обжарить в ней имбирь, чеснок, чили, острую бобовую пасту и зеленый лук (белую часть).
  - 4 Добавить сахар, светлый и темный соевый соус, вернуть обжаренный фарш, влить бульон, опустить в него лапшу и довести все до кипения. После чего убавить огонь до малого и готовить еще минут 5—10, пока практически вся жидкость не впитается.
  - 5 Подавать, присыпав мелко нарубленным зеленым луком и перцем чили.



米饭

面条

汤

Р И С ' Л А П Ш А И С У П Ы

## Совет

Если не удалось найти острую бобовую пасту китайского производства, подойдет корейская — она есть практически на любом рынке. Или же замените ее равным количеством мелко нарубленных соленых перцев чили (стр. 32).





# 炒面 ЧОУ-МЭЙН С ХРУСТЯЩЕЙ ЯИЧНОЙ ЛАПШОЙ

米  
饭  
,  
面  
条  
,  
汤

Р  
И  
С  
,  
Л  
А  
П  
Ш  
А  
И  
С  
У  
П  
Ы

ЭТО БЛЮДО ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНО НЕ ТОЛЬКО В ЗАКУСОЧНЫХ ГОНКОНГА И ГУАНЧЖОУ, ОТКУДА ОНО РОДОМ, НО И ЗА ПРЕДЕЛАМИ КИТАЯ. ХРУСТЯЩАЯ ЛАПША ОТЛИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ С НЕЖНОЙ КУРИНОЙ ГРУДКОЙ, КОТОРАЯ ОСТАЕТСЯ СОЧНОЙ БЛАГОДАРЯ СМЕСИ БЕЛКА И КРАХМАЛА, НАЗЫВАЕМОЙ КИТАЙСКИМИ ПОВАРАМИ «БАРХАТНЫМ КЛЯРОМ».

- 250 г куриных грудок без кожи
  - 250 г яичной лапши
  - 300 мл базового куриного бульона (стр. 31)
  - 1 яичный белок
  - 2 ч. л. кукурузного крахмала
  - 3 ст. л. растительного масла
  - 2 ст. л. рисового вина
  - 2 ст. л. устричного соуса
  - 1 ст. л. светлого соевого соуса
  - 1 ч. л. свежесмолотого черного перца
  - 2 ч. л. соли
  - 300 мл растительного масла для фритюра
  - 1 ст. л. кукурузного крахмала, разведенного в равном количестве воды
  - 1—2 пера зеленого лука
- 1 Куриные грудки нарезать тонкими ломтиками, добавить яичный белок, сухой крахмал, 1 ч. л. соли и ½ ч. л. перца. Хорошо все смешать и убрать в холодильник на 20 минут. Лапшу бланшировать 2 минуты в большом количестве подсоленной кипящей воды, вынуть и обсушить.
  - 2 Сильно разогреть широкую сковороду и добавить 2 ст. л. растительного масла. Уложить одним слоем обсушенную лапшу, убавить огонь и обжаривать примерно 5 минут, пока лапша не станет золотистой с одной стороны, после чего лапшу перевернуть и обжарить с другой стороны. При необходимости можно добавить еще масла. Выложить готовую лапшу на тарелку и сохранять теплой.
  - 3 Сильно разогреть вок или глубокую сковороду, влить масло для фритюра и нагревать его, пока не появится легкий белый дымок. Убавить огонь, добавить курицу и обжаривать ее 2 минуты, интенсивно помешивая и следя, чтобы кусочки не прилипали друг к другу. Выложить обжаренную курицу на сито или дуршлаг, дав стечь маслу.
  - 4 Слить из вока все масло и вновь сильно нагреть. Добавить рисовое вино, устричный и соевый соусы, влить куриный бульон, приправить солью и перцем, довести до кипения и вернуть курицу. Добавить крахмальную воду, хорошо перемешать и снять с огня.
  - 5 При подаче выложить курицу с соусом на хрустящую лапшу и посыпать нарубленным зеленым луком.



## Совет

Курицу в этом рецепте можно заменить говяжьей вырезкой или постной свиной, а перед добавлением бульона быстро обжарить овощи, например стручки зеленого горошка, ростки пророщенных бобов или нарезанный тонкой соломкой болгарский перец.











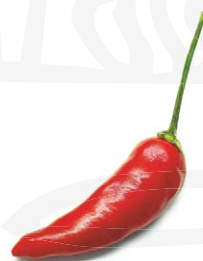
# ЛАПША С ХРУСТЯЩЕЙ СВИНОЙ ГРУДИНКОЙ

ЛАПША В БУЛЬОНЕ НЕ МЕНЕЕ ПОПУЛЯРНА В КИТАЕ, ЧЕМ ЖАРЕНАЯ. ЭТО ХОРОШАЯ ОСНОВА, ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ КОТОРОЙ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕГДА ЕСТЬ В НАЛИЧИИ, А ВАРИИРОВАТЬ ДОПОЛНЕНИЯ К ТАКОЙ ЛАПШЕ МОЖНО БЕСКОНЕЧНО.

- 350 г пшеничной лапши
- 400 г свиной грудинки с хрустящей шкуркой (стр. 64)
- 1 л базового куриного бульона (стр. 31) или банкетного бульона (стр. 30)
- 100 г китайской капусты (бок-чой)
- 2—3 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 2 яйца
- 2 пера зеленого лука
- 1 стручок перца чили
- Соль по вкусу

1 Грудинку нарезать тонкими ломтиками, яйца отварить вкрутую и разрезать пополам, капусту разобрать на листья и крупно порубить, зеленый лук и перец чили мелко нарезать. Лапшу отварить в большом количестве подсоленной воды до готовности, промыть под холодной водой, обсушить и заправить кунжутным маслом. Бульон довести до кипения.

2 При подаче положить в глубокую тарелку лапшу, бок-чой, половинку яйца и несколько ломтиков грудинки. Залить все кипящим бульоном, приправить соевым соусом и при необходимости посолить. Посыпать зеленым луком и чили.



米饭

面条

汤

Р И С ,  
Л А П Ш А  
И  
С У П Ы



## Совет

Такую лапшу можно сделать не только со свиной, но и, к примеру, с жареной утиной или куриной грудкой.





# СУП С КУРИЦЕЙ, ГРИБАМИ И ПОБЕГАМИ БАМБУКА

ЛЕГКИЙ И ИЗЫСКАННЫЙ СУП. ДЛЯ ЭТОГО БЛЮДА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЮБУЮ ЗАРАНЕЕ ОТВАРЕННУЮ КУРЯТИНУ, НО ЛУЧШЕ ПРИГОТОВИТЬ ЕЕ СПОСОБОМ, ОПИСАННЫМ НА СТР. 40.

- 300 г отваренного куриного мяса без кожи
- 70 г сушеных грибов сянг (шиитаке)
- 100 г консервированных побегов бамбука
- 1,5 л базового куриного бульона (стр. 31) или банкетного бульона (стр. 30)
- 1 ст. л. рисового вина
- 2 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ч. л. сахара
- 2 ст. л. рубленых листьев кинзы
- 1 стручок перца чили
- Черный перец и соль по вкусу

1 Грибы залить кипятком, накрыть крышкой и оставить минимум на 30 минут, после чего воду слить, грибы слегка отжать, удалить ножки и тонко нарезать. Побеги бамбука обдать кипятком, хорошо промыть и нарезать соломкой. Курицу нарезать ломтиками. Смешать все, добавить сахар, соевый соус, рисовое вино и оставить мариноваться на 1 час.

2 Бульон довести до кипения, добавить грибы, побеги бамбука и курицу вместе с маринадом и проварить 1—2 минуты. Посолить и поперчить по вкусу. При подаче посыпать рублеными перцем чили и листьями кинзы.



米  
饭

面  
条

汤

Р  
И  
С  
,  
Л  
А  
П  
Ш  
А  
И  
С  
У  
П  
Ы



## Совет

Побеги бамбука в этом супе можно заменить корнем сельдерея, очистив и нарезав его тонкой соломкой.







# 酸辣汤

## КИСЛО-ОСТРЫЙ СУП

ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ СУПОВ В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ. ОН ДОСТАТОЧНО ЛЕГКИЙ И ОТЛИЧНО СОГРЕВАЕТ В ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ. ТРАДИЦИОННО В ЭТОМ СУПЕ НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПЕРЕЦ ЧИЛИ, А ОСТРОТА ДОСТИГАЕТСЯ ЗА СЧЕТ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА БЕЛОГО ПЕРЦА, ОДНАКО ВЫ ВПОЛНЕ МОЖЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ЧИЛИ-МАСЛО (СТР. 30).

- 10 г сушеных черных древесных грибов (муэр)
  - 8 свежих грибов сянг (шиитаке)
  - 100 г свежих грибов вешенок
  - 100 г твердого тофу
  - 1 л базового куриного бульона (стр. 31)
  - 1 ст. л. сахара
  - 3 ст. л. рисового уксуса
  - 1 ст. л. светлого соевого соуса
  - 1 яичный белок
  - 1 ч. л. кунжутного масла
  - 2 пера зеленого лука
  - 1 ст. л. кукурузного крахмала
  - 1 ч. л. белого перца
  - Соль по вкусу
- 1 Грибы муэр залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на полчаса, после чего, слив воду, обсушить и, удалив жесткие основания, нарезать тонкими полосками. Вешенки нарвать руками вдоль волокон. У шиитаке удалить ножки и нарезать тонкими ломтиками. Тофу нарезать кубиками со стороной 1 см.
  - 2 Бульон довести до кипения, добавить в него грибы, убавить огонь и варить 5 минут.
  - 3 Смешать вместе сахар, уксус, соевый соус, чили-масло (если используете его), соль и белый перец. Добавить смесь в бульон и загустить крахмалом, разведенным в равном количестве воды. Слегка взбить белок и постепенно, интенсивно помешивая, добавить в суп. Варить, пока белок не поменяет цвет и не свернется хлопьями. Добавить тофу и проварить еще 1 минуту, аккуратно помешивая, чтобы кубики тофу не развалились.
  - 4 При подаче сбрызнуть кунжутным маслом и посыпать мелко нарубленным зеленым луком.



### Совет

Не обязательно для приготовления этого супа использовать куриный бульон, отлично подойдет и хороший овощной. Свежие шиитаке вполне можно заменить сушеными, предварительно замочив их в кипятке на 30 минут. Или использовать их вместе со свежими — чем больше видов грибов окажется в тарелке, тем лучше.



米饭

面条

汤

Р  
И  
С  
,  
Л  
А  
П  
Ш  
А  
И  
С  
У  
П  
Ы





# 枸杞羊肉汤

## ПОХЛЕБКА ИЗ БАРАНИНЫ С ЯГОДАМИ ГОДЖИ

ОЧЕНЬ ПРОСТАЯ В ПРИГОТОВЛЕНИИ, ОТЛИЧНО ТОНИЗИРУЮЩАЯ И ВЕСЬМА ПОЛЕЗНАЯ ПОХЛЕБКА — НА ПРОТЯЖЕНИИ МНОГИХ ВЕКОВ ЯГОДЫ ДЕРЕЗЫ (ГОДЖИ) ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ КАК ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО.

- 1 кг бараньих ребер
  - 50 г сушеных ягод годжи (дерезы китайской)
  - 3 см корня имбиря
  - 60 г лука-порей
  - 2 ст. л. рисового вина
  - Соль по вкусу
- 1 Сушеные ягоды хорошо промыть, имбирь и лук-порей нарезать крупными кусками. Баранину залить холодной водой, медленно довести до кипения, снять пену, добавить лук, имбирь, вино и  $\frac{2}{3}$  от всего количества годжи, немного посолить и варить на медленном огне до готовности мяса. В конце варки досолить по вкусу.
  - 2 Мясо вынуть, бульон процедить, вернуть баранину в бульон и подавать, прибавив небольшую горсть промытой и немного вымоченной дерезы.



### Совет

Несколько ягод годжи можно добавить при заваривании в чай. При этом, чтобы сохранить все целебные свойства ягод, не стоит класть в такой чай сахар.



米饭

面条

汤

Р  
И  
С  
,  
Л  
А  
П  
Ш  
А  
  
И  
С  
У  
П  
Ы





# СУП-ВОНТОН

СУП-ВОНТОН — ЭТО ДВА ВПОЛНЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ БЛЮДА В ОДНОМ. ЧАСТО ВМЕСТЕ С ВОНТОНАМИ В ТАКОМ СУПЕ ПОДАЮТ ЕЩЕ И ЛАПШУ. ПОЭТОМУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗМЕРА ПОРЦИИ ЭТО БЛЮДО МОЖЕТ БЫТЬ КАК ЗАКУСКОЙ, ТАК И ПОЛНОЦЕННЫМ ОБЕДОМ.

- 30 вонтонов (стр. 53)
- 2 л базового куриного бульона (стр. 31) или банкетного бульона (стр. 30)
- 1 маленький кочан пекинской капусты
- 10 г сухих черных древесных грибов (муэр)
- 1 горсть свежих грибов шимеджи
- Светлый соевый соус
- Зеленый лук
- Перец чили
- Кинза по вкусу

1 Грибы муэр залить кипятком и оставить под крышкой до разбухания, после чего удалить жесткое основание и нарезать широкими полосками. У грибов шимеджи срезать общие корни и разделить на отдельные грибы. Листья пекинской капусты крупно нашинковать (нижнюю белую часть отложить для другого блюда).

2 Бульон довести до кипения, добавить грибы муэр и вонтоны. Варить 6—8 минут. Под конец варки добавить в бульон капусту и грибы шимеджи.

3 При подаче выложить вонтоны, грибы и капусту в глубокую тарелку, залить бульоном, по вкусу добавить немного соевого соуса и по необходимости посолить. Сверху посыпать мелко нарубленным зеленым луком, кинзой и перцем чили.

米饭，  
面条，  
汤

Р И С  
Л А П Ш А  
И  
С У П Ы



## Совет

В таком супе можно подать и жареные вонтоны (стр. 52) — свежеприготовленные, они будут аппетитно шипеть в горячем бульоне. Грибы шимеджи можно заменить на вешенки, предварительно удалив у них общее основание и порвав руками грибы вдоль волокон на небольшие ломтики.







华门夜市

王府井工商所: 65289133  
市场: 65240190

单价  
人民币(元)

4

5-10

8

6

8

1-3-5

根

# ДЕСЕРТЫ

## 甜点

ДЕСЕРТЫ НЕ САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ В КИТАЕ ВИД ЕДЫ. ОБЫЧНО ПОСЛЕ ОСНОВНОЙ ТРАПЕЗЫ ПРОСТО ПОДАЮТ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ. ОДНАКО СЛАДКИХ БЛЮД В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ НЕМАЛО, НО ОНИ ЧАЩЕ ВХОДЯТ В МЕНЮ РЕСТОРАНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ НА ДИМ-САМАХ, ИЛИ ПОДАЮТСЯ МЕЖДУ ГОРЯЧИМИ БЛЮДАМИ. В ДАННОМ РАЗДЕЛЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ БЛЮДА, СПОСОБНЫЕ СТАТЬ ПРЕКРАСНЫМ ФИНАЛЬНЫМ АККОРДОМ ХОРОШЕГО ОБЕДА.







# ЯБЛОКИ В КАРАМЕЛИ

## 拔丝苹果

ЭТО, ПОЖАЛУЙ, САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ДЕСЕРТ В РЕСТОРАНАХ КИТАЙСКОЙ КУХНИ. ЕГО ДОВОЛЬНО ПРОСТО СДЕЛАТЬ И САМОСТОЯТЕЛЬНО, НУЖНО ТОЛЬКО НЕМНОГО ПОТРЕНИРОВАТЬСЯ. ЭТОТ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОДХОДИТ ПРАКТИЧЕСКИ ДЛЯ ЛЮБЫХ ФРУКТОВ, ЯГОД И ДАЖЕ НЕКОТОРЫХ ОВОЩЕЙ.

- 2 яблока среднего размера
- 1 яйцо
- 4 ст. л. муки
- 3 ст. л. сахара
- 2 ст. л. растительного масла без запаха
- 1 ч. л. темного кунжутного масла
- 1 ст. л. семян кунжута
- Масло для фритюра

1 Приготовить клар: всыпать муку в достаточно просторную миску, добавить разболтанное яйцо, немного холодной воды и перемешать. Затем, продолжая вымешивать и постепенно добавляя воду, добиться консистенции не очень густой сметаны.

2 Яблоко очистить от кожицы и нарезать ломтиками вдоль на 8—10 частей, удалить сердцевину и обвалять в небольшом количестве муки, после чего, предварительно стряхнув лишнюю муку, опустить яблоки в клар и хорошо перемешать, стараясь, чтобы он покрыл каждый ломтик.

3 Разогреть фритюр до 190 °С. Аккуратно по одному опустить в него ломтики яблок в кларе и обжарить их до золотистого цвета, периодически помешивая и следя, чтобы они не прилипли друг к другу. Выложить на бумажное полотенце, дав стечь лишнему маслу.

4 В большую сковороду с высокими бортами налить 2 ст. л. растительного масла, добавить кунжутное масло и всыпать сахар, равномерно распределив его по поверхности. Постоянно помешивая (вначале редко, под конец часто), довести сахар до состояния карамели. Как только она станет золотистой, тут же убавить огонь до минимума, а если плита электрическая, то и снять сковороду с огня. Всыпать кунжутные семена, обжаренные в кларе яблоки и энергично перемешать, чтобы карамель покрыла каждый ломтик.

5 Выложить на тарелку, слегка смазанную растительным маслом.

### Совет

Яблоки для этого блюда лучше выбирать кислых сортов, с крепкой мякотью. Подавать яблоки в карамели следует сразу же после приготовления, а перед употреблением можно обмакнуть каждый ломтик в ледяную воду — это слегка остудит карамель, делает ее более хрупкой, и она не будет прилипать к зубам.



甜点

Д  
Е  
С  
Е  
Р  
Т  
Ы







# МУСС ИЗ ТОФУ С МАНГО И ИМБИРЕМ



甜点

Д  
Е  
С  
Е  
Р  
Т  
Ы

ЭТОТ ЛЕГКИЙ И ВОЗДУШНЫЙ, КАК ОБЛАКО, ДЕСЕРТ ЛУЧШЕ ПОДАВАТЬ ХОРОШО ОХЛАЖДЕННЫМ. А ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ МОЖНО ПОСЫПАТЬ ОРЕХОВОЙ КРОШКОЙ, НАПРИМЕР ФИСТАШКАМИ. ЕСЛИ НЕ УДАТСЯ ДОСТАТЬ СПЕЛОЕ МАНГО, ВПОЛНЕ ПОДОЙДЕТ И КОНСЕРВИРОВАННОЕ, НУЖНО ЛИШЬ СЛИТЬ С НЕГО ВЕСЬ СИРОП. ВМЕСТО МАНГО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЕРСИКИ — ПОЛУЧИТСЯ НИЧУТЬ НЕ ХУЖЕ.

- 100 г мягкого тофу
  - 2—3 спелых плода манго
  - 3 ст. л. меда
  - 3 яичных белка
  - 1 ст. л. сока имбиря
  - 1 щепотка соли
- 1 Манго разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожуры, нарезать небольшими кусочками и измельчить в кухонном процессоре. Тофу нарезать кубиками и добавить к манго, влить туда же мед, сок имбиря и еще раз все измельчить до однородной консистенции.
  - 2 Белки поместить в просторную миску, добавить щепотку соли, взбить до мягких пиков и аккуратно перемешать с пюре из тофу и манго. Разложить по креманкам, накрыть пищевой пленкой и убрать на 2 часа в холодильник.



## Совет

Как сделать имбирный сок: свежий корень имбиря тщательно вымыть и, не очищая от кожуры, натереть на крупной терке, после чего просто выжать руками из полученной массы сок — его будет на удивление много.





# КИТАЙСКИЕ ГРУШИ, СВАРЕННЫЕ В БЕЛОМ ВИНЕ



甜点

Д  
Е  
С  
Е  
Р  
Т  
Ы

СВАРЕННЫЕ В ВИННОМ СИРОПЕ КИТАЙСКИЕ ГРУШИ СТАНОВЯТСЯ ПОЛУПРОЗРАЧНЫМИ И НЕВЕРОЯТНО НЕЖНЫМИ, ДОБАВЛЕННЫЕ СПЕЦИИ ЛИШЬ ПОДЧЕРКИВАЮТ ЯРКО ВЫРАЖЕННЫЙ АРОМАТ ФРУКТОВ. ПРИ ПОДАЧЕ К ТАКОМУ ДЕСЕРТУ МОЖНО ДОБАВИТЬ ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ ИЛИ МОРОЖЕНОЕ.

- 6 некрупных китайских груш
  - 600 мл холодной воды
  - 300 мл белого сухого вина
  - 1 лимон
  - 75 г сахара
  - 7 см очищенного корня имбиря
  - 5—6 звездочек бадьяна
  - 8 бутонов гвоздики
- 1 В широкую кастрюлю налить вино и воду, добавить нарезанный тонкими ломтиками имбирь, сахар, бадьян, гвоздику, сок лимона и довести до кипения. Груши очистить и уложить одним рядом в кипящую винную смесь. Убавить огонь до среднего, накрыть кастрюлю крышкой и варить 15 минут, пока груши не станут мягкими, после чего фрукты аккуратно вынуть и дать остыть.
  - 2 Полученный сироп вернуть на сильный огонь и уварить его в 3 раза. Снять с огня и также охладить.
  - 3 При подаче нарезать груши тонкими ломтиками, полить сиропом, украсить звездочкой бадьяна и ломтиками имбиря.



## Совет

Если по рецепту требуется нарезать свежий корень имбиря достаточно крупными кусками, то лучше всего очистить его, поскоблив обычной ложкой. Такой способ позволит сохранить больше аромата. Если же имбирь достаточно молодой и не имеет внешних повреждений, то его лучше и вовсе не очищать от шкурки, а только тщательно вымыть перед употреблением.





# 港式蛋挞

## ТАРТАЛЕТКИ С ЗАВАРНЫМ КРЕМОМ В ГОНКОНГСКОМ СТИЛЕ



甜点

Д  
Е  
С  
Е  
Р  
Т  
Ы

ГАНШИ ДАНЬТА — САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ РАЗНОВИДНОСТЬ СЛАДКИХ ДИМ-САМОВ. КОРНИ ЭТОГО БЛЮДА УХОДЯТ В ПОРТУГАЛИЮ. ТАКОЙ ДЕСЕРТ ВЕСЬМА ПОПУЛЯРЕН НЕ ТОЛЬКО В ЧАЙНЫХ ДОМАХ ГОНКОНГА, НО И В МАКАО, ОТКУДА ОН, ПО ВСЕЙ ВИДИМОСТИ, И ПЕРЕКОЧЕВАЛ В КИТАЙ. ПРИ ЭТОМ В МАКАНСКОЙ ВЕРСИИ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ СЛОЕНОЕ ТЕСТО.

### ДЛЯ ТЕСТА:

- 420 г муки
- 220 г сливочного масла
- 180 г сахарной пудры
- 1 яйцо

### ДЛЯ КРЕМА:

- 160 г сахара
- 350 мл воды
- 9 яиц
- 250 мл концентрированного молока без сахара
- 1 щепотка соли
- Ванильная настойка по вкусу

- 1 Сливочное масло (комнатной температуры) нарезать кусочками и тщательно взбить с сахарной пудрой. Если для взбивания используется миксер, то скорость у него должна быть невысокой. Добавить муку и перемешивать, пока вся мука не соединится с маслом, после чего влить слегка взбитое яйцо и замесить тесто — оно должно быть очень мягким и пластичным.
- 2 От теста отделить кусок размером с грецкий орех и распределить его по дну и бортам небольшой огнеупорной формы (лучше, если это будет одноразовая порционная форма из фольги для кексов). Так же поступить и с остальным тестом, уложив его в другие формочки, после чего убрать их в холодильник минимум на 30 минут или на 15 минут в морозильную камеру.
- 3 Тем временем разогреть духовку до 230 °C (вместе с противнем) и приготовить крем. В сотейнике смешать сахар и воду, поставить на средний огонь и нагревать до полного растворения сахара. В отдельной миске размешать, не взбивая, яйца с щепоткой соли, пока желтки и белки не соединятся. Постоянно помешивая, постепенно влить горячий сахарный сироп, концентрированное молоко и ванильную настойку.
- 4 Поставить формы с тестом на горячий противень, заполнить яичной смесью и убрать в разогретую духовку на 15—20 минут, пока крем не загустеет, а его поверхность не покроется коричневыми подпалинами.
- 5 Готовые тарталетки поставить на решетку и полностью остудить.



### Совет

Чтобы полностью избавиться от привкуса омлета в этом десерте, используйте при приготовлении крема только желтки или оставьте уже готовые тарталетки на ночь в холодильнике — нежелательный оттенок вкуса практически исчезнет.



# ГЛОССАРИЙ

**Бадьян (анис звездчатый)** — традиционная приправа для выпечки. Плоды представляют собой звездочки с 7—12 лучами. Аромат бадьяна яркий и пряный. В китайской кухне его добавляют к мясу, особенно к жирному.

**Баоцзы** — традиционные китайские пирожки из дрожжевого теста с мясной или сладкой начинкой, приготовленные на пару.

**Белый перец** — зрелые семена черного перца, лишённые околоплодников. Имеет светло-серый цвет, обладает более тонким вкусом, чем черный перец, и особым сильным ароматом.

**Бобовые ростки** — проростки семян бобовых культур, в основном сои, горошка или зеленого маша. Перед употреблением ростки следует обдать кипятком и промыть.

**Бок-чой (китайская капуста)** — листовая овощ, вид капусты с толстыми мясистыми белыми черешками. Вкус острый, с легкой горчинкой, напоминающий одновременно шпинат и мангольд.

**Водяной каштан (водяной орех, чилим)** — клубнелуковицы величиной с грецкий орех. Главное достоинство чилима состоит в том, что его белоснежная мякоть всегда остается хрустящей и сочной. Водяной орех можно есть сырым.

На Западе чаще встречается в консервированном виде.

**Дим-самы** — калейдоскоп небольших закусок, которыми китайцы сопровождают чаепитие, в основном в середине дня. Вопреки распространенному мнению, дим-самы — это не только пельмени всевозможных видов, но и другие закуски из мяса, птицы и морепродуктов, а также разнообразные десерты.

**Кора кассии (китайская корица)** — кора дерева, родственного лавру. Запах кассии похож на аромат корицы, но более резкий.

**Кунжут** — мелкие плоские грушевидные семена травянистого тропического растения. Как правило, белого цвета, но бывают коричневыми или черными. Для раскрытия аромата кунжут следует слегка обжарить на сухой сковороде. Из обжаренных семян изготавливается кунжутное масло.

**Кунжутная паста** — делается из обжаренных семян кунжута. Китайскую кунжутную пасту можно заменить ближневосточной тахини, добавив немного соевого соуса и темного кунжутного масла.

**Поварское вино** — китайское рисовое вино, используемое при приготовлении блюд, крепостью порядка 13—16°. Иногда в рецептах его можно встре-

тить под названием шаосинского. Поварское вино можно заменить сухим хересом.

**Стир-фрай** — традиционная для китайской кухни техника быстрого обжаривания пищи в раскаленном масле при постоянном помешивании.

**Сычуаньский перец (хуацзе)** — плоды колючего ясеня. Имеет ярко выраженный пряный аромат с цитрусовыми нотками. Жгучесть сычуаньского перца не такая, как у других перцев, — она выражается в легком приятном онемении нёба и некотором освежающем эффекте.

**Фунчоза (стеклянная лапша)** — полупрозрачная лапша из бобового крахмала, обычно из бобов мунг. Так же обычно называют блюда, приготовленные с такой лапшой.

**Цзяоцзы** — традиционные китайские пельмени в форме полумесяца из пресного теста с начинкой из мяса и овощей. Чаще всего цзяоцзы отваривают на пару или в воде либо обжаривают со всех сторон в масле.

**Ягоды годжи (дереза китайская)** — ягоды деревянистого растения семейства пасленовых. Обладают тонизирующим эффектом. В Китае ягоды годжи добавляют в супы и десерты, заваривают вместе с чаем и даже делают из них вино. Обычно продаются в сушеном виде.

# АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

- А**  
Ананас  
– Свиная в кисло-сладком соусе 62  
Арахис  
– Свиной желудок с острой заправкой 49  
Ароматная редиска в остром соусе 37
- Б**  
Базовый куриный бульон 31  
– Кисло-острый суп 141  
– Лапша с хрустящей свиной грудинкой 137  
– «Муравьи, взбирающиеся на дерево» 133  
– Суп с курицей, грибами и побегами бамбука 139  
– Суп-вонтон 145  
– Чоу-мэйн с хрустящей яичной лапшой 135  
Базовый рецепт риса 33  
Баклажаны в старом пекинском стиле 117  
Баклажаны на пару 115  
Баклажаны, фаршированные свиной 65  
Банкетный бульон 30  
– Лапша с хрустящей свиной грудинкой 137  
– Суп с курицей, грибами и побегами бамбука 139  
– Суп-вонтон 145  
Баоцзы со свиной чарсиу 57  
Баранина  
– Бараньи ребрышки бацзяо 77  
– Похлебка из баранины с ягодами годжи 143  
Бараньи ребрышки бацзяо 77  
«Битая курица по-лэшаньски» 43  
Битые огурцы 39  
Болгарский перец  
– Салат цайхун 37  
– Свиная в кисло-сладком соусе 62  
– Шишки из кальмаров 109  
Быстро обжаренные бараньи сердца 79
- В**  
Вино  
– Китайские груши, сваренные в белом вине 153
- Водяные каштаны  
– Паровые пельмени шаомай 55  
Вонтоны 53
- Г**  
Говядина  
– Говядина в устричном соусе 75  
– Говяжий стейк с соусом из китайской груши 73  
– «Муравьи, взбирающиеся на дерево» 133  
– «Тофу рябой старухи» (Мапо тофу) 121  
– Шарики из говядины на пару 91  
Говядина в устричном соусе 75  
Говяжий стейк с соусом из китайской груши 73  
Гребешки с зеленой фасолью в устричном соусе 105  
Грибы  
– Вонтоны 53  
– Грибы в устричном соусе 119  
– Кисло-острый суп 141  
– «Львиные головы» 71  
– Паровой омлет со свиной и грибами 127  
– Салат из черных древесных грибов 59  
– Салат цайхун 37  
– Свиная с «ароматом рыбы» 67  
– Суп с курицей, грибами и побегами бамбука 139  
– Суп-вонтон 145  
Грибы в устричном соусе 119
- Д**  
Дважды острые дробленые крылья 47  
Дрожжевое тесто  
– Баоцзы со свиной чарсиу 57  
– Крученые паровые пампушки хуацзюань 59
- Ж**  
Жареные листовые овощи 113  
Жареный рис по-янчжоуски 131
- З**  
Зеленая фасоль  
– Гребешки с зеленой фасолью в устричном соусе 105
- Зеленый горошек  
– Говядина в устричном соусе 75  
– Жареный рис по-янчжоуски 131  
– Лимонный стир-фрай с морепродуктами 107
- И**  
Имбирь  
– Мусс из тофу с манго и имбирем 151
- К**  
Капуста китайская (пекинская)  
– Вонтоны 53  
– «Креветки-неразлучники» 103  
– Кукурыба 105  
– Лапша с хрустящей свиной грудинкой 137  
– «Львиные головы» 71  
– Рыба в кантонском стиле 97  
– Суп-вонтон 145  
Каракатицы  
– Лимонный стир-фрай с морепродуктами 107  
Кальмары  
– Лимонный стир-фрай с морепродуктами 107  
– Шишки из кальмаров 109  
Карп-белка 99  
Кисло-острый суп 141  
Китайская груша  
– Говяжий стейк с соусом из китайской груши 73  
– Китайские груши, сваренные в белом вине 153  
Китайская яичница с кетчупом по-домашнему 125  
Китайские груши, сваренные в белом вине 153  
«Креветки-неразлучники» 103  
Креветки  
– Вонтоны 53  
– Жареный рис по-янчжоуски 131  
– «Креветки-неразлучники» 103  
– «Львиные головы» 71  
– Паровые пельмени шаомай 55  
Крученые паровые пампушки хуацзюань 59



- Кукурузное масло  
– Чили-масло 30
- Кукурыба 105
- Кунжутная паста  
– Курица бан-бан 43
- Курица  
– Базовый куриный бульон 31  
– Банкетный бульон 30  
– Дважды острые дробленые крылья 47  
– Курица бан-бан 43  
– Курица генерала Цзо 90  
– Курица по рецепту гунбао 85  
– Курица с лимонным соусом 87  
– «Пьяная курица» 45  
– Соленые куриные крылышки, приготовленные на пару 49  
– Суп с курицей, грибами и побегами бамбука 139  
– Холодная курица в остром сычуаньском соусе 41  
– Цыпленок-гриль на китайский манет 89  
– Чоу-мэйн с хрустящей яичной лапшой 135
- Курица бан-бан 43
- Курица генерала Цзо 90
- Курица по рецепту гунбао 85
- Курица с лимонным соусом 87
- «Курица со странным вкусом» 43
- Л**
- Лапша с хрустящей свиной грудинкой 137
- Лимон  
– Лимонный стир-фрай с морепродуктами 107  
– Курица с лимонным соком 87
- Лимонный стир-фрай с морепродуктами 107
- Листовые овощи  
– Жареные листовые овощи 113
- «Львиные головы» 71
- М**
- Манго  
– Мусс из тофу с манго и имбирем 151
- Молоко  
– Тарталетки с заварным кремом в гонконгском стиле 155
- Морковь  
– Бараньи ребрышки бацзяо 77  
– Лимонный стир-фрай с морепродуктами 107  
– Салат цайхун 37
- Морской гребешок  
– Гребешки с зеленой фасолью в устричном соусе 105
- Мраморные чайные яйца 123
- Мука  
– Основное дрожжевое тесто 32  
– Пресное тесто для цзяоцзы 33  
– Тарталетки с заварным кремом в гонконгском стиле 155
- «Муравьи, взбирающиеся на дерево» 133
- Мусс из тофу с манго и имбирем 151
- О**
- Огненная рыба (шуйчжуй) 102
- Огурцы  
– Битые огурцы 39  
– Курица бан-бан 43  
– Салат цайхун 37  
– Хрустящая утка по-сычуаньски с освежающим салатом 93
- Основное дрожжевое тесто 32  
– Баоцзы со свиной чарсиу 57  
– Крученые паровые пампушки хуацзянь 59
- П**
- Паровой омлет со свиной и грибами 127
- Паровые пельмени шаомай 55
- Перец чили  
– Соленые перцы чили 32  
– Чили-масло 30
- Побеги бамбука  
– Паровые пельмени шаомай 55  
– Суп с курицей, грибами и побегами бамбука 139
- Помидоры  
– Китайская яичница с кетчупом по-домашнему 125
- Похлебка из баранины с ягодами годжи 143
- Почки в китайском стиле 81
- Пресное тесто для цзяоцзы 33  
– Паровые пельмени шаомай 55
- Прессованные свиные уши 51
- Пшеничная лапша  
– Лапша с хрустящей свиной грудинкой 137
- «Пьяная курица» 45
- Р**
- Редиска  
– Ароматная редиска в остром соусе 37
- Хрустящая утка по-сычуаньски с освежающим салатом 93
- Репчатый лук  
– Бараньи ребрышки бацзяо 77  
– Быстро обжаренные бараньи сердца 79  
– Почки в китайском стиле 81
- Рис  
– Базовый рецепт риса 33  
– Жареный рис по-янчжоуски 131
- Рисовое вино  
– «Пьяная курица» 45
- Рисовая лапша  
– Салат цайхун 37
- Ростки сои  
– Огненная рыба 102
- Рыба в кантонском стиле 97
- Рыба  
– Карп-белка 99  
– Кукурыба 105  
– Огненная рыба 102  
– Паровая рыба с густым соусом 101  
– Рыба в кантонском стиле 97
- С**
- Салат из черных древесных грибов 59
- Салат ромэн  
– Говяжий стейк с соусом из китайской груши 73
- Салат цайхун 37
- Светлый соевый соус  
– Универсальный соус-заправка 31
- Свиная грудинка с хрустящей шкуркой 65, 137
- Свиная грудинка, тушенная «по-красному» 69
- Свинина  
– Баклажаны в старом пекинском стиле 117  
– Баклажаны, фаршированные свиной 65  
– Банкетный бульон 30  
– Баоцзы со свиной чарсиу 57  
– Вонтоны 53  
– «Львиные головы» 71  
– «Муравьи, взбирающиеся на дерево» 133  
– Паровой омлет со свиной и грибами 127  
– Паровые пельмени шаомай 55  
– Свиная грудинка с хрустящей кожей 65  
– Свиная грудинка, тушенная «по-красному» 69  
– Свинина в кисло-сладком соусе 62

- Свинина в кисло-сладком соусе 62  
 Свинина с «ароматом рыбы» 67  
 Свиной желудок с острой заправкой 49  
 Свиные хвосты «Три чашки» 83  
 Сельдерей  
 – Свинина с «ароматом рыбы» 67  
 Сливочное масло  
 – Тарталетки с заварным кремом в гонконгском стиле 155  
 Соленые куриные крылышки, приготовленные на пару 49  
 Соленые перцы чили 32  
 Сочни для вонтонов  
 – Вонтоны 53  
 Субпродукты  
 – Быстро обжаренные бараньи сердца 79  
 – Почки в китайском стиле 81  
 – Прессованные свиные уши 51  
 – Свиной желудок с острой заправкой 49  
 – Свиные хвосты «Три чашки» 83  
 Суп с курицей, грибами и побегами бамбука 139  
 Суп-вонтон 145
- Т**  
 Тарталетки с заварным кремом в гонконгском стиле 155  
 «Тофу рябой старухи» (Мапо тофу) 121  
 Тофу  
 – Кисло-острый суп 141  
 – Мусс из тофу с манго и имбирем 151
- «Тофу рябой старухи» (Мапо тофу) 121  
 Тыква  
 – Кукурыба 105
- У**  
 Универсальный соус-заправка 31  
 – Паровые пельмени шаомай 55  
 Устричный соус  
 – Говядина в устричном соусе 75  
 – Грибы в устричном соусе 119
- Утка  
 – Банкетный бульон 30  
 – Хрустящая утка по-сычуаньски с освежающим салатом 93
- Ф**  
 Фунчоза (рисовая лапша)  
 – Курица бан-бан 43  
 – «Муравьи, взбирающиеся на дерево» 133
- Х**  
 Холодная курица в остром сычуаньском соусе 41  
 Хрустящая утка по-сычуаньски с освежающим салатом 93  
 Хуньтунь 53
- Ц**  
 Цзяоцзы 53  
 Цыпленок-гриль на китайский манер 89
- Ч**  
 Чай  
 – Мраморные чайные яйца 123  
 Черный рисовый уксус  
 – Универсальный соус-заправка 31  
 Чили-масло 30  
 Чоу-мэйн с хрустящей яичной лапшой 135
- Ш**  
 Шарики из говядины на пару 91  
 Шишки из кальмаров 109
- Я**  
 Яблоки в карамели 149  
 Ягоды годжи  
 – Похлебка из баранины с ягодами годжи 143  
 Яичная лапша  
 – Чоу-мэйн с хрустящей яичной лапшой 135  
 Яйца  
 – Баклажаны, фаршированные свиной 65  
 – Жареный рис по-янчжоуски 131  
 – Китайская яичница с кетчупом по-домашнему 125  
 – Мраморные чайные яйца 123  
 – Паровой омлет со свиной и грибами 127  
 – Салат цайхун 37  
 – Тарталетки с заварным кремом в гонконгском стиле 155

## ССЫЛКИ НА ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

### ЛИЧНЫЕ СТРАНИЦЫ АВТОРА

<https://www.facebook.com/fatduck.dejur> — личная страница Дмитрия Журавлева на «Фейсбуке».

<http://dejur.livejournal.com> — «ЖЖырная утка», кулинарный блог автора в «Живом Журнале».

<http://www.belonika.ru/friends/dejur> — авторский блог на сайте Ники Белоцерковской.

<http://instagram.com/fatduckdejur> — ежедневные фотографии автора в «Инстаграме».

<http://vk.com/dejur> — страница в соцсети «ВКонтакте».

«ТОВАРИЩЕСТВО С КУЛИНАРНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ»

<http://fatduck.ru> — официальный сайт Товарищества.

<https://www.facebook.com/groups/fatduck.ru> — группа Товарищества на «Фейсбуке».

### КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

<http://chinese-cuisine.livejournal.com> — сообщество в «Живом Журнале», посвященное китайской кухне и всему, что с ней связано.



УДК 641.55  
ББК 36.997  
Ж91

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

МИРОВАЯ ГАСТРОНОМИЯ

**Журавлёв Дмитрий Николаевич**

**КИТАЙСКАЯ КУХНЯ**

ПРИНЦИПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ,  
ДОСТУПНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, АУТЕНТИЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Дизайн переплета А. Шуклин

Ответственный редактор С. Ильичева

Дизайн Е. Баршевская

Редактор И. Львова

Компьютерная верстка Н. Зенко

Корректор Т. Темкина

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

John Lock / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Tayap benrici: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дуken: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/51-92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 11.11.2022.

Формат 84x108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8.

Тираж экз. Заказ

**Журавлёв, Дмитрий Николаевич.**

Ж91 Китайская кухня : принципы приготовления, доступные ингредиенты, аутентичные рецепты / Дмитрий Журавлёв. — Москва : Эксмо, 2023. — 160 с. : ил. — (Мировая гастрономия).

ISBN 978-5-04-175493-8

Освоив хотя бы некоторые из приведенных в книге рецептов, вы убедитесь, что древняя и богатая традициями китайская кухня не так сложна, как казалось, и вполне доступна для воспроизведения в домашних условиях. Автор намеренно отказался от рецептов, включающих особенно экзотические продукты, такие как морские медузы или тысячелетние яйца. Ведь главное — не ингредиенты, а принципы приготовления. Соблюдая их, вы приготовите самую настоящую китайскую еду, даже если используете нетипичные для китайской кухни утварь и продукты. Теоретические сведения и рецепты подобраны так, чтобы наиболее полно охватить технологии, принятые в китайской кулинарии.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-175493-8

© Журавлёв Д., текст, фото, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

book 24.ru

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»

**хлеб\*соль**  
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ  
breadsalt.publisher

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книги



16+

ISBN 978-5-04-175493-8



ЧИТАЙ·ГОРОД





**ДМИТРИЙ ЖУРАВЛЁВ** – востоковед и популярный блогер, пишущий на гастрономические темы, известный в кулинарном Рунете под ником DeJur. Признанный авторитет и знаток китайской кухни. О еде пишет увлекательно и со знанием дела.



китайские груши,  
сваренные  
в белом вине



суп-вонтон



шишки  
из кальмаров

**В ЭТОЙ КНИГЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:**

- описание традиционных продуктов и утвари, базовые рецепты китайской кулинарии,
- основные принципы, следуя которым вы даже с обычной утварью приготовите из доступных вам продуктов настоящую китайскую еду,
- красочные авторские иллюстрации приготовленных блюд,
- истории и обычаи, связанные с тем или иным блюдом,
- подробные шаги и нюансы приготовления каждого блюда,
- все разделы меню: закуски и гим-самы, супы, вторые блюда, десерты,
- рецепты блюд из мяса, птицы и субпродуктов, рыбы и морепродуктов, лапши и риса, овощей, грибов и тофу.

Вы сможете убедиться, что древняя и богатая традиция китайской кухни не так сложна, как казалось, и вполне доступна для воспроизведения в домашних условиях!


ISBN 978-5-04-175493-8



9 785041 754938 >

**хлеб\*соль**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher