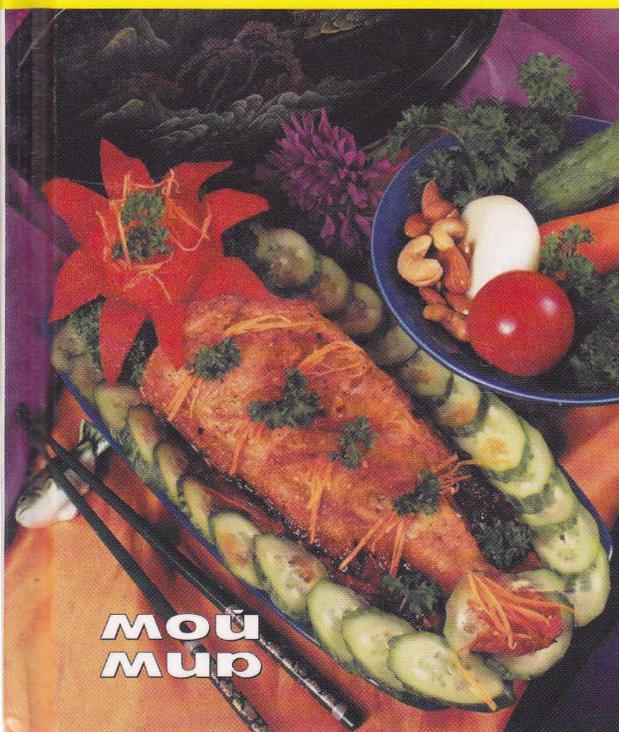




Люсиль Лян

# Китайская кухня



мой  
мир



УДК 64  
ББК 36.997  
Л97

**Lucille Liang**  
**CHINESE REGIONAL COOKING**

Перевод с английского  
*Е. Лукьяновой*

Художественное оформление  
*М. Кудрявцевой*

Публикуется с разрешения  
STERLING PUBLISHING CO., INC (США)  
и Агентства Александра Корженевского (Россия)

**Лян Люсиль**  
Л97 Китайская кухня /Пер. с англ. – М.: Мой Мир ГмБХ &  
Ко. КГ, 2005. – 192 с.: ил.

ISBN 3-86605-110-7

В книге собраны лучшие рецепты основных школ кулинарного искусства Китая – северной, восточной, западной и южной. Рецепты расположены по степени нарастания сложности и сопровождаются небольшим рассказом о блюде или анекдотом.

УДК 64  
ББК 36.997

Sterling Publishing Co.  
© 2002 by Lucille Liang  
© «Мой Мир ГмБХ & Ко. КГ», издание  
на русском языке впервые

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7	Гребешки и шарики из дайкона	40
ОГ АВТОРА	8	Овощное ассорти	41
ВСТУПЛЕНИЕ		Фаршированная зимняя дыня с ветчиной	42
Четыре основные кулинарные школы в Китае	10	Копченая рыба по-сучжоуски	44
ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧАТЬ	14	Рулеты из тофу с рыбной начинкой	45
		Бумажные конвертики с курицей	47
		Рыбные белочки	49
ЧАСТЬ I		ЧАСТЬ II	
ТРАДИЦИОННЫЕ БЛЮДА ВОСТОЧНОГО КИТАЯ ( <i>Шанхай</i> )		ТРАДИЦИОННЫЕ БЛЮДА СЕВЕРНОГО КИТАЯ ( <i>Пекин, провинция Шаньдун</i> )	
Цыпленок по-императорски	15	Бок чой с побегами бамбука и грибами	53
Салат из агар-агара с ветчиной	16	Бок чой с абалоновыми грибами	54
Суп с рыбными шариками и соевыми волоконками	17	Курица с орехами в соусе «хойсин»	55
Рубленая свинина с соевыми волоконками	18	Ломтики курицы с соломенными грибами и белым горохом	56
Китайская капуста в сливочном соусе	19	Белый горох с побегами бамбука и грибами	57
Рыба в соевом соусе по-шанхайски	20	Суп с сушеными креветками и соевыми волоконками	58
Свиные ребрышки в кисло-сладком соусе	21	Свинина «му-шу» с лепешками	59
Суп с вонтонами	22	Остро-кислый суп по-пекински	61
«Глова льва»	24	Креветочные тосты	63
Кисло-сладкие кальмары	26	Курица, нарезанная соломкой, с соевыми ростками	64
Обжаренная рисовая лапша с креветками и овощами	28	Свинина, нарезанная соломкой, в пекинском соусе	65
Салат из холодной лапши с соусом из кунжутной пасты	29	Салат из китайской капусты с острым маслом чили	66
Острая свинина	30	Рыба в сброженном рисовом соусе	67
Трехцветное мясное ассорти	31	Птичье гнездо с кусочками жареной курицы	69
Жареный рис по-яньчжоуски	32	Рыба, жаренная целиком, в кисло-сладком соусе	71
Жареные рисовые пирожки (повогодные пирожки)	34	Утка по-пекински	73
Креветочные шарики, жаренные в масле	36		
Красная тушеная утка	37		
Перепелиные яйца в коричневом соусе	38		
Суп с тремя видами деликатесов, маринованных соевыми	40		

**Люсиль Лян**

# Китайская кухня

МОСКВА

**МОЙ  
МИР**

2005



УДК 64  
ББК 36.997  
Л97

**Lucille Liang**  
**CHINESE REGIONAL COOKING**

Перевод с английского  
*Е. Лукьяновой*

Художественное оформление  
*М. Кудрявцевой*

Публикуется с разрешения  
STERLING PUBLISHING CO., INC (США)  
и Агентства Александра Корженевского (Россия)

**Лян Люсиль**  
Л97 Китайская кухня /Пер. с англ. – М.: Мой Мир ГмБХ &  
Ко. КГ, 2005. – 192 с.: ил.

ISBN 3-86605-110-7

В книге собраны лучшие рецепты основных школ кулинарного искусства Китая – северной, восточной, западной и южной. Рецепты расположены по степени нарастания сложности и сопровождаются небольшим рассказом о блюде или анекдотом.

УДК 64  
ББК 36.997

ISBN 3-86605-110-7

Sterling Publishing Co.  
© 2002 by Lucille Liang  
© «Мой Мир ГмБХ & Ко. КГ», издание  
на русском языке, перевод,  
оформление, 2005

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7	Гребешки и шарики из дайкона	40
ОГЛАВЛЕНИЕ	8	Овощное ассорти	41
ВСТУПЛЕНИЕ		Фаршированная зимняя дыня с ветчиной	42
Четыре основные кулинарные школы в Китае	10	Копченая рыба по-сучжоуски	44
ПЕРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧАТЬ	14	Рулеты из тофу с рыбной начинкой	45
		Бумажные конвертики с курицей	47
		Рыбные белочки	49

## ЧАСТЬ I

### ТРАДИЦИОННЫЕ БЛЮДА ВОСТОЧНОГО КИТАЯ (*Шанхай*)

Цыиеннок по-императорски	15
Салат из агар-агара с ветчиной	16
Сун с рыбными шариками и соевыми волоконками	17
Рубленая свинина с соевыми волокнами	18
Китайская капуста в сливочном соусе	19
Рыба в соевом соусе по-шанхайски	20
Сливные ребрышки в кисло-сладком соусе	21
Сун с вонтонами	22
«Голова льва»	24
Кисло-сладкие кальмары	26
Обжаренная рисовая лапша с креветками и овощами	28
Салат из холодной лапши с соусом из кунжутной пасты	29
Острая свинина	30
Трехцветное мясное ассорти	31
Жареный рис по-яньчжоуски	32
Жареные рисовые пирожки (новогодние пирожки)	34
Креветочные шарики, жаренные в масле	36
Красная тушеная утка	37
Перепелиные яйца в коричневом соусе	38
Суп с тремя видами деликатесов, нарезанных соломкой	39

## ЧАСТЬ II

### ТРАДИЦИОННЫЕ БЛЮДА СЕВЕРНОГО КИТАЯ (*Пекин, провинция Шаньдун*)

Бок чой с побегами бамбука и грибами	53
Бок чой с абалоновыми грибами	54
Курица с орехами в соусе «хойсин»	55
Ломтики курицы с соломенными грибами и белым горохом	56
Белый горох с побегами бамбука и грибами	57
Суп с сушеными креветками и соевыми волоконками	58
Свинина «му-шу» с лепешками	59
Остро-кислый суп по-пекински	61
Креветочные тосты	63
Курица, нарезанная соломкой, с соевыми ростками	64
Свинина, нарезанная соломкой, в пекинском соусе	65
Салат из китайской капусты с острым маслом чили	66
Рыба в сброженном рисовом соусе	67
Птичье гнездо с кусочками жареной курицы	69
Рыба, жаренная целиком, в кисло-сладком соусе	71
Утка по-пекински	73

ЧАСТЬ III

ТРАДИЦИОННЫЕ БЛЮДА  
ЗАПАДНОГО КИТАЯ  
(*Сычуань и Хунань*)

«Муравьи на деревьях»	77
Стручковая фасоль без соуса	78
Жареный тофу по-домашнему	79
Цыпленок «кунь-пао» (кубики курицы с сушеным красным перцем)	80
Кисло-сладкая капуста по-сычуаньски	81
Тофу «ма-пао»	82
Паровая рыба по-хунаньски	83
Паровые жемчужные шарики	84
Пряная говядина, порезанная соломкой, с прозрачной лапшой	85
Курица со вкусом рыбы	87
Свинина (говядина), порезанная соломкой, в остром соусе	89
Креветки по-сычуаньски	91
Паровые свиные ребрышки с острым рисовым порошком	92
Баклажаны по-сычуаньски	93
Карамельная курица	94
Креветки по-сычуаньски	96
Паровая говядина с острым рисовым порошком	97
Дважды приготовленная свинина	98
«Шипящий» рис с морепродуктами	99
Фаршированные баклажаны	101
Курица с необычным вкусом	102
Говядина с апельсинами	105
Пикантная рыба с хрустящей корочкой	107

ЧАСТЬ IV

ТРАДИЦИОННЫЕ БЛЮДА  
ЮЖНОГО КИТАЯ  
(*Гуанчжоу, провинция Гуандун*)

Ломейн из жареной свинины	111
Рис с курицей и китайскими сосисками	112
Тофу с соломенными грибами	114
Жареный рис с креветками по-гуандунски	115

Говядина в устричном соусе с белым горохом и водяными каштанами	116
Куриный суп-пюре с кукурузой	118
Стручковая фасоль со сброженным тофу	119
Паровая рыба со сброженными черными бобами	120
Суп из зимней дыни с ветчиной	121
Говядина с брокколи в устричном соусе	122
Креветки с кешью	123
Курица, тушенная в соевом соусе	124
Жареные креветки «символ любви»	126
Абалон в устричном соусе	127
Креветки в омаровом соусе	128
Свиные ребрышки со сброженными черными бобами	129
Китайская лапша, обжаренная с двух сторон	130
Ломтики жареной курицы с лимонным соусом	132
Китайский горшочек с мясным и овощным ассорти	134
Курица с грецкими орехами	136
Фаршированный тофу по-гуандунски	137
Жаренная в масле прозрачная лапша с мелко нарезанной курицей, завернутой в листья салата-латука	139
Суп из акульих плавников	141
Суп из деликатесов в зимней дыне	145
«Пицца Будды»	145
Курица по-королевски	147

ЧАСТЬ V  
ЗАКУСКИ

Китайские грибы, фаршированные свининой и водяными каштанами	151
Пекинские клецки со свининой и овощами («шуи-джао»)	152
Шанхайские весенние рулеты	154
Помидоры фаршированные (символ)	157

Жареные клецки по-пекински (гуо-тэе)	159	ПРИЛОЖЕНИЯ	
Паровые клецки	161		
Рулеты из красной водоросли		ПРИЛОЖЕНИЕ 1	
с мелко порезанными креветками	162	Образцы меню	177
Паровые креветочные клецки (хар-гоу)	163	ПРИЛОЖЕНИЕ 2	
Паровые булочки с жареной свининой	165	Основные способы нарезки	180
<b>ЧАСТЬ VI</b>		ПРИЛОЖЕНИЕ 3	
<b>КИТАЙСКИЕ ДЕСЕРТЫ</b>		Основные способы приготовления	183
Десерт из лонганов и японской мушмулы	169	ПРИЛОЖЕНИЕ 4	
Плавающий миндаль	170	Китайские кухонные принадлежности	185
Вонтоны со сладкой начинкой	171		
Бананы, фаршированные сладкой красной соевой пастой	172	ПРИЛОЖЕНИЕ 5	
Шарики с финиками и кунжутом	173	Как правильно готовить рис	188
Драгоценный рисовый пудинг	174	ОБ АВТОРЕ	190

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Я хочу выразить глубокую благодарность всем моим ученикам, которые посещали мои кулинарные занятия и благодаря искренней поддержке и энтузиазму которых стало возможно появление этой книги. Я также благодарна своей ученице Жанне Кретъен за добросовестный и профессиональный набор моей рукописи, моей семье – за их понимание и поддержку, своим студентам – за их советы и воодушевление, а также: Реверенду Даль Б. Секингеру, настоятелю прихода (Христианский и миссионерский союз); Роберту Ылдстейну, архивариусу (Нью-Йоркский городской университет); Нине Энтховен, рекламному копирайтеру Маккен Эриксон; Ричарду де Бритту, вице-консулу (австралийское консульство); Римфе Ингланд, корпоративному адвокату; Ралею д’Адамо, члену транспортной комиссии (графство Вестчестер) и многим другим, перечислить которых я просто не имею возможности.

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Люсиль Лян давно ведет занятия по оригинальной китайской кухне и читает большой курс лекций по китайской культуре. Она великолепный повар и преподаватель.

Я ее бывший ученик, и мне посчастливилось узнать от нее не только о многих рецептах и техниках приготовления блюд, но и об их связи с традициями и культурой. После долгих уговоров учеников она написала свою первую книгу, в которую вошли более ста рецептов, сгруппированных по региональному признаку. Настоящая книга представляет собой четвертое издание и является не просто кулинарным гидом – она дает полное культурное образование в области китайского кулинарного искусства и питания.

Рецепты миссис Лян классических китайских блюд совершенно особенные – они являются лучшими из тех, что я пробовал. Ее рецептам нет равных: ничуть хотя бы остро-сладкий суп, цыпленка «кунь-пао», пряную говядину, нарезанную соломкой, с прозрачной лапшой. Миссис Лян рассказывает о техниках приготовления китайских блюд ясным, понятным языком, так что даже новичок может приготовить вкусное блюдо с первого раза.

Тем, кто не знаком с быстрым обжариванием, я, являясь практикующим терапевтом, настоятельно рекомендую его как очень полезный способ приготовления пищи. Метод быстрого обжаривания является лучшим способом приготовления пищи, он позволяет сохранить природные витамины и минералы, именно поэтому он сегодня так распространен и в американской и в европейской кухне.

Для меня и многих моих коллег приготовление еды – отдых и развлечение. Я верю, что эта книга подарит вам, как и другим ее ученикам, благодарный, увлекательный и полезный гастрономический и культурный опыт.

*Пол Дж. Ломбарди, доктор медицины*

# ОТ АВТОРА

*Безупречное блюдо, как и безупречный дам,  
отличается правильным комбинированием элементов,  
правильно сбалансированных и красиво оформленных.*

Прошло уже много времени с тех пор, как я впервые решила собрать наиболее популярные рецепты в книге по оригинальной китайской кухне. В то время в моей карьере произошел поворот от китайского кулинарного искусства к бизнесу, связанному с недвижимостью, которым я по сей день занимаюсь в графстве Вестчестер близ Нью-Йорка. Мне приятно, когда меня спрашивают о любимом рецепте или каком-нибудь воспоминании, связанном с кулинарной школой или рестораном, которым я владела в Армонке (Нью-Йорк). Я благодарна судьбе за то, что обе мои профессии дали мне возможность помочь такому количеству людей, может быть, даже обогатить и улучшить их жизнь.

Эта книга выходит в свет уже в четвертый раз и своей непреходящей популярностью обязана тому, что это не просто «еще одна книга китайской кухни». Кроме того, что в ней собраны рецепты вкусных оригинальных блюд, ее отличают и многие другие ценные качества.

Во-первых, книга написана простым, ясным языком, так что не составляет никакой труды следовать советам, которые помогут вам легко добиться хороших результатов. Многие из моих американских студентов и друзей пробовали готовить по рецептам из других китайских кулинарных книг, однако столкнулись с одними и теми же проблемами: рецепты были слишком многословными и чересчур усложненными, так что некоторые блюда было просто невозможно приготовить. Других же настолько ошеломил длинный перечень «подготовки», что люди вообще перестали интересоваться китайской кухней. В своей книге я старалась описывать рецепты доступным языком, мало того, эти блюда были опробованы многими моими учениками, которые и сами добились прекрасных результатов в их приготовлении.

Во-вторых, я не использовала традиционные принципы организации рецептов по типам блюд: супы, курица, мясо, рыба, овощи и т. п. Вместо этого я объединяла их по четырем основным кулинарным школам в Китае: восточная (Шанхай), северная (Пекин и Чанчунь), западная (Сычуань и Хунань) и южная (Гуанчжоу), а также выделила отдельную главу для шедевров и десертов. При таком принципе организации вам будет проще найти то или иное национальное блюдо, которое вы собираетесь приготовить. Кроме того, рецепты одного региона расположены в порядке нарастания сложности, так что новичок может начать с более простого рецепта и затем уже уверенно перейти к более изощренным праздничным блюдам.

В-третьих, там, где возможно, рецепту предшествует рассказ о блюде или интересный анекдот, связанный с ингредиентами. Из своего преподавательского опыта я знаю, что многие хотят знать не только основные способы приготовления, но также их связь с культурой и историей Китая. Знакомьтесь с куль-

турными и историческими связями, я уверена, вы почувствуете интерес к тому или иному блюду и желание попробовать его.

Кроме того, в конце многих рецептов даются советы, как облегчить приготовление. Вы можете узнать, какие приготовления можно сделать заранее, какие блюда можно приготовить за несколько часов или даже заморозить, чем можно заменить тот или иной ингредиент, чтобы разнообразить блюдо. Китайская кухня бесконечно разнообразна, каждый приведенный в книге рецепт вы сможете совершенствовать, добавляя в блюдо что-либо по своему вкусу – важно лишь освоить основные технологии.

Многие умеют приготовить то или иное китайское блюдо, но не стараются сделать так, чтобы оно выглядело аппетитным. Например, холодная закуска ассорти, традиционно первое блюдо китайского застолья, будет выглядеть непривлекательной мешаниной, если закуску не подать и не украсить красиво.

Образцы меню в конце книги показывают, как подобрать блюда разных регионов, так чтобы получился вкусный и сбалансированный обед. Необходимо заметить, что баланс – одно из главных условий вкусной китайской кухни. Одно сычуаньское блюдо будет уместно, а два для кого-то уже может оказаться слишком много. Мясные блюда севера и морепродукты востока можно уравновесить блюдами Кантона, приготовленными способом «обжаривание помешивая». Изысканные банкетные блюда можно дополнить простыми, но столь же оригинальными повседневными блюдами. Разнообразие – поистине основная суть китайской кухни.

Кроме того, блюда, представленные в этой книге, питательны и полезны. В рецептах используется минимум масла. Овощи, богатые витаминами и минералами, комбинируются со сравнительно небольшим количеством мяса. Рецепты должны понравиться как начинающим и опытным кулинарам, так и людям, которые считают калории и заботятся о своем здоровье. А так как наиболее часто используемой техникой приготовления является «обжаривание помешивая», это сэкономит вам силы и время.

В общем и целом рецепты в этой книге опробованы на моем опыте преподавания методов, уходящих корнями глубоко в традиции китайской кухни. Однако моей задачей является не просто научить вас готовить оригинальные китайские блюда; я надеюсь, что, читая книгу и следуя рецептам, вы получите удовольствие от вкусной и питательной китайской кухни и заодно узнаете о китайском народе и его традициях.

*Люсия Ли*

# ВСТУПЛЕНИЕ

## Четыре основные кулинарные школы в Китае

Во время моего последнего пребывания в Тайбэе и Гонконге меня почти каждый вечер приглашали на ужин в новый ресторан. Кроме того, что хозяева всегда были гостеприимными и вежливыми, они часто спрашивали меня, какое из местных блюд мне понравилось больше всего, чтобы помочь выбрать ресторан. Я была приятно удивлена, обнаружив, что четыре основные кулинарные школы по-прежнему преобладают в Китае. Хороший ресторан, как правило, известен следованием традициям одной кулинарной школы, и если вы хотите попробовать традиционные блюда какого-либо конкретного региона, вы должны точно знать, куда пойти.

На протяжении многих лет в Америке была известна единственная кулинарная школа – кантонская (гуандунская), именно из Гуанчжоу в США прибыли первые эмигранты. После визита президента Р. Никсона в КНР в 1972 году произошел взрыв интереса к китайской еде и китайской кухне, американцы узнали, что существует огромное разнообразие местных экзотических блюд, которых они еще никогда не пробовали. Искушенные американцы стали пробовать горячие и острые блюда Сычуани и Хунани; разнообразные тушеные блюда Шанхая, Сучжоу и Янчжоу; легкие и изысканные банкетные блюда провинций Хутэй и Шаньдун, а также оригинальные блюда Гуанчжоу.

Знакомство с развитием и особенностями каждой из четырех кулинарных школ поможет вам понять и оценить различие в их кухне. Далее я кратко опишу их.

Восток Китая, особенно провинции Цзянсу и Чжэцзян, прежде всего известен своими «красными» тушеными блюдами (red-cooking) – приготовление с использованием темного соевого соуса при низкой температуре. Кулинарным центром Цзянсу и Чжэцзяна является территория Шанхая, простирающаяся до Сучжоу, Ханчжоу и Янчжоу. Кухня Сучжоу чуть более сладкая. Кухня Ханчжоу известна использованием речной рыбы и моллюсков. Янчжоу, в прошлом деловой центр, известен своими характерными для севера кондитерскими изделиями (в Гуанчжоу их называют «дим-сум») и такими особыми блюдами, как жареный рис и «голова льва».

Так как восток Китая прилегает к морю, здесь распространены блюда и из морепродуктов, и из мяса. Кроме того, в кухне восточного региона Китая используется большое количество овощей, включая свежие побеги бамбука с их нежной текстурой и оригинальным вкусом.

Северный кулинарный стиль развивался преимущественно в провинции Хубэй, в городах Шэньян и Чанчунь. Центром же северной кухни является Пекин, который столетиями оставался местом расположения императорского двора. Так как считалось, что лучшая еда готовится при императорском дворе или в столице, многие банкетные блюда пришли с севера. В целом северная

кухня отличается легкостью и умеренностью. Часто используются вина из-за их престижа и тонкого вкуса; из приправ предпочтение отдается луку-порейю, молодому луку и чесноку. Типичные блюда – утка по-пекински, рыба в сброженном рисовом соусе, свинина «му-шу» и остро-сладкий суп.

Кроме того, в северных регионах пшеница, в большей мере, чем рис, является основным продуктом, здесь готовятся вкусные блюда с лапшой и разнообразные мучные изделия: жареные, паровые или вареные («шуи-джао» или «суэй-гоу»). Хотя здесь часто используют чеснок и молодой лук, в целом северная кухня не такая острая и жирная, как западная, но более обильная и здоровая.

Сычуань и Хунань, западные провинции Китая, находятся довольно далеко от моря и от императорского двора, до недавнего времени западная кухня была менее известна, но отличается остротой и пикантностью. Это объясняется тем, что климат в западном Китае жаркий и влажный, поэтому здесь хорошо растут самые разные травы для приправ и специй, леса богаты грибами. Сычуаньский перец – эта изысканная и ароматная приправа – является наиболее известным продуктом в регионе; не менее примечателен перец чили.

Масло здесь также используют с острыми специями, куда добавляют лук и чеснок, придающие ингредиентам особый вкус. К блюдам подаются самые разнообразные острые соусы. Благодаря множеству хороших ресторанов город Ченьту, столицу Сычуани, часто называют маленьким Пекином. Типичные сычуаньские блюда – цыпленок Кунь Пао (курица с острым перцем), хрустящая острая рыба, курица с рыбным вкусом, стручковая фасоль без соуса и тофу «ма-пао». Интересно заметить, что, хотя повседневная пища отличается остротой, во время официальных ужинов и банкетов острые или пряные блюда в Сычуани подаются редко.

Известная китайская поговорка гласит: «Хорошая китайская еда – родом из Гуанчжоу». Гуанчжоу, столица провинции Гуандун, расположено идеально, чтобы считаться центром кулинарного искусства. Климат здесь располагает к ведению сельского хозяйства. Благодаря обилию хорошего корма для скота нет недостатка в высококачественном мясе. Благодаря прибрежному расположению Гуанчжоу также хорошо обеспечен морепродуктами. А кроме того, его жители любят хорошо и вкусно поесть. В общем, они скорее потратят деньги на еду, нежели на одежду, жилье или другие материальные блага. Вкусная, хорошо приготовленная пища для них стоит на первом месте. Другая отличительная черта жителей Гуанчжоу – авантюризм, поэтому в кулинарном искусстве они смелы и изобретательны. Гуандунцы – гурманы и постоянно придумывают новые удивительные рецепты; существует огромное разнообразие блюд, способных удовлетворить любой вкус.

«Обжаривание с помешиванием» и бланширование – самые популярные кулинарные технологии. Кроме того, южная кухня славится блюдами, тушеными в соевом соусе и обжаренными, которые подаются горячими или холодными (например, жареная свинина, жареная утка или жареный цыпленок). Среди наиболее известных блюд южной кухни – суп из акульского плавника, фаршированный тофу и говядиной в устричном соусе с белым горохом и вялыми каштанами.

В общих чертах в китайской кухне можно выделить четыре направления по провинциям. Блюда их отличаются не только способом приготовления, но также составом ингредиентов и приправ, особых для каждой провинции. Нужно сказать, что читателю больше повезло, чем тем, кто разрабатывал эти направления, потому что до недавнего времени большинство китайцев не имели возможности попробовать блюда той или иной кухни – транспорт и связь между провинциями были недостаточно развиты. Чайнатауны, появившиеся в США, Европе, китайские рестораны в России предлагают сегодня богатый выбор различных блюд северных, южных, восточных и западных провинций Китая. Традиционные продукты для китайской кухни можно приобрести в супермаркетах и в специализированных магазинчиках.

С другой стороны, надо отметить, что существует огромное количество национальных блюд, которые распространены по всему Китаю. В Китае их с удовольствием готовят и для банкетов, и для повседневных обедов.

В последующих главах вы найдете множество оригинальных и вкусных национальных блюд, представляющих четыре основные школы в Китае. Я уверена, что, узнав некоторые интересные факты из их истории, вы получите истинное удовольствие, приготовив и попробовав эти восхитительные экзотические блюда.

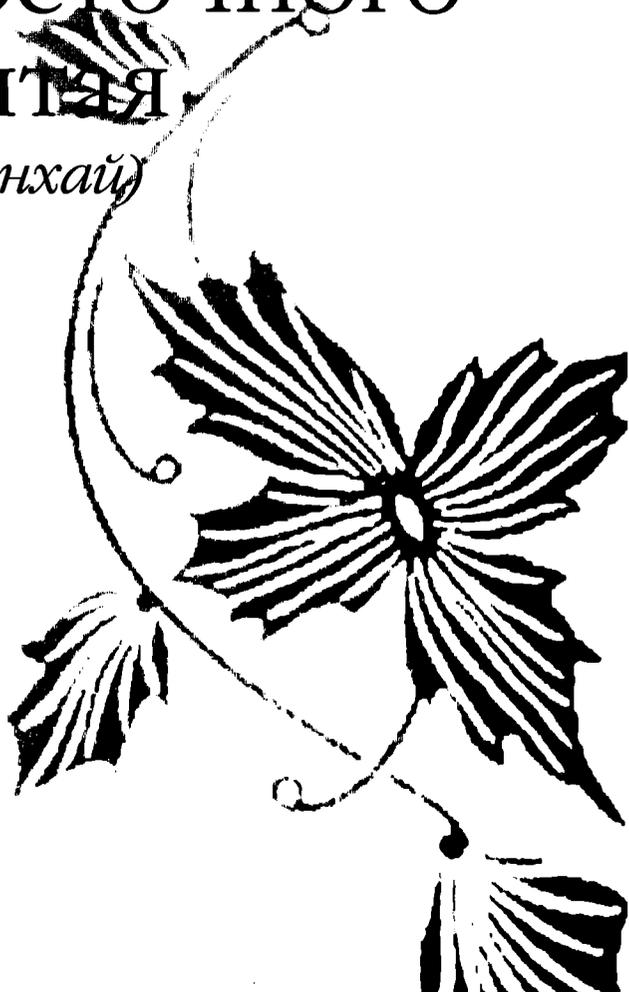




---

ЧАСТЬ I

Традиционные  
блюда  
Восточного  
Китая.  
*(Шанхай)*



# ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧАТЬ

Имейте в виду, что во всех рецептах используются оригинальные ингредиенты, такие как китайское рисовое вино (вино Шаосин) вместо сухого шерри и крахмал из тапиоки вместо зернового крахмала. Именно благодаря этим оригинальным ингредиентам блюда приобретают настоящий китайский вкус. Использование вина в кулинарии – древняя китайская традиция. Вино используется, чтобы усилить вкус блюда и нейтрализовать резкий запах определенных продуктов. В Китае вино, используемое в кулинарии, производят в городе Шаосин, отсюда его название.

Когда вы попробуете несколько блюд, приготовленных по представленным в книге рецептам, вы поймете, что оригинальные китайские ингредиенты гораздо лучше по многим причинам. Например, крахмал из тапиоки гораздо легче, чем зерновой крахмал. С его помощью можно смягчить мясо, а если использовать его как загуститель для соуса, блюдо приобретает гляцевый вид.

Если вы удваиваете или утраиваете порцию, вам, как правило, нужно удвоить или утроить каждый компонент соответственно. Однако из всякого правила есть исключение: не нужно стараться в точности удваивать количество масла (к примеру, если по рецепту требуется 2 столовые ложки масла, а вы хотите удвоить порцию, трех столовых ложек будет вполне достаточно). Тем, кто придерживается низконатриевой диеты, необязательно удваивать количество соли. Количество специй рассчитано в среднем, поэтому вы можете добавить по вкусу больше или меньше соли, сахара, перца и т. д.

Если вы будете следовать советам этой книги, у вас все должно получиться. Прежде чем приступить к приготовлению блюда, несколько раз внимательно прочитайте рецепт. Не пытайтесь также с первого раза приготовить новое блюдо для гостей. Всегда сначала попробуйте приготовить его для семьи, а потом уже для гостей. И наконец, последнее, но важное замечание: «ст. л.» = «столовая ложка», «ч. л.» = «чайная ложка».

Одного блюда будет достаточно примерно на четыре порции с учетом, что будет еще одно или несколько блюд (как это обычно и бывает).

# ЦЫПЛЕНОК ПО-ИМПЕРАТОРСКИ

Блюдо имеет царственное название и очень хорошо подходит к этому изысканному основному блюду. Куриные крылышки (без кончиков), сушеные грибы и побеги бамбука считаются лучшими ингредиентами и прекрасно смотрятся под блестящей, вкусной глазурью соуса.

## Ингредиенты

8 больших куриных крылышек  
10 сушеных китайских грибов  
 $\frac{1}{2}$  чашки зимних побегов бамбука  
1 перышко молодого лука  
один кусочек побега  $2\frac{1}{2}$  см имбиря  
1 ст. л. арахисового  
или растительного масла  
 $\frac{1}{2}$  чашки куриного бульона  
1 ст. л. крахмала из тапиоки,  
разведенного в 2 ст. л. холодной воды

**Маринад для крылышек**  
3 ст. л. темного соевого соуса  
2 ст. л. китайского рисового вина  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
2 ч. л. сахара  
2 звездочки аниса

## Подготовка

1. Разрежьте каждое куриное крылышко по месту соединения и удалите кончики. Промойте и тщательно просушите. Опустите в маринад из соевого соуса, вина, соли, сахара и аниса примерно на 30 минут. Сохраните маринад для дальнейшего использования.

2. Чтобы грибы размякли, замочите их в горячей воде на 20 минут, удалите ножки, затем разрежьте каждую шляпку пополам. Поворачивая, режьте побеги бамбука на кусочки размером  $2\frac{1}{2}$  см. Разрежьте перышко лука на кусочки в 5 см длиной; очистите и затем раздавите стебель имбиря плоской стороной ножа.

## Приготовление

3. Разогрейте масло в сотейнике на среднем огне. Опустите имбирь и крылышки. Обжарьте в небольшом количестве масла куриные крылышки примерно 30 секунд до появления румяной корочки. Затем долейте оставшийся маринад и помешайте так, чтобы им покрылись крылышки. Добавьте лук, побеги бамбука и грибы и мешайте еще 2 минуты. Затем долейте куриный бульон, доведите до кипения, накройте и оставьте кипеть на среднем огне примерно 30 минут, периодически помешивая.

4. Выложите куриные крылышки в центре блюда, а грибы и побеги бамбука слева и справа от крылышек соответственно. Чтобы сгустить соус, разведите в кастрюле одну ст. л. крахмала из тапиоки в 2 ст. л. холодной воды. Вылейте блестящий соус на курицу, грибы и побеги бамбука. Подавайте горячими.

## Совет

Это блюдо можно приготовить заранее и оставить в кастрюле. Прямо перед подачей на стол хорошо разогрейте курицу и овощи на плите и затем переи-

## САЛАТ ИЗ АГАР-АГАРА С ВЕТЧИНОЙ

Салат – одно из основных китайских блюд, но он включает не только смесь из сырых овощей. Наряду с другими ингредиентами в салаты добавляют мясо и яйца, требующие приготовления. Салат из агар-агара с ветчиной приятно готовить, так как в нем сочетаются четыре контрастных цвета: красная ветчина, светло-зеленая китайская капуста, белый агар-агар и желтые кусочки яйца. Агар-агар представляет собой переработанные и высушенные водоросли и, следовательно, очень богат йодом. Вместо желатина агар-агар используют как закрепляющий компонент в приготовлении заливных, студней, желе. В кипящей воде он растворяется и превращается в желеобразную субстанцию, а после замачивания в холодной воде становится упругим и хрустящим – прекрасным ингредиентом для блюд с мясом, курицей или овощами.

### Ингредиенты

*1 яйцо*

*1 ч. л. китайского рисового вина*

*125 г ветчины*

*15 г кусочков агар-агара*

*250 г китайской капусты*

*1/2 ст. л. арахисового*

*или растительного масла*

*Специи для соуса*

*1 ст. л. светлого соевого соуса*

*1/2 ч. л. соли*

*2 ч. л. сахара*

*1 ст. л. уксуса из белого риса*

*1 ст. л. кунжутного масла*

### Подготовка

1. Взбейте яйца с вином. Оставьте на 30 минут.
2. Обрежьте с сырой ветчины кожу и сало, проварите ее примерно 10 минут. Охладите, затем порежьте на кусочки 5 см.
3. Порежьте ножницами агар-агар на кусочки 5 см. Замочите в холодной воде примерно на 10 минут. Выньте из воды, воду слейте. Помойте и покрошите китайскую капусту, затем смешайте с агар-агаром.

### Приготовление

4. Хорошо разогрейте сотейник. Убавьте огонь и дайте посуде охладиться 2 минуты. Налейте 1/2 ст. л. масла и распределите по дну. Вылейте половину взбитых с вином яиц, также распределите по дну сотейника, пока не образуется круг. Переверните и оставьте жариться еще на 30 секунд. Выложите на тарелку и охладите. То же самое сделайте с оставшейся яичной смесью. Нарезьте яичницу на кусочки 5 см каждый.
5. Смешайте ингредиенты для соуса. Перед подачей на стол вылейте соус на смесь из агар-агара и капусты и перемешайте в миске. Выложите в тарелку и украсьте салат рубленой ветчиной и яйцом. Подавайте в холодном виде.

### Совет

Салат можно приготовить заранее и оставить в холодильнике, но соусом поливать надо только перед подачей к столу. В салат можно также покрошить

# СУП С РЫБНЫМИ ШАРИКАМИ И СОЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ

Это легкий и вкусный суп. Готовить его легко, он приятен на вкус и очень питателен. Соевые волокна, или прозрачная лапша, готовится из измельченных бобов мунг и поэтому очень богата витаминами. Хотя многие у нас называют это лапшой, на самом же деле это овощной продукт, который китайцы используют при приготовлении супов и вторых блюд.

## Ингредиенты

60 г соевых волокон (прозрачной лапши)  
250 г свежих или мороженых  
рыбных шариков  
1 чашка куриного бульона  
1 ст. л. рыбного соуса  
соль и белый перец по вкусу

### Для приправы

1 перышко молодого лука  
1 ч. л. кунжутного масла

## Подготовка

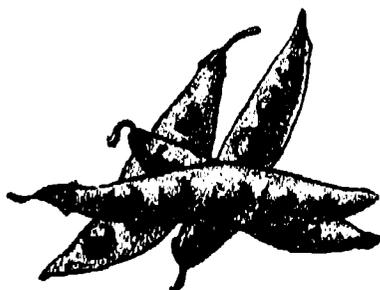
1. Замочите соевые волокна в горячей воде. Нарезьте на кусочки 7,5 см длиной.
2. Промойте рыбные шарики.

## Приготовление

3. Вылейте куриный бульон в кастрюлю. Опустите рыбные шарики и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 5 минут. Добавьте 1 ст. л. рыбного соуса, соль и перец по вкусу.
4. Снова доведите бульон до кипения и опустите в него замоченные соевые волокна. Снимите с огня, добавьте молодой лук и кунжутное масло. Подавайте горячим.

## Совет

Суп надо подавать к столу, как только вы опустили в бульон соевые волокна. Если оставить их в бульоне на некоторое время, соевые волокна впитают всю жидкость, и получится не суп, а именно «лапша» – как гарнир ко второму блюду.



# РУБЛЕНАЯ СВИНИНА С СОЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ

Соевые волокна (или прозрачная лапша) готовятся из бобов мунг и поэтому очень питательны. Они весьма популярны у китайских кулинаров, потому что хорошо поглощают запах вареных блюд. Кроме того, соевые волокна – прекрасный заменитель. Например, если у вас осталось тушенное в темном соусе мясо или птица, но в недостаточном количестве, чтобы подавать отдельно, добавьте замоченные заранее соевые волокна и отварите их. Получится вкусное, питательное блюдо на второе.

## Ингредиенты

---

500 г филе свинины без костей  
или 4 больших куска свинины  
125 г соевых волокон (прозрачной лапши)  
2 перышка молодого лука  
3 ст. л. арахисового  
или растительного масла  
1 чашка куриного бульона

*Маринад для рубленой свинины*  
3 ст. л. темного соевого соуса  
1 ст. л. китайского рисового вина  
1/4 ч. л. сахара  
1 ч. л. крахмала из тапиоки  
1/4 ч. л. соли

## Подготовка

1. Порубите свинину на кусочки, как для жульена, длиной 5 см. Опустите в маринад, приготовленный из соевого соуса, вина, сахара, соли и крахмала из тапиоки, хотя бы на 20 – 30 минут.
2. Замочите соевые волокна в теплой воде на 10 минут. Выньте из воды и порежьте на кусочки размером 5 см. Лук нарежьте кусочками по 5 см.

## Приготовление

3. Разогрейте 3 ст. л. масла в сотейнике на сильном огне. Выложите лук и помешайте несколько раз. Затем выложите маринованную рубленую свинину и тушите, помешивая, 2 минуты, пока свинина не изменит цвет. Добавьте соевые волокна и хорошо перемешайте со свининой.
4. Добавьте чашку куриного бульона; доведите до кипения, накройте, убавьте огонь до среднего и тушите 4–5 минут, пока не впитается жидкость. Подавайте блюдо горячим.

## Совет

Вместо свинины можно использовать говядину. В алюминиевой фольге это блюдо может довольно долго оставаться теплым, если оставить его в духовке.

# КИТАЙСКАЯ КАПУСТА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Это великолепное овощное блюдо, покрытое белым молочным соусом и украшенное красной рубленой ветчиной, часто подается как банкетное. Рубленая ветчина по вкусу, текстуре и цвету напоминает китайскую ветчину Ким Хуа, которая считается важным ингредиентом.

Со свежей ветчины срежьте кожу и сало и затем варите на медленном огне примерно 30 минут. Порежьте мясо с жилами на кусочки шириной 5 см и поместите в большой контейнер. В 2 стаканах кипятка разведите 4 ст. л. сахара. Охладите, добавьте 2 ст. л. китайского рисового вина в сладкую воду и полейте ветчину этим соусом. Закройте контейнер и поставьте в холодильник. В таком сладком соусе ветчина может храниться как угодно долго. Чтобы из ветчины получилась закуска, порежьте ее, намажьте медом и готовьте на пару 20 минут.

## Ингредиенты

---

625 г китайской капусты

1 <sup>1</sup>/<sub>4</sub> ст. л. крахмала из тапиоки

<sup>1</sup>/<sub>2</sub> чашки молока

2 ст. л. ветчины, приготовленной

и мелко порубленной

3 ст. л. арахисового

или растительного масла

<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. л. сахара

1 ч. л. соли

<sup>3</sup>/<sub>4</sub> чашки куриного бульона

## Подготовка

1. Снимите с кочана листья капусты; помойте и порежьте их на кусочки размером 2,5 × 6 см.
2. Смешайте крахмал из тапиоки с молоком в небольшой миске; перемешивайте до получения однородной консистенции.
3. Срежьте с ветчины кожу и сало. Варите в подсоленной воде 10–15 минут. Охладите, отрежьте небольшой кусок и мелко порубите его; остальное отставьте для других целей.

## Приготовление

4. На сильном огне разогрейте сотейник и влейте масло; немного убавьте огонь. Выложите капусту и прожарьте 1 минуту, пока она вся не покроется маслом. Добавьте соль и сахар, влейте туда куриный бульон и хорошо перемешайте. Доведите бульон до кипения; накройте сотейник крышкой и тушите на медленном огне 10 минут. С помощью шумовки выложите капусту на большую тарелку и уложите листья в одном направлении.
5. Доведите жидкость до кипения. Еще раз перемешайте консистенцию из крахмала и молока и влейте в сотейник. Мешайте до загустения. Полейте капусту соусом, украсьте ее рубленой ветчиной и сразу подавайте на стол.

## Совет

Это блюдо можно приготовить заранее до пункта 4, проварив капусту 10 минут. Перед подачей на стол снова доведите жидкость с капустой до кипения и затем с помощью шумовки выложите капусту на тарелку. После этого перехо-

## РЫБА В СОЕВОМ СОУСЕ ПО-ШАНХАЙСКИ

Китайцы с удовольствием едят рыбу практически с любым блюдом. Считается, что она богата протеином и йодом и легко усваивается, способы же приготовления морепродуктов в большей мере, чем другие, помогают сделать рыбу нежнее и вкуснее, блюдо становится ароматным, без рыбного запаха. Рыбу китайцы готовят целиком на пару, тушат в темном соусе или жарят. Тушенная в темном соевом соусе рыба считается в Китае очень популярным домашним блюдом.

### Ингредиенты

750 г целых рыбных тушек  
(морской окунь, желтый крокер,  
мерланг или морская форель)  
 $\frac{1}{4}$  ч. л. соли  
2 кусочка корня имбиря  
3 перышка молодого лука  
 $\frac{1}{4}$  чашки зимних побегов бамбука  
6–8 сушеных китайских грибов

2 ст. л. муки  
 $\frac{1}{2}$  чашки арахисового или  
растительного масла  
1 ст. л. китайского рисового вина  
4 ст. л. темного соевого соуса  
2 ст. л. кускового сахара  
 $\frac{3}{4}$  чашки воды

### Подготовка

1. Очистите рыбу снаружи и изнутри и промойте под холодной водой; тщательно вытрите бумажным полотенцем. На обеих сторонах сделайте диагональные разрезы с интервалом 4 см. Натрите солью изнутри и снаружи и оставьте на 10 минут.
2. Порежьте корень имбиря на кусочки размером 2,5 см; порежьте лук на кусочки длиной 10 см; порежьте побеги бамбука на тонкие круглые кусочки. Замочите сушеные грибы в горячей воде на 15 минут; просушите, удалите ножки, крупные грибы разрежьте пополам.
3. Обваляйте рыбу в муке с обеих сторон.

### Приготовление

4. Хорошо разогрейте китайский котелок (или сотейник), налейте масло и выложите кусочки имбиря. Осторожно выложите рыбу и жарьте на среднем огне 2–3 минуты. Осторожно переверните и обжарьте с другой стороны до золотисто-коричневой корочки. Слейте излишки масла и выложите лук, кусочки побегов бамбука, грибы, затем добавьте вино, соевый соус, кусковой сахар и воду. Доведите до кипения, накройте крышкой и готовьте на медленном огне 5 минут. Снимите крышку, увеличьте огонь и поливайте рыбу жиром, пока не останется чуть больше  $\frac{1}{2}$  стакана соуса. Можно подавать в горячем или холодном виде, разогревать блюдо не рекомендуется.

### Совет

Можно использовать и другую мелкую рыбу, например мелкую камбалу, терпуга, морского окуня или карпа.

# СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Это блюдо можно подавать и в качестве закуски, и как второе. Моя сестра Дэйси Чао назвала это блюдо «ребрышки 4-3-2-1», что отражает соотношение соевого соуса (4 порции), сахара (3), уксуса (2) и вина (1). Позже я изменила пропорцию на 3-3-2-1, как это и представлено в этом рецепте. В результате блюдо стало даже вкуснее, потому что оно стало менее соленым. Опираясь на соотношение 3-3-2-1, вы можете легко изменить рецепт с расчетом на 10 или даже 50 человек, и вам не придется увеличивать число чайных и столовых ложек. Например, чтобы приготовить 10 кг ребрышек для большой вечеринки, в качестве мерной ложки вы можете использовать половник, т. е. вы берете 3 половника соевого соуса, 3 половника сахара, 2 половника уксуса и 1 половник вина для приготовления кисло-сладкого соуса. И в том и в другом случае результат будет великолепным. Попробуйте!

## Ингредиенты

<i>750 г свиных ребрышек (попросите продавца в мясном магазине разрубить их на куски по 4 см каждый)</i>	<i>1 ст. л. арахисового или растительного масла</i>
<i>2 кусочка корня имбиря</i>	<i>4 ст. л. темного соевого соуса</i>
<i>2 перышка молодого лука</i>	<i>2 1/2 ст. л. китайского уксуса</i>
<i>3-4 листа китайской капусты</i>	<i>4 ст. л. сахара</i>
	<i>1 1/2 ст. л. китайского рисового вина</i>

## Подготовка

1. Обрежьте с ребрышек жир и разделите их.
2. Тонко порежьте корень имбиря; порежьте лук на кусочки длиной 5 см. Порубите китайскую капусту и выложите на тарелку.

## Приготовление

3. Разогрейте масло в жаровне или кастрюле средних размеров. Добавьте мелко нарезанный имбирь и лук. Затем выложите свиные ребрышки и жарьте, помешивая, 1 минуту, пока они слегка не подрумянятся.
4. Добавьте соевый соус, сахар, уксус и вино. Доведите до кипения; накройте крышкой и тушите на медленном огне 45 минут. Во время тушения 2-3 раза помешайте.
5. Выложите ребрышки поверх рубленых листьев китайской капусты.

## Совет

Это блюдо можно приготовить заранее до пункта 4 и оставить в кастрюле. Разогрейте на плите перед подачей на стол.

# СУП С ВОНТОНАМИ

(примерно 60 вонтонов)

В Китае вонтоны едят в качестве закуски и на обед чаще, чем суп. Когда их подают вместе с супом на обед, в суп, кроме зелени и овощей, можно добавить рубленое свиное жаркое, яичный белок и заранее вымоченные сушеные грибы. Это придаст супу аромат и красивый цвет. Горячие дымящиеся вонтоны продают в небольших палатках в чайнатаунах в США и Европе, в китайских ресторанах их подают с супом, приправленным соевым соусом, кунжутным маслом и измельченными консервированными овощами. Китайцы обожают вонтоны. Они могут быть разными, с любой начинкой, хорошо усваиваются, готовить их легко.

## Ингредиенты

---

*1 пачка (или 500 г) теста для вонтонов*

### **Для начинки**

*500 г свиного фарша*

*1 яйцо*

*1 перышко лука, покрошенное*

*1 ч. л. мелотого имбиря*

*3 ст. л. темного соевого соуса*

*1 ст. л. китайского рисового вина*

*1/2 ч. л. соли*

*3 ст. л. кунжутного масла*

*1 ст. л. куриного бульона*

### **Для супа**

*3 чашки куриного бульона*

*2 чашки холодной воды*

*1 1/2 ст. л. светлого соевого соуса*

*1 ст. л. рубленых консервированных съчуаньских овощей (джар-чой)*

*250 г рубленого бок-чой*

*(берите только зеленые листья)*

### **Приправа для супа**

*2 мелко нарезанных перышка лука*

*1 ст. л. кунжутного масла*

## Подготовка

**1.** Замороженное тесто должно оттаять. Откройте конверты и оботрите каждый квадратик влажным полотенцем примерно за 20 минут до начала готовки.

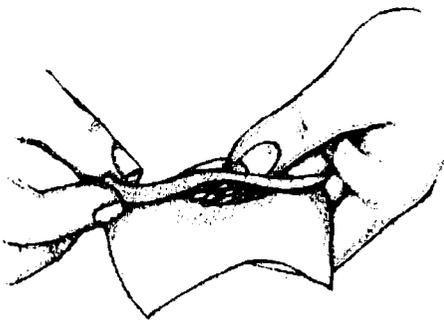
**2.** Смешайте свиной фарш с яйцом, луком, имбирем, соевым соусом, вином, солью, кунжутным маслом и куриным бульоном для приготовления начинки.

**3.** Положите по 1/2 ч. л. начинки на каждый квадратик теста. Смочите края квадрата небольшим количеством воды и сложите пополам. Осторожно скрепите края. Слова сложите пополам, но теперь в длину, концы один поверх другого, и скрепите их с помощью небольшого количества воды. Правильно сложенный вонтон напоминает манты, чебуреки, большие пельмени в среднеазиатской, кавказской и русской кухне.

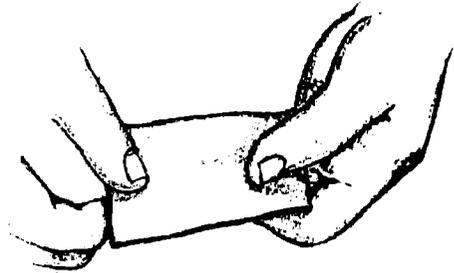
## Приготовление

**4.** Вскипятите 1 литр воды в глубокой кастрюле. Опустите вонтоны в кипящую воду и доведите до кипения. Добавьте 1 стакан воды и снова доведите до кипения.

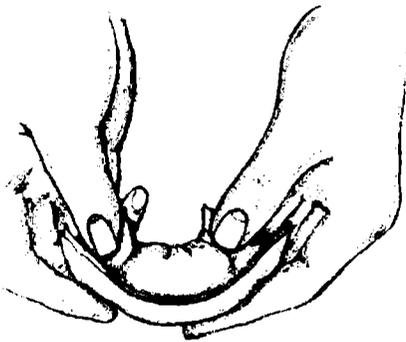
После этого добавьте в кастрюлю еще 1 стакан холодной воды и



1



2



3



4

они готовы. С помощью шумовки достаньте вонтоны и разложите по 5–6 штук по тарелкам.

**5.** Разогрейте 3 стакана куриного бульона с 2 стаканами холодной воды. Добавьте соевый соус, консервированные сычуаньские овощи и кусочки бок чой и варите 1 минуту. Украсьте мелко нарезанным луком и полейте кунжутным маслом. Разлейте суп с кусочками бок чой по тарелкам, так чтобы вонтоны плавали. Подавайте горячим.

#### **Совет**

Вонтоны можно приготовить заранее и заморозить. Перед приготовлением они не требуют разморозки. Оставшиеся вонтоны можно разогреть на сковороде по несколько минут с каждой стороны. Вонтоны могут стать прекрасной закуской. Перед заворачиванием в начинку можно добавить нарезанные кубиками сырые креветки.

## «ГОЛОВА ЛЬВА»

Китайцы часто используют такие слова, как «дракон», «феникс», «лев», в названиях продуктов высокого качества. В Китайской империи дракон и феникс считались символами императора и императрицы; так как лев – король джунглей, такое название подразумевает высокое качество и большие размеры. В таких блюдах голова льва представляет собой большой круглый кусок мяса на «пьедестале» из капусты, которая символизирует львиную гриву.

Это традиционное новогоднее блюдо родом из Яньчжоу, что в Восточном Китае. Однако его можно подавать и в другое время года. Если оно подается на китайский Новый год, его готовят из четырех круглых кусков мяса, представляющих четыре дара: удачу, процветание, долголетие и счастье.

### Ингредиенты

---

500 г свиного фарша

3 ст. л. темного соевого соуса

1 ст. л. китайского рисового вина

1 перышко лука, мелко порезанное

1 ч. л. мелко измельченного

корня имбиря

4 свежих водяных каштана,

измельченных

1 яйцо, слегка взбитое

4 ст. л. крахмала из тапиоки,

разведенного в 8 ст. л. куриного бульона

500 г китайской капусты

2 ст. л. арахисового

или растительного масла

$\frac{1}{2}$  ч. л. сахара

1 ст. л. крахмала из тапиоки,

разведенного в 2 ст. л. холодной

воды

### Подготовка

**1.** Смешайте свиной фарш с 2 ст. л. соевого соуса, вином, луком, имбирем, водяными каштанами, яйцом и 1 ст. л. смеси из крахмала из тапиоки и куриного бульона. Сформируйте из мясной смеси 4–6 шариков. Отложите на некоторое время.

**2.** Помойте китайскую капусту. Каждый побег разрежьте пополам в длину, затем порежьте каждую половину крест-накрест с интервалом в 7,5 см. Возьмите тяжелую кастрюлю или сотейник вместительностью 1,5 литра и выложите дно слоями из капусты.

### Приготовление

**3.** Разогрейте масло в сотейнике. Немного разогрейте оставшуюся смесь из крахмала из тапиоки и куриного бульона, чтобы лучше перемешалось. Опустите мясные шарики в крахмал из тапиоки и подрумяньте их, один раз переверните.

**4.** Осторожно выпяте мясные шарики и переложите их на «пьедестал» из капусты в кастрюле. Добавьте сахар, оставшуюся 1 ст. л. соевого соуса и куриный бульон и доведите до кипения. Затем плотно накройте сотейник крышкой, убавьте огонь и тушите примерно час.

**5.** Выложите капусту на тарелку, сверху положите мясные шарики. Для густоты добавьте в соус 1 ст. л. крахмала из тапиоки, разведенной в 2 ст. л. воды. Полейте соусом мясные шарики. Подавайте горячим.

**Совет**

Голову льва можно приготовить за несколько часов до подачи на стол и затем просто разогреть на плите. Если вы не едите свинину, можно использовать фарш из говядины или телятины.



## КИСЛО-СЛАДКИЕ КАЛЬМАРЫ

Это красивое и вкусное блюдо подается как основное. Нежное белое мясо кальмара украшают зеленым перцем или белой фасолью, черным древесным грибом и кусочками белого водяного каштана.

### Ингредиенты

500 г свежих кальмаров  
2 ст. л. грибов (невымоченных)  
2 зеленых перца или 125 г белой фасоли (слегка отваренной)  
6–8 свежих водяных каштанов  
2 кусочка корня имбиря  
1 перышко лука, порезанного на мелкие кусочки  
 $\frac{1}{2}$  ст. л. измельченного чеснока

#### Маринад для кальмаров

$\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
1 ч. л. крахмала из тапиоки  
1 ст. л. китайского рисового вина

#### Смешанный пряный соус

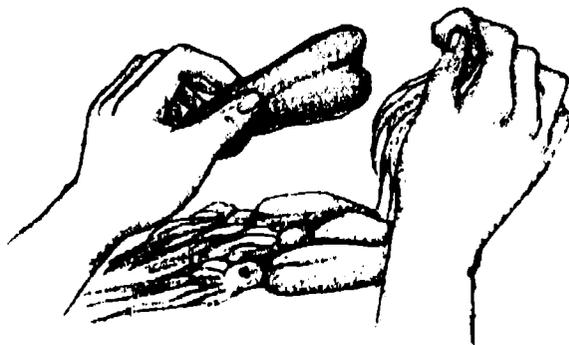
2 ст. л. светлого соевого соуса  
3 ст. л. сахара  
2 ст. л. китайского уксуса  
2 тл. китайского рисового вина  
 $\frac{1}{2}$  ст. л. крахмала из тапиоки  
1 ч. л. кунжутного масла  
4 ст. л. арахисового или растительного масла

### Подготовка

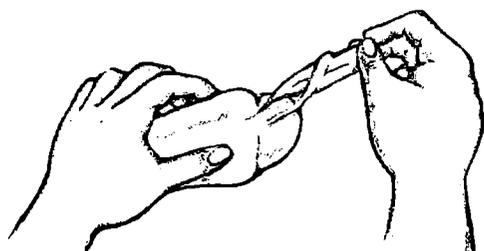
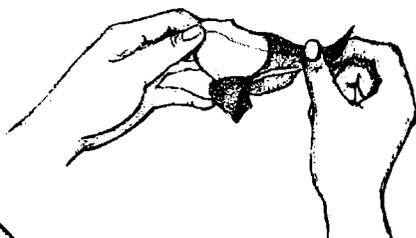
1. Удалите у кальмаров голову и щупальца; отложите для дальнейшего использования. Осторожно разрежьте кальмара так, чтобы получился плоский кусок. Снимите пленку, удалите хрящ и промойте его холодной водой. На внутренней стороне сделайте надрезы крест-накрест и по диагонали, затем нарежьте на кусочки по 5 см каждый. Опустите в маринад из соли, крахмала из тапиоки и вина на 15 минут.

2. Замочите древесные грибы в горячей воде на 20 минут. Выньте из воды и отложите в сторону.

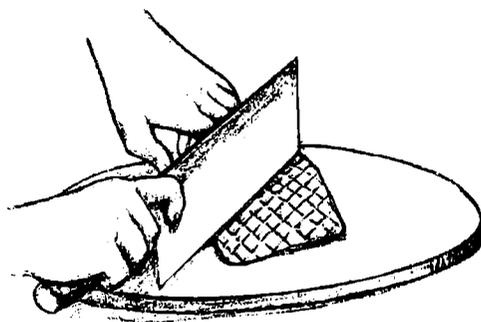
1. Удалите голову и щупальца.



2. Снимите пленку...



3. ...и удалите хрящ.



4. На внутренней стороне сделайте надрезы крест-накрест.

3. нарежьте зеленый перец на кусочки по 2,5 см; почистите и покрошите водяные каштаны.

4. Для получения пряного соуса смешайте соевый соус, сахар, уксус, вино, крахмал из тапиоки и кунжутное масло.

### Приготовление

5. Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла. Сначала выложите корень имбиря, затем кальмары. Тушите, помешивая, при высокой температуре до готовности примерно 2 минуты. Снимите с огня и оставьте на некоторое время.

6. Разогрейте оставшиеся 2 ст. л. масла, пассеруйте лук и чеснок, затем выложите туда же грибы, водяные каштаны, зеленый перец, добавьте пряный соус. Тщательно перемешайте. Подавайте блюдо горячим.

### Совет

Если подготовку провести заранее, на приготовление блюда уйдет всего 2–3 минуты. Это блюдо лучше всего подавать сразу после приготовления.

## ОБЖАРЕННАЯ РИСОВАЯ ЛАПША С КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ

Это блюдо особенно популярно в Аомыне, хотя оно известно и в других приморских провинциях Китая. Рисовая лапша легкая и хорошо вбирает влагу. Она идеальна для жарки и прекрасно сочетается с розовым мясом креветок и хрустящей зеленой капустой. В Китае это блюдо часто подают к обеду. Вы также можете подать его в качестве легкого ужина.

### Ингредиенты

250 г рисовой лапши	$\frac{1}{2}$ ч. л. сахара
250 г свежих очищенных креветок	1 $\frac{1}{2}$ ст. л. светлого соевого соуса
4 ст. л. арахисового или растительного масла	$\frac{1}{2}$ стакана куриного бульона
2 мелко порезанных перышка молодого лука	<b>Маринад для креветок</b>
3 стакана измельченной китайской капусты	$\frac{1}{2}$ ст. л. крахмала из тапиоки
1 ч. л. соли	1 ст. л. китайского рисового вина
	$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

### Подготовка

1. Промойте креветки в холодной воде. Дайте стечь воде и хорошенько промокните их бумажным полотенцем. Опустите креветки в маринад из вина, добавьте  $\frac{1}{2}$  ч. л. соли и крахмал из тапиоки.
2. Замочите рисовую лапшу в горячей воде на 10–15 минут, пока она не станет мягкой; тщательно просушите.

### Приготовление

3. Хорошо разогрейте сотейник на сильном огне. Добавьте 2 ст. л. масла и прожарьте в нем, помешивая, креветки 1 минуту или пока они не изменят цвет. Выложите на тарелку.
4. Разогрейте оставшиеся 2 ст. л. масла. Прожарьте лук полминуты, затем добавьте 1 ч. л. соли, сахар и замоченную рисовую лапшу и продолжайте мешать еще 1 минуту. Добавьте соевый соус и куриный бульон. Увеличьте огонь и продолжайте жарить, пока не испарится жидкость. Туда же выложите готовые креветки и тщательно перемешайте. Подавайте горячим.

### Совет

Если вы завернете это блюдо в алюминиевую фольгу и оставите в духовке, оно будет сохранять тепло еще  $\frac{1}{2}$  часа. Сырую рисовую лапшу, так же как и прозрачную (соевые волокна), можно обжарить на горячем масле (примерно 204 °C) в течение примерно 2 секунд. Они моментально увеличиваются в размере; их используют как декоративный элемент в блюдах, которые подаются без соусов.

# САЛАТ ИЗ ХОЛОДНОЙ ЛАПШИ С СОУСОМ ИЗ КУНЖУТНОЙ ПАСТЫ

Это холодное блюдо с лапшой прекрасно подходит для пикников и других летних мероприятий. Кроме того, оно хорошо сочетается со многими другими блюдами. Мясо, огурцы, яйца и холодная лапша могут подаваться на отдельных тарелках, так чтобы каждый выбрал то, что ему нравится.

## Ингредиенты

---

500 г свежей яичной лапши  
2 ст. л. кунжутного масла  
1 ст. л. темного соевого соуса  
250 г замороженного сырого  
жаркого из свинины  
1 огурец  
2 яйца  
щепотка соли  
1 ст. л. арахисового  
или растительного масла

### Для соуса

2 ст. л. пасты из кунжутных зерен,  
разведенных в 3 ст. л. теплой воды  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
2 ч. л. сахара  
2 ст. л. темного соевого соуса  
1 ст. л. уксуса из светлого риса  
2 ч. л. острого масла (масла чили)  
2 измельченных зубчика чеснока  
2 мелко измельченных перышка  
молодого лука

## Подготовка

1. Опустите лапшу в кипящую воду и варите 4–5 минут. Промойте под холодной водой и дайте воде стечь. Добавьте в лапшу 2 ст. л. кунжутного масла и 1 ст. л. темного соевого соуса и хорошо перемешайте. Накройте крышкой и поставьте в холодильник.
2. Разморозьте свиное жаркое и нарежьте на кусочки длиной 5 см каждый. Очистите и покрошите огурец.
3. Взбейте яйцо со щепоткой соли; оставьте на 10 минут. Разогрейте китайский котелок с небольшим количеством масла, вылейте  $\frac{1}{4}$  взбитой массы, равномерно распределяя по дну котелка. Переверните и слегка обжарьте с другой стороны. Прodelайте это еще 3 раза с оставшейся яичной массой. Дайте пластикам охладиться, нарежьте их на кусочки длиной 5 см.
4. Для получения соуса с кунжутной пастой смешайте оставшиеся ингредиенты. Перед подачей на стол полейте лапшу соусом и перемешайте. Выложите на большое блюдо. Украсьте мелко нарезанным огурцом, свиным жарким и яйцом и подавайте на стол.

## Совет

В это блюдо можно также добавить курицу, предварительно приготовив ее, покрошив и охладив. Вместо огурца можно использовать соевые ростки или китайскую капусту. Это блюдо популярно как на востоке, так и на западе Китая. В Восточном Китае острое масло чили либо не добавляют вообще, либо добавляют в небольших количествах.

## ОСТРАЯ СВИНИНА

Китайское название этого блюда – «мясо в соевом соусе», так как свинина маринуется в сладком соевом соусе, а затем готовится в темном соевом соусе с кусковым сахаром. Несмотря на название, это блюдо совершенно не острое. Это блюдо одинаково нравится и китайцам, и европейцам один из моих учеников даже отважился предложить его посетителям кафе, и оно было прекрасно принято.

Кусковой сахар часто используется в китайской кухне, чтобы сделать соус более густым и придать ему глянец.

### Ингредиенты

---

750 г свежего окорока

или свинины без костей

3 ст. л. сладкого соевого соуса

3 ст. л. темного соевого соуса

1 ст. л. китайского рисового вина

1 целая звездочка аниса

1 стакан кипятка

$\frac{1}{4}$  стакана кускового сахара

### Подготовка

1. Вымойте окорок, вытрите его насухо. Натрите с обеих сторон сладким соевым соусом и поставьте мариноваться на 2–3 часа в холодильник.

### Приготовление

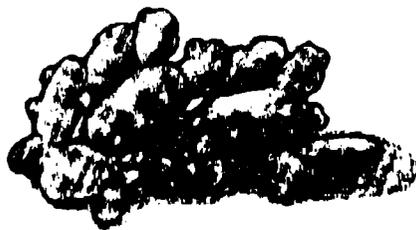
2. В большую кастрюлю или сотейник влейте темный соевый соус, вино, положите звездочку аниса и доведите до кипения, затем положите туда окорок и налейте стакан кипятка. Тушите на медленном огне  $\frac{1}{2}$  часа. Добавьте кусковой сахар и тушите еще один час, время от времени переворачивая мясо.

3. Когда соуса останется не больше  $\frac{1}{2}$  стакана и он загустеет, снимите кастрюлю с огня и охладите мясо, не вынимая его из кастрюли.

4. Порежьте свинину пластинами и красиво уложите ее на тарелке.

### Совет

Так как это блюдо можно приготовить заранее и подавать теплым, оно прекрасно подходит для легкого ужина или большой вечеринки.



## ТРЕХЦВЕТНОЕ МЯСНОЕ АССОРТИ

Это аппетитное блюдо прекрасно подойдет для угощения или банкета. Тонкие кусочки белого куриного мяса красиво контрастируют с хрустящей белой фасолью и красно-коричневыми кусочками говядины в соусе «хойсин».

### Ингредиенты

<i>1 целая куриная грудка без кожи и костей</i>	<i>1/2 ч.л. сахара</i>
<i>175 г стейка или любой другой вырезки</i>	<i>1 белок</i>
<i>250 г свежей белого гороха</i>	<i>1 ч.л. молотого имбиря</i>
<i>5 ст.л. арахисового или растительного масла</i>	
<i>1/2 ч.л. соли и 1/4 ч.л. сахара</i>	

#### **Маринад для курицы**

*1 ст.л. китайского рисового вина*  
*1 ч.л. соли*

#### **Маринад для говядины**

*1 ст.л. темного соевого соуса*  
*1 ст.л. китайского рисового вина*  
*2 ч.л. соуса «хойсин»*  
*1 ч.л. сахара*  
*2 ч.л. крахмала из тапиоки*

### Подготовка

1. Нарезьте куриную грудку на кусочки длиной 5 см, как для жульена, чтобы получилось 1/2 стакана мяса. Для маринада смешайте вино, соль, сахар, белок и имбирь и оставьте в нем курицу хотя бы на 20–30 минут.
2. Мелко нарежьте говядину и оставьте ее в маринаде из соевого соуса, вина, соуса «хойсин», сахара и крахмала из тапиоки на 20–30 минут.
3. Помойте и мелко покрошите белый горох. Отставьте на некоторое время.

### Приготовление

4. Разогрейте в сотейнике 1 ст.л. масла. Пережарьте в нем, помешивая, горох, пока он весь не покроется маслом. Добавьте 1/2 ч.л. соли и 1/4 ч.л. сахара; продолжайте тушить, помешивая, еще 1 минуту. Снимите с плиты и выложите горох на тарелку.
5. Разогрейте в сотейнике 2 ст.л. масла. Выложите в него маринованную курицу и жарьте на сильном огне примерно 2 минуты или пока курица не станет белой. Снимите с плиты и выложите на один край тарелки.
6. Разогрейте еще 2 ст.л. масла на сильном огне. Выложите маринованную говядину и жарьте примерно 2 минуты, пока она не утратит свой красный цвет, затем выложите на другой край тарелки. Подавайте блюдо горячим.

### Совет

Можно порезать и промариновать мясо заранее и оставить его в холодильнике (можно даже на ночь). Тогда обжаривание у вас займет всего несколько минут. Чтобы блюдо выглядело аппетитно, важно мелко порезать ингредиенты. Мясо будет проще порезать, если вы сначала слегка заморозите его, чтобы оно стало немного тверже, затем нарежете тонкими пластинами и, наконец, крошите.

## ЖАРЕННЫЙ РИС ПО-ЯНЬЧЖОУСКИ

Жареный рис по-яньчжоуски – пожалуй, самое вкусное и аппетитное блюдо с жареным рисом. Те, кто знаком с гуандунским способом приготовления жареного риса, удивятся, ибо в этом рецепте соевый соус не используется. Вместо этого рассыпчатый белый рис украшают зеленым горошком, красным свиным жарким и ветчиной, розовыми креветками, светло-желтыми побегами бамбука и хрустящими белыми водяными каштанами. Это одно из самых популярных блюд с жареным рисом, которое подойдет как для семейного ужина, так и для угощения гостей.

### Ингредиенты

250 г ветчины  
 250 г очищенных замороженных креветок  
 6 сушеных китайских грибов  
 125 г готового свиного жаркого  
 1/2 стакана побегов бамбука  
 250 г свежего белого гороха или замороженного зеленого горошка  
 6–8 свежих водяных каштанов  
 6 ст. л. арахисового или растительного масла

2 яйца, взбитых со щепоткой соли  
 3 мелко покрошенных перышка лука  
 4 стакана готового риса  
 1 ч. л. соли  
 щепотка белого перца

#### Маринад для креветок

2 ч. л. китайского рисового вина  
 1 ч. л. крахмала из тапиоки  
 1/2 ч. л. соли

### Подготовка

1. Обрежьте с ветчины кожу и жир. Варите ветчину в воде 1 минуту. Охладите и порежьте кубиками.
2. Разморозьте креветки, промойте их под холодной водой, тщательно просушите бумажным полотенцем. Опустите в маринад из вина, крахмала из тапиоки и соли хотя бы на 15 минут.
3. Замочите грибы в кипятке примерно на 15 минут. Удалите ножки. Нарезьте грибы кубиками.
4. Нарезьте кубиками свиное жаркое, затем так же нарежьте побеги бамбука. Слегка отварите в кипятке белый горох. Промойте под холодной водой и мелко порежьте. Очистите и порежьте кубиками водяные каштаны.

### Приготовление

5. Разогрейте в сотейнике 1 ст. л. масла. Разбейте яйца и жарьте почти до готовности, порежьте на мелкие кусочки. Снимите с плиты и отставьте на некоторое время.
6. Налейте еще 1 ст. л. масла. Пережарьте, помешивая, маринованные креветки примерно 1 минуту или пока они не изменят цвет. Снимите и отставьте на некоторое время.
7. Добавьте еще 2 ст. л. масла и жарьте лук, грибы, ветчину, свиное жаркое, побеги бамбука, водяные каштаны и белый горох примерно 1 минуту. Выложите

8. Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла, выложите рис и готовьте, помешивая, так чтобы он весь покрылся маслом. Добавьте 1 ч. л. соли и щепотку перца; тщательно перемешайте. Выложите туда же жареные яйца, перемешайте, затем выложите креветки, грибы, ветчину, свиное жаркое, побеги бамбука, водяные каштаны и белый горох. Тщательно перемешайте. Подавайте блюдо горячим.

**Совет**

Это блюдо может сохранять тепло в течение получаса, если накрыть его алюминиевой фольгой и поставить в духовку. Либо его можно приготовить заранее, а потом разогреть на сильном огне.



# ЖАРЕННЫЕ РИСОВЫЕ ПИРОЖКИ (НОВОГОДНИЕ ПИРОЖКИ)

*С шестью деликатесами*

Это традиционное китайское блюдо, без которого не обходится ни один новогодний обед или ужин, хотя готовят его и в другое время года. Новогодние китайские пирожки (или «ньен-гао») имеют особое значение, потому что «ньен» значит «год», а «гао» (пирожок) звучит так же, как «высокий» и символизирует профессиональный успех в наступающем году. Пирожки очень вкусные, нежные и могут доставить массу удовольствия. По форме они похожи на мини-язычки. Это блюдо также удобно тем, что может подаваться отдельно в качестве обеда или легкой закуски.

В этом рецепте используются особые консервированные овощи, которые называют «красными подснежниками». Их часто используют в жареных блюдах в качестве специи, потому что они хрустящие, обладают освежающим вкусом и придают особый оттенок другим ингредиентам. Свое название этот корнеплод получил благодаря красным плодам, которые ранней весной появляются из-под снега.

## Ингредиенты

---

500 г теста для рисовых пирожков

6 сушеных китайских грибов

125 г очищенных креветок

1 стакан рубленой постной свинины

6 ст. л. арахисового или

растительного масла

$\frac{1}{2}$  стакана измельченных

побегов бамбука

3 стакана рубленой китайской

капусты

1 ч. л. соли

$\frac{1}{4}$  стакана рубленых

консервированных «красных

подснежников» (тян мьен чжань)

2 ст. л. темного соевого соуса

$\frac{1}{3}$  стакана куриного бульона

### Маринад для креветок

1 ч. л. китайского рисового вина

$\frac{1}{4}$  ч. л. соли

1 ч. л. крахмала из тапиоки

### Маринад для рубленой свинины

1 ст. л. темного соевого соуса

1 ст. л. китайского рисового вина

$\frac{1}{2}$  ч. л. сахара

1 ч. л. крахмала из тапиоки

## Подготовка

**1.** Замочите тесто для рисовых пирожков в холодной воде на ночь или хотя бы на 12 часов. Перед использованием выньте его из воды.

**2.** Замочите грибы в горячей воде, пока они не размякнут. Удалите ножки и мелко покрошите.

**3.** Разморозьте и помойте свежие креветки, тщательно просушите их с помощью бумажных полотенец. Опустите в маринад из вина, соли и крахмала из тапиоки.

**4.** Замаринуйте свинину в маринаде из соевого соуса, вина, сахара и крахмала из

### Приготовление

5. Хорошенько разогрейте сотейник. В 2 ст. л. масла пережарьте креветки в течение 1 минуты. Уберите с плиты и отставьте на некоторое время.

6. Налейте на дно сотейника еще 2 ст. л. масла. Пережарьте рубленую свинину, пока она не изменит цвет (примерно 1 минуту).

7. Разогрейте еще 2 ст. л. масла. Пассеруйте побеги бамбука и китайскую капусту 1 минуту. Добавьте 1 ч. л. соли и тщательно перемешайте. Снова выложите смесь со свининой. Добавьте рубленые «красные подснежники» и готовьте все вместе 1 минуту.

8. Туда же выложите тесто для рисовых пирожков, полейте эти пласты темным соевым соусом и куриным бульоном. Готовьте, помешивая, вместе с мясной смесью, пока лепешки не станут мягкими. Наконец положите туда же готовые креветки и подавайте к столу.

### Совет

Это блюдо можно завернуть в фольгу и оставить в духовке. Оно будет сохранять тепло еще примерно полчаса. Либо его можно полностью приготовить заранее, а перед подачей к столу разогреть в сотейнике на сильном огне, постоянно помешивая.



## КРЕВЕТОЧНЫЕ ШАРИКИ, ЖАРЕННЫЕ В МАСЛЕ

Так как креветки обычно довольно дороги, это блюдо считается деликатесным и обычно подается на банкетах. В Китае оно подается в качестве основного блюда для угощения гостей. С другой стороны, так как креветочные шарики маленькие и аппетитные, они могут быть прекрасной закуской.

### Ингредиенты

500 г очищенных сырых креветок  
2 яичных белка  
90 г свиного жира или жирного бекона

1 ст. л. крахмала из тапиоки  
1 ч. л. соли  
1/4 ч. л. белого перца  
1 ст. л. китайского рисового вина

кусочек (1 см) свежего корня имбиря  
2 стакана арахисового или растительного масла

Для остро-соленой подливки  
2 ст. л. сычуаньского перца горошком  
1/4 стакана мелкой или крупной соли

### Подготовка

1. Мелко порубите креветки до получения пасты.
2. Взбейте яичные белки в пену; добавьте свиной жир и взбивайте еще 2 минуты. Туда же выложите измельченные креветки, крахмал из тапиоки, соль, перец и вино. С помощью давилки для чеснока выдавите в смесь с креветками сок из имбиря. Тщательно перемешайте. (Полученную смесь можно оставить в холодильнике на несколько часов или на всю ночь.)

### Приготовление

3. Разогрейте сотейник на сильном огне, затем убавьте огонь, влейте туда растительное масло.левой рукой берите креветочную пасту сжимайте в кулаке. Между большим и указательным пальцем должен выдавиться шарик размером с фундук. В правую руку возьмите ложку, смоченную холодной водой (чтобы масса не приставала), возьмите ею шарик и переложите в кипящее масло. Таким же образом формируйте все креветочные шарики. Жарьте их около 2 минут или до тех пор, пока они не поднимутся на поверхность и не станут воздушными. Чтобы шарики прожарились равномерно, переверните их. Не стоит жарить их слишком долго (пережаренные креветочные шарики сморщатся). Переложите шарики на тарелку, покрытую бумажными салфетками, чтобы они просушились. Подавайте горячими с остро-соленой приправой.
4. Для приготовления остро-соленой приправы прогрейте соль и сычуаньский перец на сухой сковороде на слабом огне. Жарьте, помешивая, пока соль не станет коричневой, а перец не приобретет темный цвет и приятный аромат. Охладите; с помощью ручки ножа или блендера измельчите полученную массу. Просейте сквозь сито. Такая смесь может храниться в закрытой бутылке.

### Совет

Креветочные шарики можно заморозить, а затем разогреть в духовке при

## КРАСНАЯ ТУШЕНАЯ УТКА

Благодаря тому, что это блюдо можно приготовить заранее, оно подойдет не только для семейного обеда, но и для праздничного угощения. Мягкое нежное мясо утки, политое ароматным соусом, можно подать вместе с пекинскими булочками или рисом.

### Ингредиенты

---

<i>2 кг свежей или мороженой утки</i>	<i>2 перышка молодого лука, порезанного на кусочки 5 см длиной</i>
<i>1 ч. л. соли</i>	<i>2 ломтика кускового сахара</i>
<i>6 ст. л. темного соевого соуса</i>	<i>4 стакана воды</i>
<i>1/4 стакана китайского рисового вина</i>	<i>2 ч. л. кунжутного масла</i>
<i>1 звездочка аниса</i>	

### Подготовка

1. Обрежьте с утки лишний жир. Промойте утку под водой, хорошенько просушите. Натрите утку изнутри солью и полейте всю тушку соевым соусом. Оставьте в большой утятнице на 1 час.

### Приготовление

2. Разогрейте духовку до 200°C. Смажьте противень маслом и положите на него утку грудкой вверх. Сверху поставьте сковороду, наполненную водой на высоту 2,5 см. Оставьте утку в духовке примерно на 30 минут, до появления коричневой корочки.

3. Налейте в большую кастрюлю 5 ст. л. соевого соуса, вино, положите звездочку аниса, лук, имбирь и кусковой сахар и налейте воды. Доведите до кипения; затем поджаренную утку положите туда грудкой вниз, а также потроха и шкуру (без кожи). Варите 5 минут. Накройте крышкой, убавьте огонь и готовьте 1 час. Переверните утку и продолжайте готовить еще 1 час, пока мясо не станет очень мягким. Несколько раз поливайте ее соусом.

4. Осторожно выньте утку и выложите целиком на блюдо грудкой вверх. Поставьте в духовку, чтобы она оставалась теплой. Выньте из соуса анис и имбирь и снимите жир. Добавьте кунжутное масло и хорошо перемешайте; полейте утку этим соусом. (Если соуса получилось слишком много, поварите его еще, пока не останется  $\frac{3}{4}$  стакана.) Подавайте блюдо горячим.

### Совет

Утку можно приготовить заранее до пункта 3. Перед подачей на стол разогрейте утку на плите и переходите к пункту 4. Затем можно подавать на стол.

## ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА В КОРИЧНЕВОМ СОУСЕ

Это необычное овощное блюдо часто подают к праздничному столу вегетарианцам и буддийским монахам. Маленькие золотисто-коричневые перепелиные яйца, зонтики грибов и нежная желтая молодая кукуруза, обрамленные хрустящим зеленым горохом, создают красивую композицию. Перепелиные яйца (их обычно готовят, чистят от скорлупы и консервируют) обладают нежным вкусом. Китайцы часто используют их для приготовления оригинальных овощных блюд и супов. Известны они и в России.

### Ингредиенты

500 г очищенных перепелиных яиц

250 г свежего белого гороха

2 ст. л. муки

1 1/2 стакана арахисового

или растительного масла

для «глубокого обжаривания»

3 ст. л. арахисового или растительного

масла для «обжаривания помешивая»

500-г банка соломенных грибов

(вольвариелла, «травяной шампиньон»)

500-г банка молодой кукурузы

**Специи для соуса**

2 ст. л. темного соевого соуса

1 ч. л. сахара

1 ч. л. соли

1 ст. л. крахмала из тапиоки

1/2 стакана куриного бульона

1 ч. л. кунжутного масла

### Подготовка

1. Положите отваренные и очищенные от скорлупы перепелиные яйца в маринад из соевого соуса на 10 минут; время от времени переворачивайте. Выньте яйца. Соус оставьте.

2. В соевый соус, использованный для маринования яиц, добавьте сахар, соль, крахмал из тапиоки, куриный бульон и кунжутное масло. Получился соус со специями.

3. Промойте горох и отварите.

### Приготовление

4. Обваляйте перепелиные яйца в муке; разогрейте масло в сотейнике, обжарьте в нем яйца до золотистой корочки.

5. Разогрейте 1 ст. л. масла, обжарьте в нем на сильном огне белый горох в течение 1 минуты. Выложите на тарелку так, чтобы он красиво обрамлял края.

6. Разогрейте оставшиеся 2 ст. л. масла; таким же образом обжарьте грибы и кукурузу в течение 1 минуты. Полейте оставшимся соусом со специями и хорошо перемешайте. Туда же выложите перепелиные яйца и снова перемешайте; выложите массу на середину тарелки. Подавайте блюдо горячим.

### Совет

Обвалянные в муке и обжаренные до золотисто-коричневой корочки перепелиные яйца можно подать в качестве закуски.

# СУП С ТРЕМЯ ВИДАМИ ДЕЛИКАТЕСОВ, НАРЕЗАННЫХ СОЛОМКОЙ

Своим красивым цветом это праздничное блюдо обязано белому мелко нарезанному мясу курицы, красной ветчине и зеленому гороху. Вы также можете использовать яйца для привнесения желтого акцента. Согласно традиции, сначала вы должны представить гостям всю красоту этого блюда, прежде чем смешаете ингредиенты и подадите к столу.

## Ингредиенты

<i>250 г ветчины</i>	<i>3 ломтика корня имбиря</i>
<i>1 целая куриная грудка, сырая, без кожи и костей</i>	<i>125 г свежего белого гороха</i>
<i>4 стаканов воды</i>	<i>1 стакан побегов бамбука</i>
<i>2 перышка молодого лука, порезанного на кусочки 5 см</i>	<i>1 сушеный китайский гриб</i>
	<i>2 ч. л. соли</i>

## Подготовка

1. Срежьте с ветчины кожу и жир. Отварите ветчину и куриную грудку в 4 стаканах кипящей воды с луком и имбирем в течение 20 минут. Достаньте ветчину и курицу, охладите. Оставьте 6 стаканов бульона для дальнейшего использования. Мелко нарежьте ветчину и разделите холодную курицу на мелкие кусочки.
2. Мелко нарежьте горох и побеги бамбука. Замочите гриб в горячей воде на 15 минут, затем удалите ножку.

## Приготовление

3. Поставьте в центр миски среднего размера ножку гриба. Вокруг ножки по дну миски аккуратно выложите курицу, ветчину и горох. Украсьте центр кусочками бамбука. Посолите 1 ч. л. соли, затем налейте  $\frac{1}{2}$  стакана бульона. Проквашите 20 минут.
4. Возьмите кастрюлю, налейте в нее оставшиеся  $5\frac{1}{2}$  стаканов бульона, доведите до кипения и добавьте 1 ч. л. соли.
5. Переверните горячую миску вместе с содержимым в глубокую сушиницу. Не снимая миски с супницы, вылейте бульон так, чтобы он стекал по краям миски. Затем снимите миску и подавайте блюдо к столу.



## ГРЕБЕШКИ И ШАРИКИ ИЗ ДАЙКОНА

Если вы ни разу не пробовали дайкон (зеленый китайский редис), рекомендую начать знакомство с этого блюда. Это легкое овощное блюдо имеет освежающий вкус. Если шарики из дайкона отварить и вымочить в холодной воде, они становятся полупрозрачными. Обрамленные белой глазурью соуса и желтыми кусочками морских гребешков, они представляют красивую композицию. Китайский редис также хорошо подходит для приготовления супов. Особенно хорошо он сочетается в супе с ветчиной.

### Ингредиенты

45 г сушеных морских гребешков  
 1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана куриного бульона  
 2 дайкона, весом около 1 кг  
 2 ст. л. арахисового  
 или растительного масла

1 ломтик имбиря  
 1 ст. л. китайского рисового вина  
<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. л. соли  
 1 ст. л. крахмала из тапиоки,  
 разведенного в 1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> ст. л. воды

### Подготовка

**1.** Замочите сушеные морские гребешки в <sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана горячего куриного бульона примерно на полчаса. Прокипятите бульон с гребешками тоже примерно полчаса. Охладите, руками разделите гребешки на мелкие кусочки. Бульон оставьте.

**2.** Используйте специальную ложечку, чтобы сделать из дайкона 30 шариков. Отварите шарики из дайкона в воде в течение 10 минут; достаньте из кипятка и опустите в холодную воду.

### Приготовление

**3.** Разогрейте 2 ст. л. масла в сотейнике; на сильном огне обжарьте ломтик имбиря и шарики из редиса в течение нескольких секунд. Добавьте рисовое вино, соль, гребешки вместе с бульоном и один стакан куриного бульона. Варите на медленном огне 1 минуту. Для густоты добавьте разведенный крахмал из тапиоки. Подавайте горячим.

### Совет

Сушеные морские гребешки очень вкусны, но довольно дороги. Поэтому вместо них можно использовать сушеные креветки. Замочите сушеные креветки в <sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана горячего куриного бульона на полчаса, а затем проварите в нем еще полчаса. Крошить креветки не надо.

Подготовку к этому блюду можно провести заранее до пункта 2. Выполнение последнего пункта займет всего несколько минут.

# ОВОЩНОЕ АССОРТИ

Это оригинальное овощное блюдо предназначено для банкетов. Оно не только красиво сервировано, но и обладает великолепным вкусом. Здесь используется особый метод нарезки, когда продукты надо постоянно поворачивать. Это позволяет получить большее разнообразие поверхностей, чем при других способах нарезки. Несмотря на то что это блюдо предназначено в первую очередь для банкетов, готовить его довольно легко.

## Ингредиенты

<i>1 дайкон весом примерно 250 г</i>	<i>225 г соломенных грибов</i>
<i>1 морковь</i>	<i>12 перепелиных яиц</i>
<i>1/4 стакана зимних побегов бамбука</i>	<i>1/2 ч. л. соли</i>
<i>10 колосков молодой кукурузы</i>	<i>3 ст. л. светлого соевого соуса</i>
<i>125 г свежего белого гороха</i>	<i>1/2 ч. л. сахара</i>
<i>6 сушеных китайских грибов</i>	<i>1 ст. л. кунжутного масла</i>
<i>60 г сушеных ломтиков тофу</i>	<i>2 ст. л. крахмала из тапиоки,</i>
<i>3 ст. л. арахисового</i>	<i>разведенного в 2 ст. л. холодной воды</i>
<i>или растительного масла</i>	<i>2/3 стакана куриного бульона</i>

## Подготовка

**1.** Используя специальную технику, нарежьте дайкон (редис), морковь, побеги бамбука и колоски на небольшие кусочки разной формы. Опустите их в кипяток и варите около 2 минут (дайкон и морковь нужно положить в первую очередь). Промойте под холодной водой. Слегка отварите горох (примерно 10 минут), затем промойте под холодной водой.

**2.** В отдельных мисках замочите китайские грибы и сушеные ломтики тофу в горячей воде на 20 минут. Удалите ножки грибов и нарежьте шляпки на небольшие кусочки. Нарежьте ломтики сушеного тофу на более мелкие кусочки.

## Приготовление

**3.** Разогрейте 3 ст. л. масла в сотейнике. На сильном огне обжарьте 2 вида грибов в течение нескольких секунд. Затем добавьте все овощи (дайкон, морковь, побеги бамбука, кукурузу и горох), сушеный тофу и перепелиные яйца. Хорошо перемешайте; затем добавьте соевый соус, соль, сахар и куриный бульон. Проконтролируйте на сильном огне около 2 минут.

**4.** Для густоты добавьте разведенный крахмал. Приправьте кунжутным маслом и подавайте к столу.

## Совет

Если подготовку провести заранее (первые два пункта), приготовление займет у вас всего несколько минут. Важно выложить слегка отваренные овощи на одну тарелку с ломтиками сушеного тофу и перепелиными яйцами. Соевый соус, соль, сахар и куриный бульон тоже можно смешать в маленькой миске. О нарезке «с поворотом» см.: Основные способы нарезки, с. 188.

## ФАРШИРОВАННАЯ ЗИМНЯЯ ДЫНЯ С ВЕТЧИНОЙ

В Китае считается, что зимняя дыня, которую в первую очередь, используют в приготовлении супов, обладает целебными свойствами. При недомоганиях рекомендуют пить бульон с зимней дыней. В этом рецепте предлагается полупрозрачная зимняя дыня, фаршированная красной ветчиной, облитая густой глазурью соуса, которая будет элегантно выглядеть в качестве основного блюда. Она настолько нежная, что просто тает во рту.

### Ингредиенты

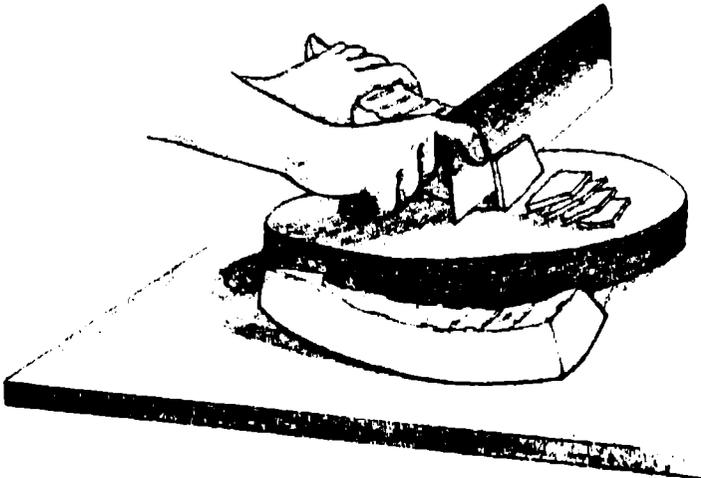
1 кг зимней дыни ломтями  
 250 г свиного фарша  
 1/4 ч. л. белого перца  
 1 ч. л. кунжутного масла  
 1/2 стакана куриного бульона  
 250 г ветчины  
 1/8 ч. л. белого перца  
 2 ч. л. крахмала из тапиоки,  
 разведенного в 2 ст. л. воды  
 1/2 ч. л. соли

### Маринад для свинины

Одно перышко молодого лука,  
 мелко порезанное  
 1 ст. л. сока из корня имбиря  
 1 ч. л. соли  
 1 ст. л. китайского рисового вина  
 2 ч. л. крахмала из тапиоки

### Подготовка

1. Очистите дыню от шкурки и удалите семена. Нарежьте на двойные кусочки 2,5 см шириной, 4 см шириной и 8 мм толщиной.
2. Смешайте свиной фарш с ингредиентами для маринада, перечисленными выше. Помешивайте в одном направлении.



3. Нарезьте ветчину на 20 длинных тонких кусочков 1,5 см в ширину и 4 см в длину (ветчина не требует предварительного приготовления).

4. Внутрь каждого двойного кусочка дыни положите по  $\frac{1}{2}$  ст. л. смеси из свиного фарша и по кусочку ветчины. (Ветчина должна лежать поверх фарша.) Уложите фаршированную дыню (фаршированной стороной книзу) в плоскую миску.

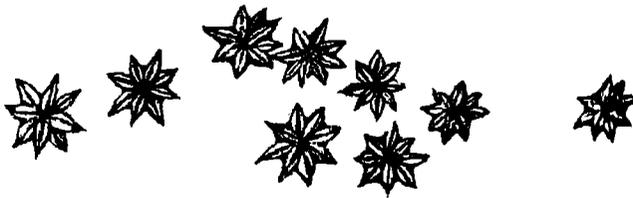
### Приготовление

5. Добавьте в миску  $\frac{1}{2}$  стакана куриного бульона. Поставьте миску в пароварку и варите 20 минут. Достаньте из пароварки, бульон оставьте.

6. Переверните миску с готовой дыней на тарелку. Бульон доведите до кипения в сотейнике или кастрюле. Приправьте  $\frac{1}{4}$  ч. л. соли и перцем по вкусу. Влейте разведенный крахмал и мешайте, пока бульон не загустеет. Полейте им дыню. Подавайте блюдо горячим.

### Совет

Так как для приготовления этого блюда используется пароварка, для приготовления других блюд вы можете использовать сотейник. Дыню можно фаршировать, красиво уложить в плоской миске и поставить в холодильник. За полчаса перед подачей на стол переходите к пункту 5: поставьте миску в пароварку и варите 20 минут. Приготовьте соус, как это описано в пункте 6, полейте им фаршированную дыню и подавайте к столу.



## КОПЧЕНАЯ РЫБА ПО-СУЧЖОУСКИ

Копченая рыба обычно подается на банкетах в качестве первого блюда, как один из компонентов холодного ассорти. Ее можно также подать отдельно как одно из основных блюд. Благодаря новому улучшенному способу, который здесь описывается, для того чтобы рыба приобрела темно-коричневый цвет, ее не надо коптить; она получается даже более сочной и ароматной, чем рыба, копченая традиционным способом.

### Ингредиенты

---

*1 кг холодного бифитекса, карпа или морского окуня (попросите продавца порезать рыбу на куски 1,5 см толщиной)*  
*4 ст. л. сахара*  
*1 ч. л. смеси из 5 специй*  
*1 стакан кипятка*  
*2 стакана арахисового или растительного масла*  
*1 ст. л. кунжутного масла*

### *Маринад для рыбы*

*5 ст. л. темного соевого соуса*  
*1 ст. л. китайского рисового вина*  
*три перышка молодого лука, покрошенные на кусочки 5 см длиной*  
*5 ломтиков корня имбиря*

### Подготовка

1. Вымойте рыбу и просушите с помощью бумажного полотенца. Большие куски рыбы разрежьте пополам. Положите в маринад из соевого соуса, вина, лука и корня имбиря и оставьте в нем на 4–5 часов или на всю ночь.
2. Разведите в стакане кипятка сахар и смесь из пяти специй. Снимите с плиты.

### Приготовление

3. Выложите маринованную рыбу в дуршлаг и дайте воде стечь. Разогрейте 2 стакана масла в сотейнике на сильном огне, затем убавьте огонь до среднего. Выкладывайте в масло по 2–3 куска рыбы (они должны лежать свободно), обжарьте с одной стороны в течение 4–5 минут. Переверните и обжарьте с другой стороны до образования коричневой корочки. Снимите с огня.
4. Вылейте из сотейника все масло. Влейте в него смесь с соевым соусом, использовавшуюся для маринования рыбы. Добавьте растворенный в воде сахар и смесь из пяти специй и 1 ст. л. кунжутного масла. Доведите до кипения. Выложите в этот соус обжаренную рыбу по несколько кусков и готовьте в течение 3 минут; переверните и готовьте еще полминуты. Выложите на тарелку. Охладите, порежьте на более мелкие куски и подавайте к столу.

### Совет

Готовая рыба может храниться в закрытом контейнере несколько недель в холодильнике или несколько месяцев в морозилке.

## РУЛЕТЫ ИЗ ТОФУ С РЫБНОЙ НАЧИНКОЙ

Родина этого блюда – Нинбо, на восточном побережье Китая, где рыба является основной пищей. Рыбное филе, завернутое в сушеный тофу (фу йи), особенно питательно. Тофу готовится из соевого молока, богатого протеином и витаминами. Когда соевое молоко закипает, на поверхности появляется пенка, как на обычном молоке. Пенку снимают и высушивают. Обычно ее продают завернутой в бумагу в виде больших пластов в форме полумесяцев. Фу йи очень ломкие, поэтому обращаться с ними надо осторожно.

### Ингредиенты

6 листов сушеного тофу

#### Начинка

250 г филе палтуса, щуки  
или мелкой камбалы  
1/2 ч. л. соли  
щепотка белого перца  
щепотка белого перца  
1 ч. л. китайского рисового вина  
1/4 ч. л. сахара

#### Для приготовления жидкой пасты

1/2 яйца, слегка взбитых  
2 ст. л. муки  
1/4 ч. л. соли  
2 ч. л. измельченного молодого лука  
3 ст. л. холодной воды  
2 стакана арахисового  
или растительного масла

#### Для приготовления

#### остро-соленой приправы

2 ст. л. сычуаньского перца горошком  
1/4 стакана мелкой или крупной соли

### Подготовка

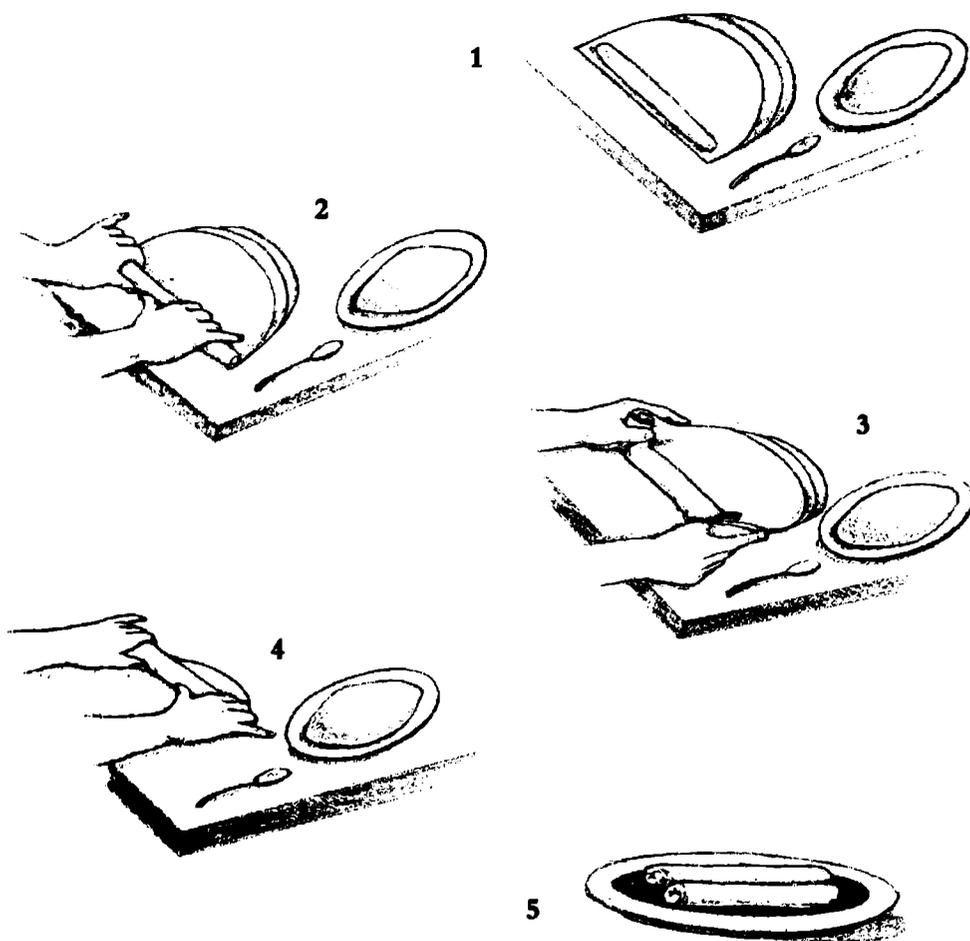
1. Порежьте филе на кусочки 4 см толщиной, как для жульена. Смешайте рыбу с остальными ингредиентами для начинки. Поставьте в холодильник на 30 минут.

2. Осторожно положите каждый пласт сушеного тофу между влажными полотенцами. Оставьте на 15–20 минут, пока они не станут достаточно мягкими, чтобы с ними можно было работать. (Если необходимо, побрызгайте их водой, чтобы они быстрее стали мягкими.)

3. Для получения жидкой пасты смешайте яйцо, муку, соль, лук и воду. Оставьте на некоторое время.

4. Осторожно смажьте каждый пласт пастой. Сложите пласты в две кучки, по три в каждой, так чтобы закругленный край выдавался на 5 см по сравнению с верхним. Разделите рыбную начинку на две порции. Возьмите одну порцию и выложите ее вдоль ровного края пластов. Осторожно заверните край с начинкой, зашпите с обоих концов и заверните до конца так, чтобы получился цилиндр высотой 25 см.

Таким же образом сверните второй рулет. Такие рулеты могут хорошо хра-



### Приготовление

**5.** Возьмите острый нож и порежьте каждый рулет по диагонали на кусочки толщиной 4 см. Разогрейте масло. Обжаривайте по несколько кусочков одновременно в течение 3–4 минут до золотистой хрустящей корочки. Хорошенько просушите. Подавайте горячими с остро-соленой приправой. (О приготовлении остро-соленой приправы см. рецепт «Креветочные шарики, жаренные в масле» на стр. 41.)

### Совет

Для приготовления овощных рулетов приготовьте начинку из заранее замоченных и мелко порезанных сушеных грибов, побегов бамбука и сои.

# БУМАЖНЫЕ КОНВЕРТИКИ С КУРИЦЕЙ

Приготовленная в бумаге курица остается сочной и сохраняет вкус. Кроме того, сам процесс приготовления доставит вам удовольствие. Даже после жарки блюдо выглядит очень оригинально: сквозь бумагу на белых ломтиках куриного мяса просвечивают черные грибы, зеленые листья петрушки и красная ветчина. Получается необычная и вкусная закуска. Только напомните гостям, чтобы они не забыли снять бумагу.

## Ингредиенты

---

*1 большая куриная отбивная или куриная грудка без кожи и костей, в сыром виде*  
*5 сушеных китайских грибов*  
*250 г ветчины*  
*2 ст. л. кунжутного масла*  
*20 листочков китайской петрушки*  
*2 стакана арахисового или растительного масла*  
*20 листов воощенной бумаги 15 × 15 см*

### *Маринад для курицы*

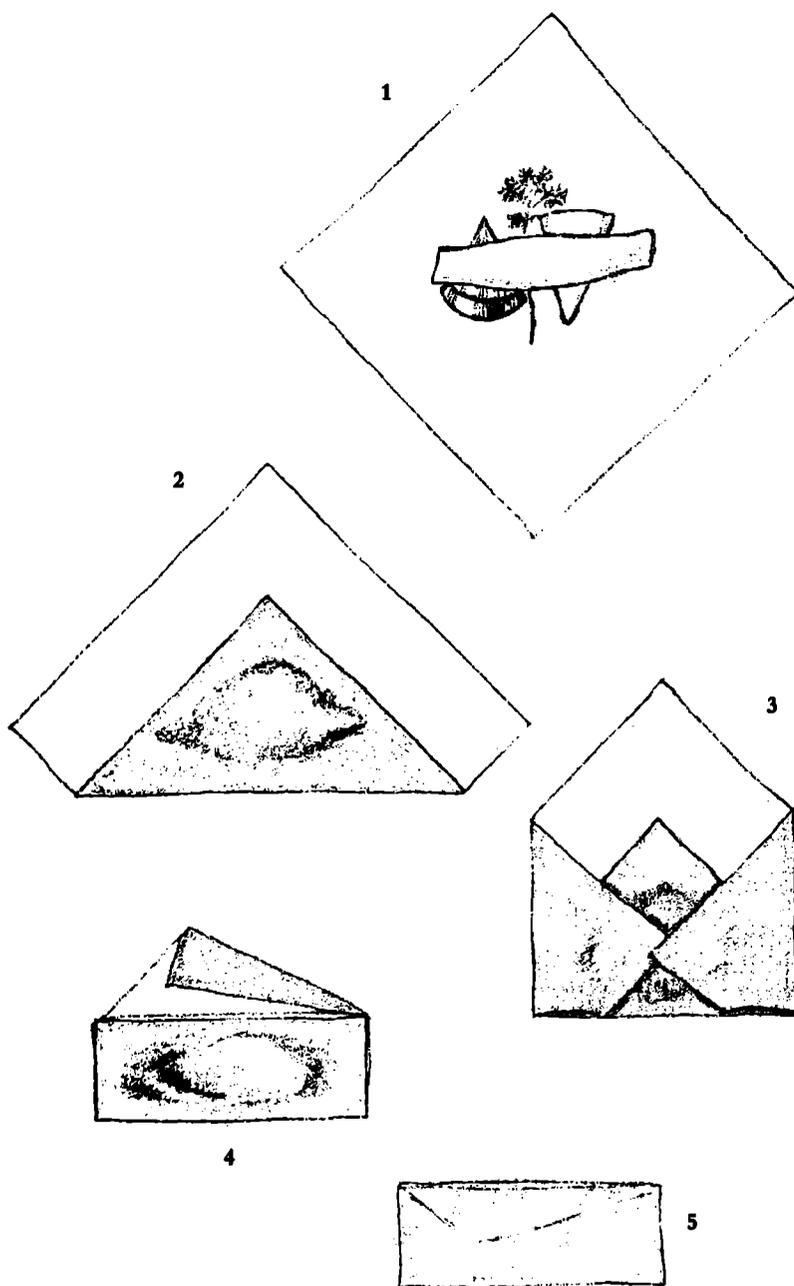
*1/2 ч. л. соли*  
*1 ст. л. светлого соевого соуса*  
*1/2 ч. л. сахара*  
*1 ст. л. китайского рисового вина*  
*1/4 ч. л. белого или черного перца*

## Подготовка

1. Нарезьте куриную отбивную на куски шириной 2,5 см, длиной 5 см и 6 мм толщиной. Положите в маринад из соевого соуса, вина, соли, сахара и перца хотя бы на 20 минут.
2. Замочите грибы в горячей воде хотя бы на 15 минут. Удалите ножки. Разрежьте шляпки на четыре части.
3. Срежьте с ветчины жир и кожу и варите примерно 10 минут. Охладите и нарежьте на треугольные кусочки такого же размера, как грибы.
4. Намажьте листы бумаги с одной стороны кунжутным маслом. Посередине положите лист петрушки, с одной стороны от него положите гриб, с другой кусочек ветчины. Сверху положите по кусочку курицы. Сделайте конверт. Концы аккуратно заверните внутрь.

## Приготовление

5. Жарьте конвертики в большом количестве масла на слабом огне в течение 2 минут. Переверните и жарьте еще 30 секунд. Выньте из масла и можете подавать. Подходит и в качестве закуски, и как основное блюдо.



**Совет**

Это блюдо можно приготовить заранее, а затем разогреть в духовке при температуре 180°C в течение 15 минут.

## РЫБНЫЕ БЕЛОЧКИ

Кисло-сладкая рыба без костей в красном соусе, украшенном луком, морковью, горохом, грибами и порезанными кубиками водяными каштанами, выглядит очень изысканно. Готовую рыбу заворачивают кольцом и подгибают хвост так, что своей формой она напоминает бельчонка (отсюда и название). В китайской кухне рыбу принято готовить целиком. Блюдо из целой рыбы подают обычно в конце банкета, так как она символизирует процветание.

### Ингредиенты

750 г рыбных тушек целиком  
(морского окуня, желтого крокера,  
теруга или желтой щуки)  
6 сушеных китайских грибов  
1 морковь  
1 маленькая луковица  
2 зубчика чеснока  
6 свежих водяных каштанов  
1/4 стакана мороженого гороха  
2 стакана арахисового  
или растительного масла

#### Маринад для рыбы

1 ч. л. соли  
1 ст. л. китайского рисового вина

#### Тесто

2 яйца  
5 ст. л. муки  
3 ст. л. крахмала из тапиоки  
5 ст. л. воды

#### Специи для соуса

1 ст. л. темного соевого соуса  
1 ст. л. китайского рисового вина  
1 ч. л. соли  
4 ст. л. сахара  
4 ст. л. уксуса из белого риса  
4 ст. л. кетчута  
1/2 стакана куриного бульона  
1 ч. л. кунжутного масла  
3 ч. л. крахмала из тапиоки

### Подготовка

1. Вымойте и высушите рыбу. Отрежьте головы, но не выбрасывайте. Порешьте рыбу пополам вдоль хребта, не трогая хвоста. Достаньте хребтовую кость. Сделайте с внутренней стороны глубокие диагональные насечки, делая отступы по 1,5 см (кожа должна остаться неповрежденной). Таким образом, рыба должна быть разрезана вдоль пополам, оставаясь соединенной у хвоста. Положите рыбу в маринад из соли и вина хотя бы на 10 минут.

2. Замочите сушеные грибы в горячей воде. Удалите ножки, шляпки нарежьте кубиками. Почистите и нарежьте кубиками морковь, лук, добавьте нарезанный чеснок. Почистите и нарежьте кубиками водяные каштаны. Разморозьте горох.

3. Замесите тесто из яиц, муки, крахмала и воды. Смешайте специи для приготовления соуса.

4. Разогрейте масло в сотейнике. Обваляйте рыбы головы в муке и поджарьте до образования золотистой корочки. Снимите с огня. 2 куса рыбы обваляйте в муке и жарьте в течение 5–6 минут, пока рыба не станет твердой и коричневой. Снимите с плиты. Снова разогрейте масло. Переверните рыбу и обжаривайте еще 1 минуту. Выложите жареную рыбу на тарелку, спереди положите голову. Оставьте в духонке.

5. Оставьте в сотейнике 2 ст. л. масла, остальное слейте. На сильном огне обжарьте, помешивая, сначала чеснок, потом лук и морковь. Через 1 минуту добавьте грибы, горох и водяные каштаны и жарьте еще 1 минуту. Добавьте соус из специй и готовьте до загустения. Полейте рыбу соусом и подавайте к столу.

**Совет**

Обжарить рыбу и рыбные головы в большом количестве масла можно заранее. Затем, за 15 минут перед подачей к столу, разогрейте масло, снова обжарьте в нем рыбу и головы в течение 1 минуты, чтобы они разогрелись и приобрели золотисто-коричневый цвет. Снимите с плиты; чтобы не остыло, поставьте в духовку, приготовьте соус, полейте им рыбу, и можно подавать.



---

ЧАСТЬ II

Традиционные  
блюда  
Северного  
Китая

*(Пекин,  
провинция Шаньдун)*



## БОК ЧОЙ С ПОБЕГАМИ БАМБУКА И ГРИБАМИ

В китайской кухне очень часто используются такие зеленые овощи, как бок чой, которые не только вкусны, но и полезны, так как являются ценным источником клетчатки. Это простое блюдо стало настолько популярным в Китае, что из северных регионов распространилось по всей стране. Китайцы называют его «Три деликатеса», и оно действительно заслуживает такого названия. Сначала овощи быстро обжариваются в небольшом количестве масла на сильном огне, а затем их сразу же начинают готовить на пару, используя небольшое количество воды. В результате получается оригинальное блюдо с хрустящими овощами, которые при этом сохраняют свой живой цвет. Как только вы освоите этот метод приготовления овощей, вы больше не захотите просто варить их.

### Ингредиенты

---

500 г бок чой  
*1/2* стакана зимних побегов бамбука  
6–8 сушеных китайских грибов  
2 ст. л. арахисового  
или растительного масла

1 ч. л. соли  
*1/2* стакана куриного бульона  
1 ст. л. крахмала из тапиоки,  
разведенного в 3 ст. л. куриного  
бульона

### Подготовка

1. Помойте бок чой и порежьте стебли и листья на кусочки в 2,5 см. Порежьте побеги бамбука на кусочки толщиной 6 мм.
2. Замочите грибы в горячей воде на 15–20 минут. Удалите ножки. Нарезьте шляпки пополам.

### Приготовление

3. Разогрейте в сотейнике на сильном огне 2 ст. л. масла. Добавьте 1 ст. л. соли. Обжаривайте бок чой на сильном огне, постоянно помешивая, в течение 1 минуты. Туда же всыпьте сушеные грибы и побеги бамбука. Хорошо перемешайте.
4. Добавьте *1/2* стакана куриного бульона и доведите до кипения. Накройте крышкой, убавьте огонь и готовьте 4–5 минут. Снимите крышку и помешайте несколько раз. Хорошо размешайте крахмал из тапиоки в воде; вылейте в сотейник. Тщательно перемешайте, чтобы соус загустел. Подавайте горячим.

### Совет

Не стоит снимать крышку из любопытства или нетерпения, прежде чем овощи прокипят 4–5 минут, иначе они пожелтеют.

## БОК ЧОЙ С АБАЛОНОВЫМИ ГРИБАМИ

Это другой способ приготовления бок чой, в результате которого вы получите хрустящие зеленые овощи, украшенные деликатесными белыми абалоновыми грибами. Такие грибы растут в глубоких расселинах высоко в горах. Они имеют тот же вкус, запах и форму, что и моллюски с тем же названием. Это легкое блюдо может быть прекрасным дополнением к сытному острому основному блюду.

### Ингредиенты

<i>1 кг бок чой</i>	<i>1 1/2 ч. л. соли</i>
<i>250-г банка абалоновых грибов (то же, что устричные грибы)</i>	<i>1/2 ч. л. сахара</i>
<i>4 ст. л. арахисового или растительного масла</i>	<i>1 ст. л. крахмала из тапиоки, разведенного в 2 ст. л. воды</i>
	<i>1/2 стакана куриного бульона</i>

### Подготовка

1. Помойте бок чой и порежьте стебли и листья на кусочки 5 см.
2. Порежьте грибы на более мелкие части. Жидкость оставьте.

### Приготовление

3. Разогрейте масло в сотейнике. Постепенно выкладывайте бок чой, жарьте на сильном огне, помешивая, пока он весь не покроется маслом. Добавьте грибы, соль, сахар, оставшуюся после грибов жидкость и 1/2 стакана куриного бульона. Накройте крышкой и варите 4–5 минут.
4. Размешайте крахмал в воде и вылейте его в сотейник. Готовьте несколько секунд на сильном огне, не переставая мешать, пока соус не загустеет. Подавайте горячим.

### Совет

Готовое блюдо можно поставить в духовку, и оно будет сохранять тепло еще 15–20 минут. Только не накрывайте блюдо фольгой, иначе овощи пожелтеют.



## КУРИЦА С ОРЕХАМИ В СОУСЕ «ХОЙСИН»

Куриное мясо в Китае предпочитают любой другой птице. Если хозяйка хочет выразить уважение к своим гостям, она говорит: «Я зарезала курицу, чтобы доставить вам удовольствие». Пожилые люди, а также тещи и свекрови пользуются в Китае большим уважением, поэтому к их приходу часто готовится курица.

Это довольно простое блюдо, которое подается сразу после приготовления. Нежное мясо курицы, нарезанное кубиками и щедро политое пикантным соусом, и грибы контрастируют с хрустящими водяными каштанами и побегами бамбука. Длю любого, кто приготовит это блюдо, оно станет любимым.

### Ингредиенты

1 целая куриная грудка или куриная отбивная, в сыром виде  
 6 водяных каштанов  
 1 стикана побегов бамбука  
 4 б сушеных китайских грибов  
 1 стикана нежареного арахиса или кешью  
 6 ст. л. арахисового или растительного масла  
 2 ст. л. соуса «хойсин»

### Маринад для курицы

1/2 ч. л. соли  
 1 ст. л. китайского рисового вина  
 1 ч. л. крахмала рисового вина

### Подготовка

1. Удалите из курицы кости и снимите кожу. Порежьте на кубики толщиной 6 мм. Положите в маринад из соли, рисового вина и крахмала из тапиоки.
2. Порежьте кубиками водяные каштаны и побеги бамбука.
3. Замочите грибы в горячей воде на 15–20 минут. Достаньте из воды и удалите ножки. Порежьте так же, как водяные каштаны.
4. Поджарьте орехи в 4 ст. л. масла на сильном огне, помешивая, чтобы они слегка поджарились. Выложите на бумажные полотенца и остудите.

### Приготовление

5. На сильном огне разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла. Положите в него курицу и готовьте, помешивая, примерно 2 минуты или пока мясо не побелет. Уда же положите грибы, побеги бамбука и водяные каштаны и жарьте еще 1 минуту, не переставая помешивать.
6. Добавьте 2 ст. л. соуса и перемешайте. Выключите плиту, добавьте орехи и перемешайте несколько раз. Подавайте горячим.

### Совет

Вы можете приготовить блюдо заранее до пункта 4. Орехи можно охладить и хранить в стеклянной банке, пока не понадобятся. Последние шаги не должны вызывать трудностей и не отнимут у вас много времени.

## ЛОМТИКИ КУРИЦЫ С СОЛОМЕННЫМИ ГРИБАМИ И БЕЛЫМ ГОРОХОМ

Как мы уже говорили, куриное мясо весьма ценится в Китае. Поэтому блюда с курицей обычно подают особенно уважаемым гостям, чтобы выразить свое почтение и любовь.

В этом блюде куриное мясо сохраняет свой естественный цвет, который красиво контрастирует с коричневыми зонтиками грибов и хрустящим зеленым горошком. Многие отмечают нежный вкус и аромат этого блюда.

### Ингредиенты

*1 целая куриная грудка или отбивная без костей и кожи, в сыром виде*  
*125 г свежего белого гороха*  
*1 ч. л. крахмала из тапиоки*  
*250-г банка соломенных грибов*  
*2 ломтика корня имбиря*  
*3 ст. л. арахисового или растительного масла*  
*1/2 ч. л. соли.*

### *Маринад для курицы*

*1/2 ч. л. соли*  
*1 ст. л. китайского рисового вина*  
*1 ч. л. крахмала из тапиоки*

### Подготовка

1. Порезьте курицу на куски примерно 5 см длиной и 2,5 см шириной. Положите в маринад из соли, вина и крахмала из тапиоки хотя бы на 30 минут.
2. Обрежьте у гороха хвостики и жилки; слегка отварите.
3. Смешайте 1 ч. л. крахмала из тапиоки с 2 ст. л. жидкости от грибов. Нарежьте бамбук на более мелкие кусочки.

### Приготовление

4. Разогрейте в сотейнике 1 ст. л. масла. Выложите горох и посолите (1/4 ч. л. соли). Перемешайте несколько раз; туда же выложите сухие грибы. Готовьте, помешивая, примерно полминуты. Снимите с огня.
5. Разогрейте 2 ст. л. масла в сотейнике. Выложите кусочки имбиря и курицы. Готовьте, помешивая, до тех пор, пока мясо курицы не станет белым. Добавьте горох и грибы. Хорошо перемешайте; размешайте крахмал и тоже вылейте в сотейник. Еще раз перемешайте, и можно подавать.

### Совет

Это блюдо надо готовить на сильном огне в небольшом количестве масла и сразу подавать на стол, но подготовку (до пункта 3) можно провести заранее. Тогда последние приготовления не займут у вас много времени.

# БЕЛЫЙ ГОРОХ С ПОБЕГАМИ БАМБУКА И ГРИБАМИ

С этого великолепного овощного блюда я начинаю занятия с новичками, хотя оно было оценено по достоинству и профессиональными кулинарами. Благодаря способу приготовления, при котором овощи готовятся на сильном огне с периодическим помешиванием, вы экономите время, а овощи остаются хрустящими и сохраняют свой естественный цвет. Это простое, красивое и вкусное блюдо, которое вы можете приготовить в любое время года.

## Ингредиенты

0 8 сушеных китайских грибов  
250 г свежего белого гороха  
1 ст. л. арахисового  
или растительного масла  
1/2 ч. л. соли

1/2 стакана зимних побегов бамбука,  
порезанных тонкими кусочками  
1 ст. л. светлого соевого соуса  
1 ч. л. сахара

## Подготовка

1. Замочите грибы в горячей воде примерно на 20 минут. Удалите ножки. Разрежьте каждую шляпку на 2–4 части.
2. Обрежьте у гороха кончики и жилки. Промойте под холодной водой, затем слегка отварите.

## Приготовление

3. Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла. Сначала посыпьте солью, затем высыпайте горох, готовьте примерно полминуты, постоянно помешивая. Выньте из сотейника.
4. Разогрейте сотейник еще раз, влейте в него 1 ст. л. масла. Выкладывайте побеги бамбука и грибы, помешивая, затем добавьте соевый соус и сахар. Выложите, помешивая, 1 минуту. Туда же выложите готовый горох, быстро перемешайте и сразу подавайте на стол.

## Совет

В этом рецепте можно также использовать нарезанные тонкими кусочками водные каштаны. Они прекрасно сочетаются с остальными ингредиентами и добавляют еще один цвет в это красивое блюдо.



## СУП С СУШЕНЫМИ КРЕВЕТКАМИ И СОЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ

Когда китайцы читают книгу или просто отдыхают, они предпочитают жевать сушеные крабы или креветки, чем чипсы, попкорн или печенье. Сушеные крабы и креветки солоноватые и обладают ярким вкусом, их можно жевать очень долго. Вкус все еще ощущается, даже когда вы уже перестаете их жевать.

Сушеные креветки широко используются в китайской кухне в качестве специй, особенно в овощных блюдах и супах. Креветки солят и сушат, так что в процессе сушки вкус усиливается. Перед тем как готовить креветки или смешивать с другими ингредиентами, их обычно вымачивают в горячей воде или рисовом вине по крайней мере в течение 30 минут. Чтобы нейтрализовать рыбный запах или привкус, достаточно замочить креветки в китайском вине хотя бы на 30 минут.

Этот ароматный суп обладает освежающим вкусом.

### Ингредиенты

<i>15–20 сушеных креветок</i>	<i>2 стакана куриного бульона</i>
<i>2 ст. л. китайского рисового вина</i>	<i>1/2 ч. л. соли</i>
<i>60 г соевых волокон (прозрачной лапши)</i>	<i>1 стакан воды</i>
<i>1 ст. л. арахисового или растительного масла</i>	<i>2 ч. л. кунжутного масла</i>
<i>2 перышка молодого лука, мелко порубленные</i>	

### Подготовка

1. Замочите сушеные креветки в рисовом вине хотя бы на 30 минут. Креветки выложите в маленькую тарелку, а вино оставьте.
2. Замочите соевые волокна в горячей воде примерно на 10 минут. Слейте воду и порежьте на кусочки 10 см длиной.

### Приготовление

3. Разогрейте в сотейнике масло; выложите сушеные креветки и рубленый лук и готовьте на сильном огне, постоянно помешивая, примерно 1 минуту. Влейте оставшееся вино. Затем влейте куриный бульон, посолите, влейте воду и доведите до кипения. Убавьте огонь, накройте крышкой и готовьте еще 5 минут.
4. В кипящий бульон опустите соевые волокна. После этого сразу снимайте с огня, приправьте кунжутным маслом и подавайте, пока горячее.

### Совет

Суп следует подавать сразу после того, как опустите в бульон соевые волокна (прозрачную лапшу), иначе они впитают в себя всю жидкость. Поэтому готовить блюдо заранее можно только до пункта 3.

## СВИНИНА «МУ-ШУ» С ЛЕПЕШКАМИ

Это оригинальное северное блюдо особенно популярно среди пекинцев. Традиционно оно подается с мандариновыми лепешками, в которые заворачивается мясо, но получится ничуть не хуже, если вместо лепешек вы подадите рис. Это блюдо называется «му-шу», потому что яйца, которые в нем используют, жарятся, а яичницу разделяют на мелкие кусочки, так что они напоминают желтые цветы кассии («му-шу»).

Бутоны тигровой лилии называют «золотыми иглами», потому что они отличаются заостренной формой и ярким золотистым цветом. Древесные грибы также называют «ушами облаков» или «лесными ушами». Они являются одним из самых распространенных ингредиентов китайской кухни благодаря своему цвету и хрустящим свойствам.

Это блюдо, в котором сочетаются воздушные и хрустящие ингредиенты, понравится как взрослым, так и детям.

### Ингредиенты

250 г постной свинины  
(вырезка без костей или фарш)  
4–6 сушеных китайских грибов  
2 ст. л. сушеных древесных грибов  
(черная древесная губка)  
1/2 стакана сушеных золотых игл  
(бутоны тигровой лилии)  
1 стакан свежих соевых ростков  
4 яйца  
2 перышка молодого лука  
4 ст. л. арахисового  
или растительного масла

4 ст. л. куриного бульона  
1 ч. л. кунжутного масла  
1 пачка мороженых лепешек «му-шу»  
(мандариновых лепешек)

### Маринад для свинины

1 ст. л. китайского рисового вина  
2 ст. л. темного соевого соуса  
1/2 ч. л. сахара  
1 ч. л. крахмала из тапиоки

### Подготовка

1. Порезьте тонкими ломтиками, а затем мелко покрошите свинину на кусочки 5 см длиной. Положите мясо в маринад из вина, соевого соуса, сахара и крахмала из тапиоки.
2. В отдельных мисках замочите в горячей воде на 20 минут китайские и древесные грибы и «золотые иглы». У китайских грибов удалите ножки, затем покрошите их соломкой. Древесные грибы разломайте или порежьте на более мелкие кусочки. Порежьте «золотые иглы» пополам.
3. Промойте соевые ростки и просушите. Взбейте яйца. Порежьте лук на кусочки в 5 см.

### Приготовление

4. Пожарьте яйца в 2 ст. л. масла и разделите яичницу на мелкие кусочки. Вы-

5. Разогрейте в сотейнике еще 2 ст. л. масла; жарьте мясо на сильном огне, постоянно помешивая, в течение 2 минут. Туда же выложите грибы, «золотые иглы» и лук и перемешайте. Добавьте 4 ст. л. куриного бульона и доведите до кипения.
6. Туда же положите кусочки яичницы и соевые ростки и хорошенько перемешайте. Приправьте кунжутным маслом. Подавайте с лепешками.

### **Совет**

Если вы готовите «му-шу» с лепешками. Разморозьте лепешки. Откройте упаковку и достаньте 10 тонких лепешек. Сложите лепешки вдвое, как салфетку, и выложите их на пароварке кругом, стараясь, чтобы они сильно не накладывались друг на друга. Готовьте на пару 1 минуту. Так как лепешки тонкие, старайтесь их не переварить, иначе они станут мокрыми и слипнутся. Разверните лепешки, положите в середину начинку, сверните, как рулет, — и можно подавать.



# ОСТРО-КИСЛЫЙ СУП ПО-ПЕКИНСКИ

Этот густой суп – идеальное блюдо для зимы. Его придумали в Пекине, где зимы длинные и холодные.

В Китае суп является напитком, который пьют в течение всего обеда. Чай подается только перед едой и непосредственно после еды, как средство, облегчающее пищеварение.

Китайцы никогда не будут пить во время еды холодную воду, ибо считают, что масло, используемое в приготовлении блюд, и холодная вода плохо сочетаются. Поэтому вместо воды часто подается суп. Если трапеза затягивается, суп могут подавать несколько раз.

## Ингредиенты

120 г постной свинины  
4 сушеных китайских гриба  
 $\frac{1}{4}$  стакана побегов бамбука  
2 ст. л. сушеных древесных грибов  
 $\frac{1}{4}$  стакана сухих цветов лилии  
1 ст. л. консервированных сычуаньских овощей (джер чой)  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. сахара  
1 свежий тофу  
4 стакана куриного бульона  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
1 ч. л. светлого соевого соуса

2 ст. л. китайского уксуса  
 $\frac{1}{4}$  ч. л. белого или черного перца  
2 ст. л. крахмала из тапиоки, разведенного в 3 ст. л. воды  
1 взбитое яйцо  
1 ч. л. кунжутного масла  
1 порубленное перышко молодого лука

### Маринад для свинины

1 ч. л. китайского рисового вина  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. крахмала из тапиоки

## Подготовка

1. Нарежьте свинину соломкой (примерно 5 см). Смешайте ее с вином и крахмалом из тапиоки.
2. В отдельных мисках замочите в горячей воде на 15–20 минут китайские и древесные грибы и цветки лилии. У китайских грибов удалите ножки и порежьте соломкой; разломите древесные грибы на более мелкие кусочки; цветки лилии порежьте пополам. Побеги бамбука порежьте соломкой.
3. Консервированные сычуаньские овощи сначала порежьте тонкими пластинами, а затем соломкой. Тофу порежьте соломкой так, чтобы получились длинные тонкие кусочки.

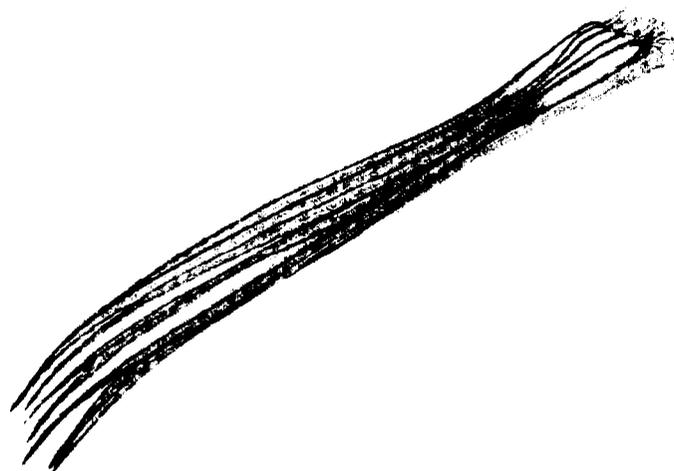
## Приготовление

4. В кастрюлю налейте куриный бульон, добавьте соль, сахар, соевый соус и консервированные сычуаньские овощи, нарезанные соломкой, и доведите до кипения. Туда же выложите мясо и перемешайте. Варите 1 минуту, затем добавьте грибы, цветки лилии и побеги бамбука. Варите еще 1 минуту. Добавьте

5. Снова доведите суп до кипения. Размешайте крахмал и влейте в бульон для загустения. Влейте взбитые яйца и сразу же выключайте.
6. Приправьте кунжутным маслом и луком. Подавайте блюдо горячим.

**Совет**

Этот суп лучше приготовить заранее, так как чем дольше он стоит, тем вкуснее становится. Приготовление можно продолжить до пункта 4, а затем оставить на плите. Но как только суп загустел и вы добавили взбитые яйца, суп надо подавать.



## КРЕВЕТОЧНЫЕ ТОСТЫ

Вкусные хрустящие креветочные тосты – оригинальное блюдо. В Китае тосты подаются в качестве закуски или как основное блюдо для легкого обеда. Китайцы в целом – непьющая нация, поэтому там не принято пить спиртные напитки перед ужином, а значит, и нет специального времени для подачи закусок. Вино подается только в особых случаях, таких как, например, Новый год или свадьба. Во время таких застолий китайцы пьют спиртные напитки и играют в традиционные игры на пальцах. Отличие китайских игр состоит в том, что пьет не победитель, а проигравший.

### Ингредиенты

<i>250 г мороженных очищенных креветок</i>	<i>1/2 ч. л. сахара</i>
<i>6 свежих водяных каштанов</i>	<i>1 ст. л. крахмала из тапиоки</i>
<i>2 ст. л. свиного жира или жирного бекона</i>	<i>один кусочек в 1,5 см корня имбиря</i>
<i>1 яйцо, слегка взбитое</i>	<i>6 кусков черствого белого хлеба</i>
<i>2 ст. л. китайского рисового вина</i>	<i>24 листика свежей китайской петрушки</i>
<i>1 ч. л. соли</i>	<i>2 стакана арахисового или растительного масла</i>

### Подготовка

1. Разморозьте и промойте креветки, вытрите их насухо. С помощью кухонного комбайна или разделочного ножа измельчите креветки в кашу.
2. Почистите свежие водяные каштаны и мелко порубите их. Смешайте креветки, каштаны и свиной жир со взбитыми яйцами, вином, солью, сахаром и крахмалом из тапиоки. В чесночнице раздавите имбирь и добавьте его сок в смесь. Хорошо перемешайте до получения однородной массы.
3. Срежьте горбушку с хлеба. Разрежьте каждый кусок на 4 треугольника. На треугольные кусочки намажьте по 1 ч. л. креветочной массы, сверху положите листик петрушки.

### Приготовление

4. Разогрейте масло до 180°C. Аккуратно выложите треугольники хлеба в масло креветочной массой вниз. Через 1 минуту переверните и жарьте еще несколько секунд. За один раз можно обжарить лишь несколько кусочков. После образования золотисто-коричневой корочки выложите тосты на бумажные полотенца. Сразу же подавайте на стол.

### Совет

Готовые тосты можно заморозить, а затем разогреть в духовке при температуре 180°C в течение 15 минут.

## КУРИЦА, НАРЕЗАННАЯ СОЛОМКОЙ, С СОЕВЫМИ РОСТКАМИ

Это очень красивое блюдо. Нежное белое мясо курицы, нарезанное длинной тонкой соломкой, прекрасно сочетается с соломкой красной ветчины, хрустящим зеленым горохом и белыми соевыми ростками. Кроме того, нежное мясо курицы и ветчина контрастируют с хрустящим горохом и соевыми ростками. Это блюдо действительно стоит попробовать.

### Ингредиенты

1 целая куриная грудка без кожи и костей или сырая куриная отбивная  
2 стакана свежих соевых ростков  
 $\frac{1}{4}$  стакана ветчины, приготовленной и нарезанной соломкой по 5 см  
125 г свежего белого гороха, порезанного соломкой по 5 см  
5 ст. л. арахисового или растительного масла  
2 перышка молодого лука, нарезанного кусочками по 5 см

1 ч. л. соли  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. сахара  
1 ст. л. крахмала из тапиоки, разведенного в 2 ст. л. воды

#### Маринад для курицы

$\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
2 ч. л. крахмала из тапиоки  
 $\frac{1}{2}$  яичного белка  
1 ст. л. китайского рисового вина

### Подготовка

1. Нарезьте курицу соломкой по 5 см. Положите в маринад из яичного белка, соли, крахмала из тапиоки и вина на 20–30 минут.
2. Замочите соевые ростки в холодной воде. Выньте из воды. Отварите ветчину в течение 10 минут, охладите, порежьте на кусочки по 5 см. Нарезьте свежие соевые ростки соломкой той же длины, что и другие ингредиенты.

### Приготовление

3. Разогрейте сотейник на сильном огне. Налейте 5 ст. л. масла; сначала выложите лук, затем курицу, жарьте 1 минуту, быстро помешивая. Выложите курицу в дуршлаг. Масло оставьте в сотейнике.
4. Разогрейте оставшееся масло. Выложите соевые ростки и горох, готовьте на сильном огне, мешая, в течение 1 минуты; затем добавьте соль и сахар. Хорошо перемешайте. Наконец выложите ветчину и готовую курицу; хорошо перемешайте. Тщательно размешайте крахмал в воде и вылейте на курицу, готовьте, мешая, до тех пор, пока жидкость не испарится и курица не покроется прозрачной глазурью. Подавайте блюдо горячим.

### Совет

Если вам приходится за один раз готовить больше двух блюд, которые надо подавать непосредственно после приготовления, их можно приготовить заранее по плану 3.

## СВИНИНА, НАРЕЗАННАЯ СОЛОМКОЙ, В ПЕКИНСКОМ СОУСЕ

Это полупрозрачное блюдо из Северного Китая перед подачей на стол выкладывается на перышки лука. Хотя это прежде всего праздничное блюдо, оно не требует много времени и сил.

### Ингредиенты

---

500 г постной свинины без костей  
или 4 свиные отбивные  
8 перышек молодого лука  
3 ст. л. сладкого соевого соуса  
2 ч. л. сахара  
1 ст. л. китайского  
рисового вина

4 ст. л. арахисового  
или растительного масла

#### Маринад для свинины

1 1/2 ст. л. темного соевого соуса  
1 ст. л. китайского рисового вина  
1 ст. л. крахмала из тапиоки

### Подготовка

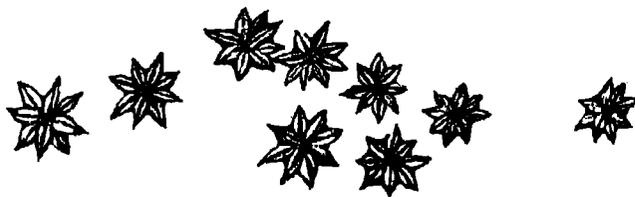
1. Нарезьте свинину длинной тонкой соломкой по 5 см. Положите в маринад из соевого соуса, вина и крахмала из тапиоки хотя бы на 20 минут.
2. Порежьте лук по диагонали по 5 см. Выложите на тарелку.
3. Смешайте соевый соус с сахаром и вином.

### Приготовление

4. Разогрейте в сотейнике 3 ст. л. масла. Готовьте свинину на сильном огне, мешая в течение 1 минуты или до готовности. Снимите с огня и переложите в тарелку, масло из сотейника слейте.
5. Снова разогрейте в сотейнике 1 ст. л. масла. Готовьте сладкую соевую массу на сильном огне, мешая в течение 10 секунд. Туда же выложите свинину, перемешайте. Снимите с плиты и выложите на лук. Перед тем как подавать, хорошо перемешайте мясо и лук.

### Совет

Чтобы блюдо получилось красивым, необходимо нарезать лук длинной тонкой соломкой по диагонали и такой же соломкой нарезать свинину. Вместо свинины можно использовать говядину.



## САЛАТ ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ С ОСТРЫМ МАСЛОМ ЧИЛИ

Это простое и острое блюдо из капусты часто подается как один из компонентов холодного ассорти, традиционно первого блюда китайского застолья. Его также можно подать отдельно как салат или овощное блюдо. Это хрустящее кисло-сладкое блюдо из капусты, придуманное в Пекине, очень хорошо освежает.

### Ингредиенты

750 г китайской капусты (только белые части)	1 ст. л. арахисового или растительного масла
2 ч. л. соли	5 ст. л. сахара
1 ч. л. натертого на терке свежего имбиря	$\frac{1}{4}$ стакана уксуса из белого риса
	1 ч. л. острого масла чили (или по вкусу)

### Подготовка

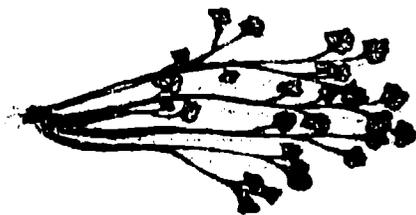
1. Вымойте капусту в холодной воде. Нарежьте кусками по 5 см; затем покрошите соломкой 6 мм на 5 см. (Должно получиться примерно 6 стаканов.) Положите в контейнер и посолите. Перемешайте, закройте и выдержите 1 час.
2. Слейте с капусты жидкость. Добавьте имбирь, хорошо перемешайте и снова закройте.

### Приготовление

3. В сотейник налейте масло, добавьте сахар и уксус и доведите до кипения. Полейте этим соусом капусту, накройте и оставьте на полчаса. Затем снова слейте жидкость в сотейник, доведите до кипения и снова полейте им капусту. Накройте и охладите.
4. Откройте крышку и слейте лишний сок. Полейте капусту острым маслом чили. Хорошо перемешайте и выложите на тарелку. Подавайте блюдо холодным.

### Совет

После того как вы закончите с пунктом 3, жидкость можно слить и хранить в холодильнике в течение нескольких недель. Чтобы блюдо получилось более ярким, в капусту можно добавить порезанную соломкой морковь (примерно  $\frac{1}{2}$  стакана).



# РЫБА В СБРОЖЕННОМ РИСОВОМ СОУСЕ

Это элегантное блюдо придумали в провинции Чанчунь. Забродивший рис (чиу ниань) используют в нем, чтобы придать консистенции винный аромат и густоту. Сброженный рис готовят из клейкого риса и винной закваски. Брожение происходит в течение 2–3 дней, готовый сброженный рис можно положить в стеклянную банку и хранить в холодильнике в течение нескольких недель. Готовый сброженный рис можно также приобрести в китайских овощных магазинах.

Соус, подаваемый к этому блюду, приятен на вкус и покрывает его глазурью. Хрустящие черные древесные грибы прекрасно контрастируют с нежными белыми кусочками рыбы.

## Ингредиенты

500 г филе мелкой камбалы,  
морского языка, желтой щуки  
или морского окуня  
 $\frac{1}{4}$  стакана древесных грибов  
2 зубчика чеснока  
 $\frac{1}{2}$  стакана сброженного риса  
(чиу ниань)  
6 ст. л. арахисового  
или растительного масла

### Маринад для рыбы

1 ст. л. китайского рисового вина  
1 ч. л. соли  
 $\frac{1}{2}$  яичного белка  
1 ст. л. крахмала из тапиоки

### Соус

2 ст. л. китайского рисового вина  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
2 ч. л. крахмала из тапиоки  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. сахара

## Подготовка

1. Разрежьте филе пополам вдоль; затем получившиеся куски нарежьте тонкими ломтиками почти параллельно волокнам под небольшим углом, так чтобы получились квадратные кусочки 5 × 5 см. Положите в маринад из вина, соли, яичного белка и крахмала из тапиоки хотя бы на 15–20 минут.
2. Замочите древесные грибы в кипятке на 30 минут. Выньте из воды. Тонкими кусочками нарежьте чеснок.
3. Через двойную марлю отожмите сброженный рис; снова залейте водой и вновь отожмите, чтобы получилось  $\frac{1}{2}$  стакана жидкости. Рис можно выбросить. Приготовьте соус из вина, соли, сахара и крахмала из тапиоки.

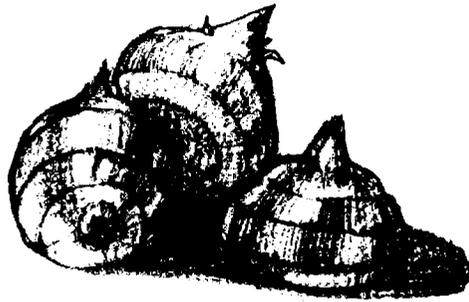
## Приготовление

4. Сильно разогрейте сотейник, налейте в него масло и нагрейте до 150°C. Повички могут использовать термометр. Выложите рыбу и, осторожно мешая, обжарьте, пока она полностью не изменит свой цвет. С помощью шумовки вы-

5. Разогрейте оставшееся масло и обжарьте в нем на сильном огне, постоянно мешая, чеснок и древесные грибы. Размешайте приготовленный соус, вылейте в сотейник, перемешайте несколько раз. Туда же выложите приготовленную рыбу; разогрейте, осторожно помешивая. Сразу же подавайте на стол.

**Совет**

Это блюдо не требует много времени, поэтому будет лучше, если вы приготовите его непосредственно перед подачей на стол. Когда будете разогревать рыбу, будьте осторожны, чтобы не поломать кусочки.



# ПТИЧЬЕ ГНЕЗДО С КУСОЧКАМИ ЖАРЕНОЙ КУРИЦЫ

Приготовление этого оригинального блюда доставит вам удовольствие. Полупрозрачные, но твердые кубики курицы, украшенные разноцветным гарниром из водяных каштанов, моркови, зеленого перца и грибов, подаются в съедобном гнезде, приготовленном из картофельных палочек. Это элегантное блюдо служит лишним доказательством того, насколько важна эстетическая сторона в китайской кухне. Это блюдо великолепно подходит для банкетов и угощения гостей; оно гарантирует вам шквал комплиментов.

## Ингредиенты

2 целые куриные отбивные или  
куриные грудки без кожи и костей  
 $\frac{1}{2}$  стакана моркови, нарезанной  
тонкими кусочками  
225 г соломенных грибов  
1 стакан зеленого перца, нарезанного  
мелкими кубиками по  $1\frac{1}{2}$  см  
 $\frac{1}{2}$  стакана свежих водяных каштанов,  
очищенных и нарезанных  
тонкими кусочками  
2 перышка молодого лука,  
мелко порубленного  
7 ст. л. арахисового или растительного  
масла для жарки  
1 ст. л. мелко порубленного имбиря  
500 г картофеля  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
1 стакан крахмала из тапиоки  
6 стаканов арахисового или  
растительного масла для жарки  
картофеля

### Специи для соуса

2 ст. л. светлого соевого соуса  
 $\frac{1}{4}$  ч. л. соли  
1 ст. л. китайского рисового вина  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. сахара  
1 ч. л. кунжутного масла  
 $\frac{1}{4}$  ч. л. белого или черного перца  
 $\frac{1}{2}$  ст. л. крахмала из тапиоки

### Маринад для курицы

1 ст. л. светлого соевого соуса  
1 ст. л. китайского рисового вина  
1 яичный белок  
 $1\frac{1}{2}$  ст. л. крахмала из тапиоки

### Для украшения

несколько цветков брокколи  
несколько соломенных грибов

## Подготовка

1. Порежьте курицу кубиками (примерно 1,5 см). Положите в маринад из соевого соуса, рисового вина, яичного белка и крахмала из тапиоки на 20–30 минут.
2. Слегка отварите морковь в течение 1 минуты. Смешайте морковь, грибы, перец, водяные каштаны, лук и имбирь.
3. Смешайте специи для соуса.
4. Почистите и порежьте картофель на длинные, тонкие кусочки. Промойте под холодной водой; выньте из воды и просушите. Смешайте с 1 ч. л. соли и 1 стаканом крахмала из тапиоки. Выложите картофель в дуршлаг; слегка прижмите сверху ладонями и потрясите в 6 стаканов арахисового масла. Жарьте в

ним. Переверните дуршлаг кверху дном и постучите по нему, чтобы вытряхнуть из него получившееся гнездо. Положите гнездо на тарелку.

5. Слегка отварите цветки брокколи в течение 1 минуты. Промойте под холодной водой. Красиво уложите цветки брокколи и грибы вокруг гнезда.

### **Приготовление**

6. Разогрейте в сотейнике 4 ст. л. масла. Выложите маринованные кубики курицы и жарьте на сильном огне, мешая, пока мясо не станет белым. Достаньте из масла и переложите на тарелку.

7. Теперь разогрейте 3 ст. л. масла. Обжарьте на сильном огне морковь, грибы, зеленый перец, водяные каштаны, лук и имбирь в течение нескольких секунд. Туда же выложите куриные кубики и полейте их соусом из специй. Хорошо перемешайте, вылейте в гнездо и подавайте на стол.

### **Совет**

Гнездо можно приготовить заранее, а потом разогреть в духовке при температуре 150°C. Обычно китайцы делают так: сначала подают курицу и овощи в гнезде, затем гнездо разламывают и едят его кусочками.



## РЫБА, ЖАРЕННАЯ ЦЕЛИКОМ, В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

Это блюдо, как правило, подается в Китае в завершение банкета, так как «ю» (по-китайски «рыба») звучит так же, как слово «обильный» или «процветающий». В некоторых провинциях Китая это блюдо готовят на Новый год, но никогда не едят: считается, что тогда в наступающем году всегда в доме будет еда.

Порошок из водяных каштанов готовится путем их перемалывания. Он очень мелкий и легкий и используется для того, чтобы покрыть рыбу тонкой корочкой.

### Ингредиенты

750 г целой рыбы (карп, морская окунь и мороженный китайский желтый крокер)  
 $\frac{1}{4}$  стакана крахмала из тапиоки  
6–8 сушеных китайских грибов  
3 перышка молодого лука, порезанных соломкой  
 $\frac{1}{4}$  стакана порезанного соломкой корня имбиря  
6–8 свежих водяных каштанов  
 $\frac{1}{4}$  стакана порошка из водяных каштанов, чтобы покрыть рыбу  
3 стакана арахисового или растительного масла для «глубокого обжаривания»  
2 ст. л. арахисового или растительного масла для «обжаривания помешивая»

### Маринад для рыбы

1 перышко лука, мелко нарезанное на кусочки по 2  $\frac{1}{2}$  см  
4 тонких кусочка корня имбиря  
1 ч. л. соли  
1  $\frac{1}{2}$  ст. л. китайского рисового вина

### Специи для соуса

5 ст. л. сахара  
5 ст. л. китайского уксуса  
8 ст. л. воды  
3 ст. л. кетчупа  
 $\frac{1}{2}$  ст. л. крахмала из тапиоки  
1 ч. л. соли  
1 ч. л. кунжутного масла

### Подготовка

1. Почистите, вымойте рыбу и оботрите ее бумажными полотенцами. Сделайте несколько диагональных надрезов почти до кости по обеим сторонам рыбы. Приготовьте смесь из лука, имбиря, соли и вина и натрите ею рыбу, в том числе с внутренней стороны и внутри надрезов. Оставьте рыбу на 30 минут при комнатной температуре.
2. Замочите сушеные грибы в горячей воде, пока не размокнут, примерно на 15 минут. Удалите ножки и нарежьте соломкой. Положите вместе с луком и имбирем.
3. Почистите и мелко порубите водяные каштаны. Смешайте вместе со специями для соуса. Оставьте на некоторое время.
4. Смешайте  $\frac{1}{4}$  стакана крахмала из тапиоки с  $\frac{1}{4}$  стакана порошка из водяных каштанов. Покройте полученной смесью рыбу, в том числе с внутренней сто-

**Приготовление**

**5.** Сильно разогрейте масло в сотейнике, примерно до 180°C. Осторожно выложите рыбу и обжаривайте в течение 5–6 минут с каждой стороны, время от времени поливая жиром, пока не образуется золотисто-коричневая хрустящая корочка. Выложите рыбу на тарелку брюшком вниз. Возьмите полотенце и надавите на шею рыбы, так чтобы растянулись надрезы. Оставьте в духовке, чтобы рыба не остыла.

**6.** Разогрейте еще 2 ст. л. масла в сотейнике. На сильном огне, помешивая, поджарьте лук, имбирь и грибы, затем добавьте соус из специй. Мешайте до загустения, затем полейте им рыбу. Подавайте блюдо горячим.

**Совет**

Рыбу можно пожарить заранее и оставить при комнатной температуре. За полчаса до подачи на стол снова обжарьте рыбу в большом количестве очень горячего масла в течение 2–3 минут, пока она не разогреется и не станет коричневой. Пока готовите соус, поставьте ее в духовку.



## УТКА ПО-ПЕКИНСКИ

Пекинскую утку сначала готовили в провинции Шаньдун, но позже она стала известна как «пекинская». Провинция находилась недалеко от Пекина, места расположения императорского двора. Именно поэтому наиболее вкусные блюда были переняты китайской знатью и стали считаться пекинскими.

Утка по-пекински – важное блюдо, которое подавали обычно в заключении официальных приемов и банкетов. Одна из главных частей блюда – шкурка: она должна быть хрустящей, тонкой и нежирной, а мясо – нежным и сочным.

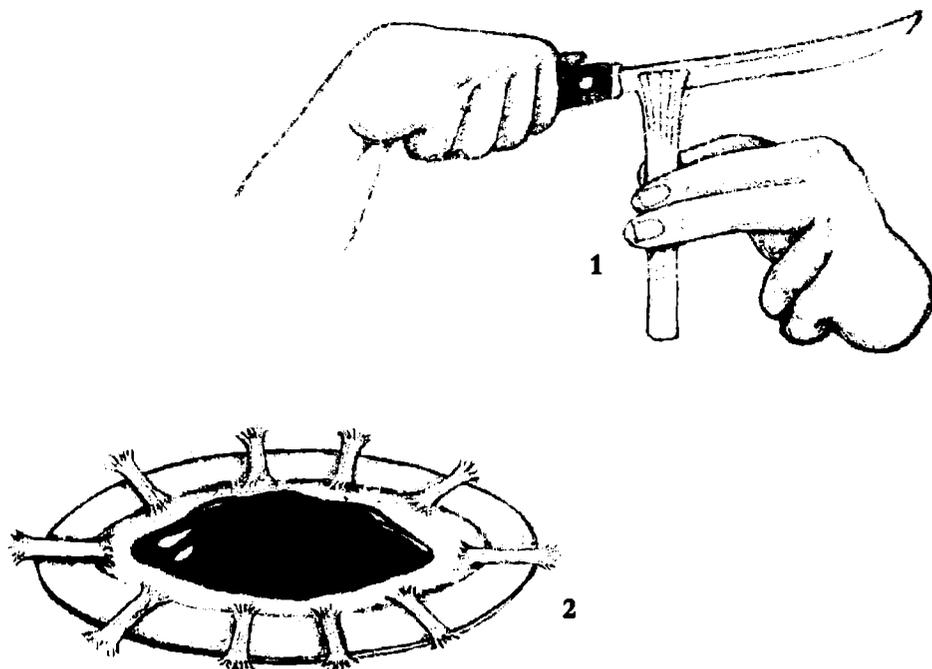
Если это блюдо подается как часть обычной трапезы, то шкурку и мясо, перед тем как подавать, заворачивают в мандариновые лепешки, а затем подадут суп из китайской капусты, сваренный на бульоне из оставшихся от утки костей. На банкете же подают только шкурку и мясо с лепешками, а также молодой лук и соус.

### Ингредиенты

<i>2 1/2 кг свежей или мороженой утки</i>	<i>10 маленьких молодых луковиц</i>
<i>4 см корня имбиря</i>	<i>20 мандариновых лепешек</i>
<i>1 перышко молодого лука</i>	<i>(замороженных)</i>
<i>3 ст. л. меда</i>	
<i>6 стаканов воды</i>	<b>Соус</b>
<i>2 ст. л. китайского рисового вина</i>	<i>1 ч. л. кунжутного масла</i>
<i>1 ст. л. уксуса из белого риса</i>	<i>1/4 стакана соуса «хойсин»</i>
<i>3 ст. л. крахмала из татиоки,</i>	<i>2 ч. л. сахара</i>
<i>разведенного в 1/2 стакане воды</i>	<i>2 ст. л. воды</i>

### Подготовка

1. Обрежьте с утки лишний жир. Вымойте, оботрите. Подвесьте утку в прохладном проветриваемом месте хотя бы на 4 часа.
2. Черенком ножа растолките имбирь; луковицы разрежьте пополам. Смешайте имбирь и лук с медом и водой в утятнице. Варите 2 минуты. Добавьте рисовое вино, уксус и разведенный крахмал. Снова доведите до кипения. Держа утку за веревку, погрузите ее в кипящую воду. Поворачивайте ее так, чтобы она намочила со всех сторон. Выньте из воды, затем погрузите еще раз. Достаньте утку и повесьте вблизи кондиционера или вентилятора на 2–3 часа.
3. Для получения соуса смешайте в маленькой кастрюле кунжутное масло, соус и сахар. Перемешайте и готовьте 1 минуту. Добавьте воды и готовьте еще 1/2 минуты. Перелейте в соусницу.
4. С помощью острого ножа сделайте с обеих сторон луковиц продольные надрезы 2,5 см длиной. Погрузите на 10 минут в миску с ледяной водой, пока надрезанные края не затвердеют, как у шпека. Разложите луковицы на плоской



### Приготовление

**5.** Положите утку на решетку грудкой вверх. Поставьте решетку в жаровню, наполнив ее водой на 5 см. Разогрейте духовку до 180°C. Готовьте утку в течение 2–3 часов, пока она не станет темно-коричневой.

**6.** Снимите шкуру. Порежьте шкуру и мясо на кусочки 5 × 7,5 см и красиво выложите на тарелку. По кусочку шкуры и мяса положите на лепешку. Обмакните луковичку в соусе и тоже положите на лепешку. Прежде чем подавать, сверните лепешку в трубочку.

### Совет

Так как подготовка занимает гораздо больше времени, чем приготовление, лучше провести ее заранее за один день. За 3 часа до подачи на стол поставьте утку в духовку и выпекайте, пока она не станет темно-коричневой. Мандариновые лепешки, как правило, продаются по 10 штук. Разморозьте, а затем разделите их на 10 пластов. Сложите каждую пополам, выложите кружком на решетку в пароварке и готовьте в течение 1 минуты; сразу подавайте блюдо на стол.

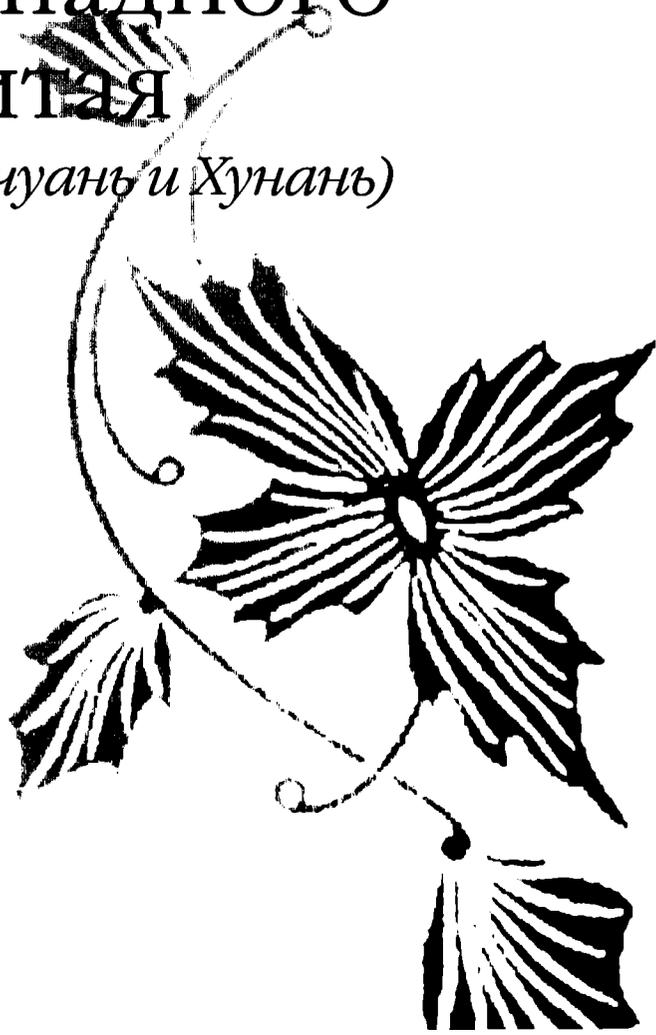


---

ЧАСТЬ III

Традиционные  
блюда  
Западного  
Китая

*(Сычуань и Хунань)*



## «МУРАВЬИ НА ДЕРЕВЬЯХ»

Хотя с первого взгляда название может показаться шокирующим тем, кто ни разу не пробовал это блюдо, на самом деле «муравьи на деревьях» – это вкусное острое блюдо: «муравьев» делают из свиного фарша, а ветки деревьев символизирует прозрачная лапша. Оригинальный острый вкус этому блюду придает острый соевый соус.

Прозрачную лапшу можно либо отварить, либо прожарить на сильном огне (примерно 200°C) в большом количестве масла по несколько штук в течение нескольких секунд с каждой стороны, пока не разбухнут. Готовую лапшу выложите на тарелку. Для свинины приготовьте маринад, как это описано ниже. Мясо с луком обжарьте на сильном огне в небольшом количестве масла, постоянно мешая, до готовности. Добавьте острый соевый соус и сахар, хорошенько перемешайте. Сверху выложите лапшу и подавайте на стол.

### Ингредиенты

60 г прозрачной лапши

250 г свиного фарша

3 ст. л. арахисового или растительного масла для «жарки помешивая»

2 перышка молодого лука, мелко нарезанных

4 ч. л. острого соевого соуса

1 ч. л. сахара

1 стакан куриного бульона

#### Маринад для свинины

1 ст. л. темного соевого соуса

1 ст. л. китайского рисового вина

1 ч. л. крахмала из тапиоки

### Подготовка

1. Замочите прозрачную лапшу в теплой воде на 20 минут. Просушите и нарежьте длиной 10 см.
2. Положите свиной фарш в маринад из соевого соуса, вина и крахмала из тапиоки.

### Приготовление

3. Разогрейте в сотейнике 3 ст. л. масла; положите туда лук и фарш. Обжарьте на сильном огне, мешая. Добавьте острый соевый соус и сахар, перемешайте. Положите прозрачную лапшу, перемешайте. Вылейте куриный бульон и доведите до кипения. Накройте крышкой и готовьте 5 минут или пока не испарится бульон, помешайте два раза. Подавайте горячим.

### Совет

Готовое блюдо можно накрыть фольгой и поставить в духовку, чтобы не остыло. Вместо свинины можно использовать баранину или говядину, правда, блюдо уже не будет таким вкусным.

## СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ БЕЗ СОУСА

Сморщенная, нежная зеленая фасоль, подаваемая со свиным фаршем и консервированными овощами, выглядит весьма аппетитно. Несмотря на то что это блюдо подается без соуса, фасоль имеет очень приятный вкус, который она приобретает в процессе приготовления.

Консервированные овощи часто используются в китайской кухне, чтобы придать блюду неповторимость и устранить неприятный привкус или запах. Именно благодаря консервированным тьянцзиньским овощам это блюдо приобретает свой особенный вкус. Эти овощи представляют собой рубленую китайскую капусту, консервированную с солью, чесноком и специями. Они обладают ярким вкусом и прекрасно сочетаются с приготовленным на пару мясом или птицей.

### Ингредиенты

550 г китайской длинной или стручковой фасоли	4 ст. л. куриного бульона
125 г свиного фарша	1 ч. л. кунжутного масла
1 $\frac{1}{2}$ стакана арахисового или растительного масла	<b>Маринад для свиного фарша</b>
2 ч. л. мелко измельченного корня имбиря	1 ч. л. светлого соевого соуса
4 ст. л. консервированных зимних овощей (тьянцзиньские консервированные овощи – «тян изин тонь чой»)	1 ч. л. китайского рисового вина
	$\frac{1}{2}$ ч. л. соли
	1 ч. л. сахара

### Подготовка

1. Помойте фасоль и порежьте по 7,5 см.
2. Положите свиной фарш в маринад из соевого соуса, вина, соли и сахара.
3. Разогрейте масло в сотейнике; на сильном огне обжарьте зеленые стручки, пока не сморщатся (примерно 3 минуты). Переложите фасоль на тарелку.

### Приготовление

4. Из оставшегося масла слейте обратно только 2 ст. л. Выложите имбирь, затем фарш и обжарьте на сильном огне, мешая, пока свинина не изменит цвет. Туда же выложите консервированные овощи и перемешайте несколько раз. Затем влейте куриный бульон и выложите зеленую фасоль. Жарьте на сильном огне и мешайте, пока не испарится соус.
5. Приправьте кунжутным маслом. Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.

### Совет

Фасоль можно пожарить заранее и оставить при комнатной температуре на несколько часов. Потом, чтобы разогреть, вы можете обжарить ее на сильном огне в небольшом количестве масла, постоянно мешая. Это блюдо не менее вкусно в холодном виде. Вместо тьянцзиньских овощей можно использовать

# ЖАРЕННЫЙ ТОФУ ПО-ДОМАШНЕМУ

Соевый сыр, известный на Востоке как тофу, богат протеином, обладает мягким вкусом и сравнительно недорого стоит. Для вегетарианцев на Дальнем Востоке это продукт жизненной важности, отличающийся высоким содержанием протеина, низкой калорийностью и пониженным содержанием холестерина.

Тофу – один из самых разнообразных и важных овощных продуктов в китайской кухне. Мягкий и нежный на вкус, он сочетается со многими ингредиентами и используется в приготовлении многочисленных блюд. Жареный тофу по-домашнему – прекрасный рецепт, чтобы познакомить близких и друзей с этим продуктом. После обжарки в большом количестве масла на сильном огне тофу из мягкого и гладкого превращается в твердый и ноздреватый. Он подается вместе со свиным фаршем, приправленный острым соевым соусом, чесноком и имбирем и политый насыщенным коричневым соусом, что придает ему умеренно острый вкус.

## Ингредиенты

*4 тофу*

*1 стакан арахисового*

*или растительного масла*

*125 г свиного фарша*

*1 ст. л. острой соевой пасты*

*1 ст. л. измельченного чеснока*

*1 ч. л. рубленого имбиря*

*1/3 стакана куриного бульона*

*1 ч. л. сахара*

*1 ч. л. соли*

*1 ст. л. крахмала из тапиоки,  
разведенного в 2 ст. л. воды*

**Для украшения**

*рубленая зелень 2 молодых луковиц*

*1 ч. л. кунжутного масла*

## Подготовка

**1.** Нарежьте тофу на квадратные кусочки по 4 см. Каждый кусочек порежьте по диагонали на 2 треугольных. Затем разрежьте каждый кусочек по горизонтали, чтобы получились кусочки толщиной 6 мм.

**2.** Разогрейте масло в сотейнике. Обжарьте кусочки тофу на сильном огне (масла должно быть столько, чтобы оно покрывало их) до золотисто-коричневого цвета. Переложите тофу из сотейника и слейте лишнее масло, так чтобы осталось примерно 2 ст. л.

## Приготовление

**3.** Разогрейте 2 ст. л. масла в сотейнике. Обжаривайте фарш на сильном огне, помешивая, в течение 1 минуты. Добавьте острую соевую пасту, чеснок и имбирь, продолжайте мешать. Наконец, долейте куриный бульон, выложите обжаренный тофу, добавьте сахар и соль. Доведите до кипения, накройте крышкой и готовьте на медленном огне 3 минуты.

**4.** Для густоты добавьте разведенный крахмал из тапиоки. Украсьте рубленым луком и кунжутным маслом. Подавайте горячим.

## Совет

Треугольные кусочки тофу надо обжарить заранее и на некоторое время оста-

## ЦЫПЛЕНОК КУНЬ ПАО (КУБИКИ КУРИЦЫ С СУШЕНЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ)

Это блюдо прекрасно подходит для знакомства с сычуаньской кухней. В нем кусочки нежной курицы и хрустящий арахис прекрасно сочетаются с глазурью острого соуса. Вместо цыпленка в этом блюде вы можете использовать свинину, и у вас получится «свинина Кунь Пао».

### Ингредиенты

*1 целая куриная грудка без кожи  
и костей или сырая отбивная  
125 г нежареного арахиса  
7 ст. л. арахисового или растительного  
масла для жарки «помешивая»  
8–10 стручков сушеного красного перца  
1 ст. л. мелко измельченного корня имбиря*

#### **Маринад для курицы**

*1 ст. л. китайского рисового вина  
1 ст. л. крахмала из тапиоки  
1 ст. л. светлого соевого соуса*

#### **Специи для соуса (соус «Кунь Пао»)**

*1 ст. л. светлого соевого соуса  
1 ст. л. китайского  
рисового вина  
1 ст. л. сахара  
1 ч. л. крахмала из тапиоки  
1/2 ст. л. китайского уксуса  
1 ст. л. кунжутного масла*

### Подготовка

1. Нарезьте грудки кубиками величиной 2,5 см и положите в маринад из вина, крахмала из тапиоки и соевого соуса на 20–30 минут.
2. На среднем огне обжарьте арахис в 4 ст. л. масла до золотисто-коричневого цвета, выложите на бумажное полотенце и охладите.
3. Смешайте специи для соуса.

### Приготовление

4. Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла. Выложите туда курицу и обжарьте на сильном огне, помешивая, пока мясо не побелеет (примерно 1 1/2 минуты). Снимите с плиты.
5. Разогрейте в сотейнике 1 ст. л. масла. Обжарьте в нем сушеные красные перцы на сильном огне, мешая, так чтобы они почернели; туда же выложите измельченный имбирь и курицу, не переставайте мешать. Затем полейте соусом из специй и перемешайте. Снимите с огня, затем добавьте арахис и перемешайте. Подавайте горячим.

### Совет

Так как на приготовление тратится всего несколько минут, это блюдо лучше всего подавать сразу.

# КИСЛО-СЛАДКАЯ КАПУСТА ПО-СЫЧУАНЬСКИ

Это простое овощное блюдо обладает прекрасным освежающим действием. Хрустящая капуста подается под кисло-сладким соусом, который выглядит как горячее покрывало. Его можно приготовить заранее и подавать в холодном виде.

## Ингредиенты

---

500 г китайской капусты  
2 ст.л. арахисового  
или растительного масла  
6–8 стручков красного  
сушеного перца

### Специи для соуса

2 ст.л. светлого соевого соуса  
<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч.л. соли  
2 ст.л. сахара  
2 ст.л. уксуса из белого риса  
<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч.л. крахмала из тапиоки

## Подготовка

1. Капусту помойте и порежьте на кусочки размером 2,5 × 4 см.
2. Смешайте в миске соевый соус, соль, сахар, уксус и крахмал из тапиоки.

## Приготовление

3. Разогрейте сотейник, налейте масло, жарьте стручки красного перца, пока не почернеют. Туда же выложите капусту и продолжайте готовить на сильном огне, помешивая, еще 2 минуты.
4. Еще раз размешайте соус, чтобы убедиться, что крахмал разошелся. Вылейте соус в сотейник. Мешайте еще 1 минуту на сильном огне. Можно подавать как горячим, так и холодным.

## Совет

Если убрать из рецепта сушеный красный перец, получится кисло-сладкая капуста по-пекински.



## ТОФУ «МА-ПАО»

Как мы уже говорили, соевый сыр (тофу) богат протеином и при этом отличается низкой калорийностью и низким содержанием холестерина. Именно из-за его питательных свойств китайцы стали говорить «есть тофу» в значении «преуспевать» или «флиртовать».

Это вкусное сычуаньское блюдо, которое в Китае называют «бабушкиным тофу», обладает умеренно острым вкусом и подается со светлым соусом. Тофу получается гладким и нежным и украшается свиным фаршем. Последний штрих добавляет сычуаньский перечный порошок, которым приправляется блюдо.

### Ингредиенты

125 г свиного фарша  
2 ч. л. сычуаньского перечного порошка  
4 куса твердого или мягкого китайского тофу  
3 ст. л. арахисового или растительного масла  
1 ст. л. крахмала из тапиоки, разведенного в 2 ст. л. куриного бульона  
2 ч. л. кунжутного масла

#### Маринад для свиного фарша

1 ст. л. темного соевого соуса

$\frac{1}{2}$  ч. л. сахара  
1 ст. л. китайского рисового вина

#### Специи для соуса

$\frac{1}{4}$  ч. л. измельченного красного сушеного перца  
1 ч. л. измельченного корня имбиря  
2 перышка молодого лука, мелко нарезанные  
1 ст. л. острого соевого соуса  
 $\frac{1}{4}$  стакана куриного бульона  
1 ч. л. соли

### Подготовка

1. Приготовьте в миске маринад из соевого соуса, вина и сахара и на 15–20 минут положите в него свиной фарш.
2. В сотейнике без масла прожарьте на среднем огне сычуаньский перец в течение 2 минут или пока он не станет слегка коричневым. Затем растолките перец в мелкий порошок и пересыпьте из сотейника.
3. Порежьте тофу на более мелкие кусочки. Смешайте измельченный красный перец с имбирем, луком, острым соевым соусом, куриным бульоном и солью для получения соуса.

### Приготовление

4. Разогрейте в сотейнике 3 ст. л. масла; равномерно распределите по дну. Выложите свинину и обжарьте на сильном огне, помешивая, 2–3 минуты, пока она не изменит цвет.
5. Туда же выложите тофу, полейте приготовленным соусом и тушите на среднем огне 2–3 минуты.
6. Для густоты добавьте крахмал из тапиоки. Приправьте кунжутным маслом и сычуаньским перечным порошком. Подавайте блюдо горячим.

# ПАРОВАЯ РЫБА ПО-ХУНАНЬСКИ

Это рыбное блюдо из провинции Хунань получается очень красивым и вкусным. Хотя в целом это блюдо острое, рыба получается нежной и сочной, особенно в сочетании с насыщенным вкусом сброженных черных бобов, имбиря и молодого лука. Кубики ветчины, которые используются в этом рецепте, не только улучшают вкус, но и добавляют еще один цвет в цветовую гамму этого блюда.

## Ингредиенты

750 г морского окуня, терпуга  
или морской форели целиком  
1 ч. л. соли

### Специи для соуса

2 ст. л. крупно порубленных  
сброженных черных бобов  
1 ч. л. порезанного кубиками красного  
сушеного перца  
1 ст. л. красной ветчины,  
приготовленной и порезанной

1 ст. л. светлого соевого соуса  
1 ст. л. китайского  
рисового вина  
1 ст. л. рубленого корня имбиря  
рубленая зелень 1 молодой луковички  
1/2 ч. л. соли  
1 ст. л. арахисового или  
растительного масла

## Подготовка

1. Почистите и помойте рыбу. Высушите ее снаружи и изнутри. С внутренней и внешней стороны сделайте диагональные надрезы с интервалом в 4 см. Возьмите примерно 1 ч. л. соли и натрите ею рыбу снаружи и изнутри, оставьте в маринаде на 10 минут. Переложите рыбу в плоскую огнеупорную миску или тарелку. (Если рыба большая, прежде чем готовить, разрежьте ее крест-накрест. После того как вы приготовите ее на пару, сложите ее так же, как она выглядела в целом виде, полейте соусом и посыпьте мелко нарезанным луком.)
2. Для приготовления соуса из специй смешайте ингредиенты, перечисленные в рецепте: черные бобы, порезанный кубиками красный перец, ветчину, соевый соус, вино, имбирь, лук, соль и масло. Полейте рыбу полученной массой. Оставьте в холодильнике до тех пор, пока начнете готовить на пару.

## Приготовление

3. Сначала вскипятите воду. Поставьте плоскую миску с рыбой и соусом в пароварку и готовьте на сильном огне 15–20 минут.
4. Переложите рыбу на овальное блюдо. Полейте рыбу соусом и подавайте на стол.

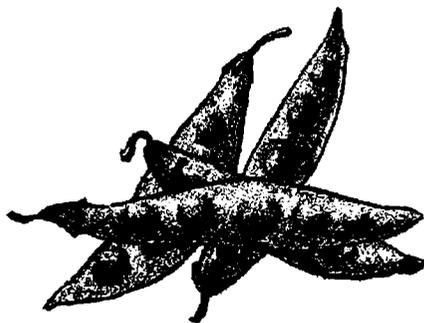
## Совет

Если вам не нравятся острые блюда, красный перец можно исключить, либо вы можете удалить из перца семена, когда будете резать его кубиками, и блюдо станет чуть менее острым.

ких секунд, затем положите туда же готовые кусочки курицы. Размешайте соус и полейте им курицу. Обжаривайте на сильном огне, пока соус не превратится в прозрачную глазурь. Выложите соус поверх гороха. Подавайте блюдо горячим.

**Совет**

Последние приготовления не отнимут у вас много времени, поэтому лучше готовить блюдо непосредственно перед подачей на стол. Вместо гороха можно использовать водяной кресс.



# СВИНИНА (ГОВЯДИНА), ПОРЕЗАННАЯ СОЛОМКОЙ, В ОСТРОМ СОУСЕ

В Китае это блюдо называют также «свинина, нарезанная соломкой, с рыбным вкусом». Однако соус, который подается к этому блюду, значительно отличается от того, который готовится для курицы с рыбным вкусом (с предыдущий рецепт). В этом рецепте нарезанное соломкой мясо подается под темно-коричневой глазурью соуса, а капля китайского уксуса придает этому блюду соблазнительный аромат. Хрустящие древесные грибы и поджаренные каштаны создают прекрасный контраст нежному мясу. В китайских ресторанах вы найдете это блюдо под названием «Мясо, нарезанное соломкой, в чесночном соусе», так как название «со вкусом рыбы» может вам не понравиться.

## Ингредиенты

500 г свинины без костей, или  
мякоти говядины, или 4 порционных  
куска свинины

2 ст. л. китайских древесных грибов

6–8 свежих водяных каштанов

5 ст. л. арахисового

или растительного масла

2 ч. л. измельченного корня имбиря

1 ч. л. измельченного чеснока

### Маринад для свинины

2 ст. л. темного соевого соуса

1 ст. л. китайского рисового вина

1 ч. л. сахара

1 ст. л. крахмала из тапиоки

### Специи для соуса

2 ст. л. темного соевого соуса

1 ст. л. китайского рисового вина

$\frac{1}{2}$  ч. л. соли

1 ст. л. сахара

$\frac{1}{2}$  ч. л. китайского уксуса

2 ст. л. острого соевого соуса

1 ч. л. крахмала из тапиоки

1 ст. л. кунжутного масла

$\frac{1}{2}$  ч. л. черного перца

2 перышка молодого лука,  
нарезанных соломкой

## Подготовка

1. Нарезьте свинину тонкими пластинами, затем соломкой 5 см длиной. Положите мясо в маринад из соевого соуса, вина, сахара и крахмала из тапиоки на 15–20 минут.

2. Замочите древесные грибы в горячей воде хотя бы на 20 минут. Порезали или разломайте на более мелкие части. Почистите свежие водяные каштаны. Сначала нарежьте тонкими пластинами, а затем соломкой.

3. В миске смешайте ингредиенты для соуса.

## Приготовление

4. Разогрейте в сотейнике 4 ст. л. масла. Обжарьте нарезанную соломку свинины на сильном огне в течение 2 минут. Выньте с помощью шумовки.

5. Разогрейте в сотейнике еще 1 ст. л. масла. Обжарьте измельченный имбирь

грибы и водяные каштаны. Жарьте, помешивая, несколько минут; туда же, не переставая мешать, положите нарезанную соломкой свинину. Наконец полейте соусом из специй, хорошо перемешайте и подавайте блюдо, пока оно горячее.

**Совет**

Лучше всего подавать это блюдо сразу после приготовления, но при необходимости можно оставить его в теплой духовке на 10–15 минут.



## КРЕВЕТКИ ПО-СЫЧУАНЬСКИ

Это блюдо может также называться «Креветки без соуса по-сычуаньски». В отличие от оригинально оформленных «Креветок в омаровом соусе» (с. 128), креветки, приготовленные таким образом, впитывают в себя весь соус и приобретают приятно острый вкус. Это блюдо приобретает красивый красный цвет, его украшает мелко покрошенный зеленый лук. Готовится оно довольно быстро. Этот рецепт особенно понравится тем, кто предпочитает острые блюда.

### **Ингредиенты**

500 г свежих или мороженных сырых чищенных креветок  
2 ст. л. арахисового или растительного масла  
4 перышка молодого лука, мелко покрошенные  
2 ст. л. измельченного корня имбиря  
2 измельченных зубчика чеснока

### **Специи для соуса**

1 ст. л. кетчупа  
1 ст. л. китайского рисового вина  
1 ст. л. темного соевого соуса  
1 ч. л. сахара  
1/2 ч. л. соли  
1 ст. л. соуса чили  
1/2 ч. л. мелко нарезанных сушеных красных перцев  
1 ст. л. крахмала из тапиоки

### **Подготовка**

1. Разморозьте креветки. Промойте, а затем тщательно просушите полотенцем.
2. Для приготовления соуса из специй смешайте в миске кетчуп, соус чили, вино, соевый соус, сахар, соль, сушеный красный перец и крахмал из тапиоки.

### **Приготовление**

3. Разогрейте в сотейнике масло. Положите туда лук, имбирь и чеснок и, помешивая, жарьте на сильном огне примерно 1/2 минуты. Туда же положите креветки и продолжайте готовить, помешивая, 2 минуты или пока креветки не изменят цвет.
4. Вылейте половину соуса из специй. Перемешайте несколько раз, затем полейте оставшимся соусом. Перемешайте еще несколько раз. Подавайте блюдо горячим.



## ПАРОВЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ С ОСТРЫМ РИСОВЫМ ПОРОШКОМ

Приготовление на пару – одна из наиболее щадящих и простых технологий, используемых в традиционной китайской кухне. Кроме того, в процессе варки на пару усиливается вкус ингредиентов, если их заранее промариновать. В этом рецепте ребрышки сначала помещают в маринад, пока они не впитают всю жидкость, а затем посыпают острым рисовым порошком. Результат вас не разочарует! Ребрышки получаются нежными и сочными, с пикантным острым вкусом. Их можно подавать и в качестве закуски, и как основное блюдо. Если вы готовите в бамбуковой пароварке, подавать ребрышки следует именно в ней.

### Ингредиенты

750 г ребрышек, нарубленных по 4 см  
1/2 стакана острого рисового порошка  
листья бок чой

#### Маринад для ребрышек

1/8 ч. л. измельченных стручков  
красного сушеного перца  
2 ст. л. темного соевого соуса

1 ст. л. китайского рисового вина  
1/2 ч. л. соли  
1 ч. л. сахара  
2/3 ч. л. жареного молотого  
сычуаньского перца  
(как приготовить, см. ниже)  
1 перышко молодого лука, мелко  
порезанное

### Подготовка

1. Смешайте в миске лук, перец, соевый соус, вино, соль и сахар. Хорошо перемешайте, чтобы растворились соль и сахар.
2. Разделите ребрышки по одному. Вымойте и просушите их. Положите в миску с маринадом и оставьте на 20–30 минут. Пока они маринуются, несколько раз переверните их и помешайте.
3. Посыпьте каждое ребрышко острым рисовым порошком. Возьмите бамбуковую пароварку, выложите дно листьями бок чой, сверху положите порезанный длинной соломкой зеленый лук и ребрышки (максимум по два слоя за раз). Сверху полейте оставшимся маринадом.

### Приготовление

4. Варите на среднем огне примерно 1 1/2 часа. Через час после начала проверьте: если острый рисовый порошок, которым посыпаны ребрышки, все еще сухой, переверните их и продолжайте варить еще полчаса, пока весь рисовый порошок не пропитается жидкостью. Подавайте блюдо горячим.

### Совет

Необходимо постоянно контролировать, чтобы в пароварке было достаточно воды. Чтобы приготовить жареный молотый сычуаньский перец, 4 ст. л. сычуаньского перца необходимо прожарить в кастрюле или в сотейнике без масла на среднем огне в течение 2 минут, пока он слегка не потемнеет. Затем

## БАКЛАЖАНЫ ПО-СЫЧУАНЬСКИ

Это сычуаньское блюдо из баклажанов отличается приятным вкусом и ароматом. Баклажаны получаются мягкими и нежными, их кисло-сладкий вкус оригинально контрастирует с острым темно-коричневым соусом. Это блюдо прекрасно сочетается с обычным рисом, мясом или курицей.

### Ингредиенты

---

*4 небольших баклажана  
(примерно 500 г)*

*6 ст. л. арахисового*

*или растительного масла*

*1 ч. л. измельченного чеснока*

*1/2 ст. л. измельченного корня имбиря*

*1 ст. л. острого соевого соуса*

*1/2 ст. л. китайского уксуса*

*1 ст. л. кунжутного масла*

*1 перышко молодого лука, мелко  
порошенное*

*Специи для соуса*

*2 ст. л. темного соевого соуса*

*1 ст. л. китайского рисового вина*

*1 ч. л. сахара*

*1 ч. л. соли*

*1/2 стакана куриного бульона*

### Подготовка

1. Вымойте баклажаны, обрежьте головки. Нарежьте баклажаны на кусочки толщиной с большой палец и длиной 5 см.
2. В небольшой миске смешайте соевый соус, вино, сахар, соль и куриный бульон.

### Приготовление

3. Разогрейте масло в сотейнике, затем убавьте огонь до среднего, обжарьте баклажаны, чтобы они стали мягкими, в течение 4–5 минут. Снимите с огня и выньте из сотейника.
4. Обжарьте измельченный чеснок и имбирь в течение нескольких секунд, полейте острым соевым соусом, затем соусом из специй и доведите до кипения. Туда же выложите баклажаны и готовьте их 1 минуту, пока они не впитают соус.
5. Полейте уксусом и кунжутным маслом; продолжайте жарить, помешивая. Перед подачей на стол посыпьте луком и перемешайте.

### Совет

Чтобы сократить время последних приготовлений, можно заранее пронести подготовку до пункта 3, потому что баклажаны придется еще раз обжаривать, чтобы разогреть. Готовое блюдо можно накрыть и поставить в теплую духовку, где оно будет оставаться теплым еще полчаса.

## КАРАМЕЛЬНАЯ КУРИЦА

Этот острый салат с курицей может подаваться в Китае и как одно из холодных блюд на банкете, и как основное. Оно особенно хорошо подходит для бизнес-ланча, а также для пикника. Однажды один из моих учеников принес это блюдо на пикник, где собралось около ста человек; после этого к нам пришло столько людей за рецептом, что у нас вскоре просто кончились копии!

Благодаря оригинальному соусу из специй, а также хрустящим соевым лепешкам и огурцам блюдо приобретает необычный экзотический вкус.

Если вы не поклонники острого перца, можете исключить чили из рецепта.

### Ингредиенты

<i>1 целая куриная грудка без кожи и костей или сырая куриная отбивная</i>	<i>2 ч. л. сахара</i>
<i>1 огурец</i>	<i>1 ст. л. уксуса из белого риса</i>
<i>2 сухие соевые лепешки</i>	<i>1 ст. л. кунжутного масла</i>
<i>1/4 стакана листьев китайской петрушки</i>	<i>1 ст. л. (или по вкусу) острого масла чили</i>
	<i>1/4 ч. л. молотого и жареного сычуаньского перца</i>
	<i>(о приготовлении см. с. 82)</i>
<b>Специи для соуса</b>	<i>2 мелко измельченных зубчика чеснока</i>
<i>2 ст. л. пасты из кунжутных семян, разведенные в 2 ст. л. воды</i>	<i>2 перышка молодого лука, мелко покрошенные</i>
<i>2 ст. л. светлого соевого соуса</i>	
<i>1/2 ч. л. соли</i>	

### Подготовка

1. Положите курицу в кастрюлю с водой, так чтобы она была целиком покрыта водой. Доведите до кипения и варите 5 минут. Выключите плиту, оставьте курицу в воде охлаждаться на 15 минут. Пальцами разделите мясо курицы на мелкие кусочки.
2. Почистите огурец и порежьте вдоль пополам. Удалите семена и порежьте тонкими пластинами. Посолите и оставьте на 20 минут.
3. Замочите сухие соевые лепешки в кипятке на 10 минут. Выньте их и залейте холодной водой, чтобы охладить. Выньте из воды и порежьте на прямоугольные кусочки размером 1,5 × 5 см. Выложите на блюдо.
4. Слейте воду с огурцов и смешайте их лепешками. Сверху выложите куриное мясо.
5. Разведите пасту из кунжутных семян в 2 ст. л. теплой воды. Смешайте с остальными ингредиентами для соуса и перемешайте до получения однородной массы. Примерно половиной соуса полейте курицу, оставшийся соус добавьте в соусницу. Украсьте блюдо листьями китайской петрушки. Полавайте

**Совет**

Это блюдо можно приготовить заранее. Сухие соевые лепешки, так же как и соевые ростки и прозрачная лапша (соевые волокна), готовятся из сои. Их необходимо замочить в кипятке на 10 минут, чтобы они стали мягкими, прежде чем использовать их для приготовления салатов или других блюд. Вместо соевых лепешек можно использовать агар-агар. Однако его следует замачивать в холодной, а не горячей воде, на несколько минут. Прежде чем использовать, слейте излишки воды.



## КРЕВЕТКИ ПО-СЫЧУАНЬСКИ

В Китае считается, что креветки вкуснее, если их приготовить вместе с панцирем. Китайцы любят обсасывать панцирь, прежде чем снять его и съесть мясо креветок. К моему удивлению, всем без исключения моим ученикам это блюдо понравилось, и их ничуть не смущало, что панцирь приходилось снимать пальцами прямо за столом. Если вы никогда не пробовали креветки в панцире, я рекомендую вам это блюдо.

### Ингредиенты

---

500 г свежих крупных обычных  
или пильчатых креветок  
3 ст. л. арахисового  
или растительного масла  
2 перышка молодого лука,  
мелко покрошенного

#### Специи для соуса

3 ст. л. кетчупа

2 ст. л. темного соевого соуса

2 ст. л. сахара

2 ст. л. китайского рисового вина

$\frac{1}{2}$  ч. л. крахмала из тапиоки

2 ч. л. свежего измельченного

корня имбиря

2 ст. л. острого соевого соуса

1 ч. л. кунжутного масла

### Подготовка

1. Удалите у креветок жилы, помойте и просушите.
2. Для приготовления соуса из специй смешайте кетчуп, соевый соус, сахар, вино, крахмал из тапиоки, имбирь, острый соевый соус и кунжутное масло.

### Приготовление

3. Разогрейте масло в сотейнике. Обжарьте креветки с каждой стороны по 5 минут. Возьмите соус из специй и понемногу сбрызгивайте им креветки, продолжая жарить, пока они не впитают весь соус. Полейте креветки оставшимся соусом и перемешайте. Посыпьте мелко покрошенной зеленью лука и сразу же подавайте блюдо на стол.

### Совет

Если вы исключите из этого рецепта острый соевый соус, у вас получатся креветки без соуса по-шанхайски. Оставшиеся креветки можно будет подавать холодными.



## ПАРОВАЯ ГОВЯДИНА С ОСТРЫМ РИСОВЫМ ПОРОШКОМ

Как мы уже говорили, варка на пару – самый деликатный и необременительный способ приготовления пищи, используемый в китайской кухне. Пища, сваренная на пару, как правило, получается более нежной, сочной, вкусной и полезной. Этот рецепт мы взяли из традиционной сычуаньской кухни. Острый рисовый порошок продается в пластиковой упаковке, его можно приобрести в китайском овощном магазине. Это блюдо можно подавать и в качестве закуски, и как основное блюдо, прямо в бамбуковой пароварке.

### Ингредиенты

500 г бифштекса или бройлера  
1 ст. л. сычуаньского перца  
горошком  
листья бок чой  
 $\frac{1}{4}$  стакана острого  
рисового порошка

#### Маринад для говядины

2 ст. л. темного соевого соуса

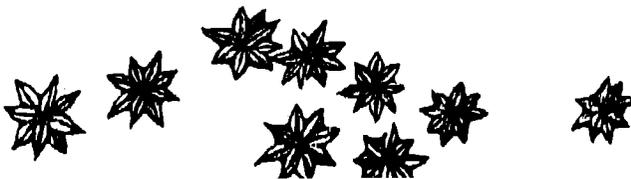
$1\frac{1}{2}$  ст. л. китайского рисового вина  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
1 ст. л. острого соевого соуса  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. сахара  
2 перышка молодого лука,  
порезанные по 2,5 см  
3 ломтика корня имбиря  
1 молотая звездочка аниса  
3 ст. л. кунжутного масла

### Подготовка

1. Порежьте говядину тонкими квадратными пластами по 4 см. Положите в маринад из темного соевого соуса, вина, соли, сахара, острого соевого соуса, лука, имбиря, аниса и кунжутного масла примерно на полчаса.
2. Прожарьте сычуаньский перец, не наливая масла, в течение нескольких минут, пока не почувствуете его аромат. Растолките в порошок. Пересыпьте из ситейника.
3. Выложите решетку бамбуковой пароварки крупными листьями бок чой. Посыпьте куски говядины острым рисовым порошком с обеих сторон. Поверх листьев бок чой выложите куски говядины, не более двух слоев за один раз. Сверху полейте оставшимся маринадом.

### Приготовление

4. Сначала доведите воду до кипения, затем опустите туда мясо и варите 20–30 минут. Перед подачей на стол посыпьте мясо небольшим количеством толченого сычуаньского перца.



## ДВАЖДЫ ПРИГОТОВЛЕННАЯ СВИНИНА

Согласно этому популярному рецепту рекомендуется сначала отварить свинину, а затем обжарить ее на сильном огне в небольшом количестве масла прямо перед подачей на стол. В рецепт, представленный здесь, мы включили сброженные черные бобы, сушеный красный перец и китайскую капусту, благодаря которым это блюдо имеет острый вкус и обладает насыщенным ароматом, поэтому оно придется по душе всем поклонникам острого.

### Ингредиенты

---

<i>500 г свиного филе без костей</i>	<i>1/2 ч. л. соли</i>
<i>2 стакана воды</i>	<i>2 толченых зубчика чеснока</i>
<i>1 ст. л. китайского рисового вина</i>	<i>1/4 стакана мелко порезанных</i>
<i>1/2 стакана зимних побегов бамбука</i>	<i>забродивших черных бобов</i>
<i>3 ломтика корня имбиря</i>	<i>1 ч. л. рубленого сушеного</i>
<i>1/2 стакана коричневого тофу</i>	<i>красного перца</i>
<i>с 5 специями</i>	<i>2 ст. л. темного соевого соуса</i>
<i>125 г китайской капусты</i>	<i>1/4 стакана бульона, оставшегося</i>
<i>4 стакана арахисового</i>	<i>от варки свинины</i>
<i>или растительного масла</i>	

### Подготовка

1. Отварите кусок свинины целиком в 2 стаканах воды в течение получаса, добавив 1 ст. л. китайского рисового вина и 1 ломтик имбиря. Хорошенько охладите, порежьте квадратными пластинами размером 2,5 см и толщиной около 3 мм. Бульон оставьте для дальнейшего использования.
2. Порежьте пластинами зимние побеги бамбука и коричневый тофу с 5 специями. Выложите на тарелку. Порежьте китайскую капусту на квадратные кусочки по 2,5 см.

### Приготовление

3. Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла. Положите китайскую капусту, посолите; готовьте 1 минуту, постоянно помешивая. Затем положите порезанные пластинами зимние побеги бамбука и коричневый тофу с 5 специями. Хорошо перемешайте. Снимите с плиты и выложите на тарелку.
4. Разогрейте оставшиеся 2 ст. л. масла. Положите 2 ломтика имбиря, толченый чеснок и мелко порезанные сброженные черные бобы и мешайте несколько секунд. Затем положите туда же измельченный красный перец и порезанную пластинами свинину. Мешайте 1–2 минуты. Полейте соевым соусом и 1/4 стакана оставшегося бульона, готовьте, помешивая, 1 минуту. Туда же переложите готовую капусту, побеги бамбука и коричневый тофу и сразу подавайте на стол.

### Совет

Ингредиенты можно обжарить за полчаса до подачи на стол и поставить в горячую духовку.

## «ШИПЯЩИЙ» РИС С МОРЕПРОДУКТАМИ

«Шипящий» рис – это рис, жаренный в кипящем масле до образования хрустящей корочки. Он готовится из клейкого или длиннозернового риса. Когда зажаренный до корочки рис бросают в горячий суп, он начинает шипеть и от него идет пар. Во время Второй мировой войны под влиянием патриотических чувств это блюдо называли «Бомбардировка Токио».

Готовить это блюдо – настоящее удовольствие. Выложите нежное, вкусное крабовое мясо и грибы поверх хрустящего шипящего риса, полейте светлой глазурью соуса – у ваших гостей потекут слюнки.

### Ингредиенты

250 г очищенных мороженых креветок  
125 г свежего белого гороха  
6 свежих водяных каштанов  
1 банка абалоновых грибов  
1 стакан консервированного  
или омарового мяса крабового  
3 стакана арахисового  
или растительного масла  
6 кусков сухого «шипящего»  
риса (размером 5 см)

#### Маринад для креветок

1 ст. л. китайского рисового вина  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли

1 ч. л. крахмала из тапиоки  
 $\frac{1}{2}$  яичного белка

#### Специи для соуса

1 ст. л. светлого соевого соуса  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
1 ст. л. китайского рисового  
вина  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. сахара  
2 ст. л. крахмала из тапиоки  
 $\frac{1}{8}$  ч. л. белого перца  
1 ст. л. уксуса из белого риса  
 $\frac{1}{2}$  стакана куриного бульона  
3 ст. л. кетчупа

### Подготовка

1. Разморозьте и помойте креветки. Просушите их с помощью бумажных полотенец. Положите в маринад из перечисленных выше ингредиентов.
2. Отварите горох. Почистите и порежьте пластинами водяные каштаны.
3. Порежьте грибы на кусочки размером 2,5 см. Разложите на тарелке грибы, горох, порезанные пластинами водяные каштаны и крабовое или омаровое мясо.
4. Смешайте в миске специи для соуса.

### Приготовление

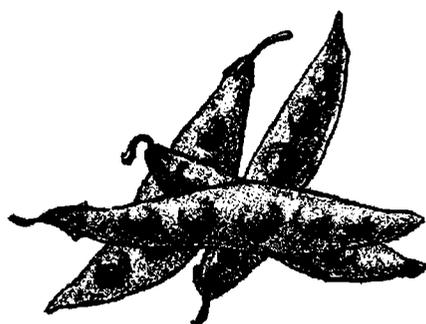
5. Раскалите в сотейнике 3 стакана масла до 200°C. Обжарьте сухой «шипящий» рис, по 2 куса за раз, с обеих сторон, до образования светло-коричневой хрустящей корочки (примерно 10 секунд). Выньте из масла и выложите на огнеупорную тарелку. Разбейте на более мелкие кусочки и поставьте в горячую духовку, чтобы рис не остыл.
6. На сильном огне разогрейте 2 ст. л. использованного масла. Выложите креветки, жарьте до изменения цвета (около 1 минуты). Снимите с плиты и переложите из сотейника.
7. На умеренном огне разогрейте сотейник с 2 ст. л. масла. Жарьте грибы, во-

лейте им овощи. Продолжайте жарить до тех пор, пока соус не загустеет и не превратится в прозрачную глазурь. Сделайте огонь посильнее и положите крабовое или омаровое мясо, перемешайте. Переложите на плоскую тарелку.

**8.** Выньте из духовки горячий «шипящий» рис. Выложите готовые морепродукты и овощи поверх риса. Сразу подавайте блюдо на стол.

**Совет**

Абалоновые грибы и вкусом и цветом напоминают устриц, отсюда и название – «устричные грибы».



## ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

Баклажанные «бутерброды», жаренные в большом количестве масла, получаются настолько вкусными, что ваши гости не оставят ни одного. Их подают не только в качестве закуски, но и как оригинальное овощное блюдо. Хрустящая корочка нежных баклажанов и восхитительная начинка – вы по достоинству оцените это блюдо.

### Ингредиенты

1 баклажан среднего размера или  
3–4 мелких (примерно 500 г)  
1 взбитое яйцо  
1 стакан панировочных сухарей  
2 стакана арахисового  
или растительного масла

#### Начинка

$\frac{1}{4}$  стакана сушеных креветок  
250 г свиного фарша

1 перышко молодого лука, мелко  
порошенное  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
1 ст. л. темного соевого соуса  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. сахара  
1 ст. л. китайского рисового вина  
 $\frac{1}{4}$  ч. л. перца  
1 ст. л. крахмала из тапиоки

### Подготовка

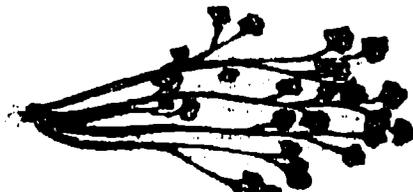
1. Замочите сушеные креветки в горячей воде на 30 минут. Просушите и мелко порубите.
2. В миске смешайте ингредиенты для начинки. Хорошо перемешайте.
3. Почистите баклажаны и нарежьте пластинами толщиной 3 мм. На одном куске баклажана распределите 1 ст. л. начинки и накройте сверху другим куском. Сначала обмажьте каждый получившийся «бутерброд» яйцом, затем обваляйте в панировочных сухарях. Разложите на тарелке.

### Приготовление

4. В сотейнике разогрейте масло. Каждый получившийся «бутерброд» обжарьте по 2 минуты с каждой стороны до образования коричневой корочки. Подавайте горячими.

### Совет

Готовые «бутерброды» можно разогреть в горячей духовке в течение 10–15 минут при температуре 180°C.



# КУРИЦА С НЕОБЫЧНЫМ ВКУСОМ

Такая курица отличается несколькими только ей присущими свойствами. Во-первых, в ней совершенно нет костей, поэтому это блюдо очень удобно для пикников и как закуска. Во-вторых, разрезанную на куски курицу снова выкладывают в форме целой тушки, покрывают светло-коричневым соусом и украшают «конфетти» из лука, имбиря и перца – такой восхитительной композицией вы сможете удивить самых привередливых гостей. В блюде используется оригинальное сочетание разнообразных соусов и ингредиентов. Если вы правильно рассчитаете соотношение ингредиентов, результат превзойдет все ожидания!

## Ингредиенты

---

*Курица – 1–1 1/2 кг*

*1 ст. л. китайского рисового вина*

*2 ломтика корня имбиря*

### **Соус А**

*4 ст. л. светлого соевого соуса*

*2 ст. л. меда*

*1 ст. л. китайского рисового вина*

*2 толченых зубчика чеснока*

*1/2 ч. л. соли*

### **Соус Б**

*3 ст. л. арахисового*

*или растительного масла*

*2 перышка молодого лука,*

*мелко порезанных*

*4 мелко порезанных ломтика*

*корня имбиря*

*1/2 ч. л. сычуаньского перца,*

*обжаренного и измельченного*

*1/4 ч. л. измельченного*

*сушеного красного перца*

*250 г китайской капусты*

## Подготовка

**1.** Вымойте курицу. В глубокую кастрюлю налейте 3 литра воды и доведите до кипения. Налейте 1 ст. л. китайского рисового вина и положите 2 ломтика имбиря. Опустите в кипяток курицу и варите 20 минут. Выключите плиту и, прежде чем вынуть курицу из воды, охладите ее хотя бы в течение 30 минут.

**2.** В миске смешайте ингредиенты для соуса А и оставьте на 5 минут. Хорошо перемешайте.

**3.** В небольшой кастрюле смешайте ингредиенты для соуса Б, а затем поварите на медленном огне 3 минуты. Перелейте в миску с ингредиентами для соуса А и перемешайте.

**4.** Порежьте соломкой китайскую капусту и разложите ее на большой тарелке.

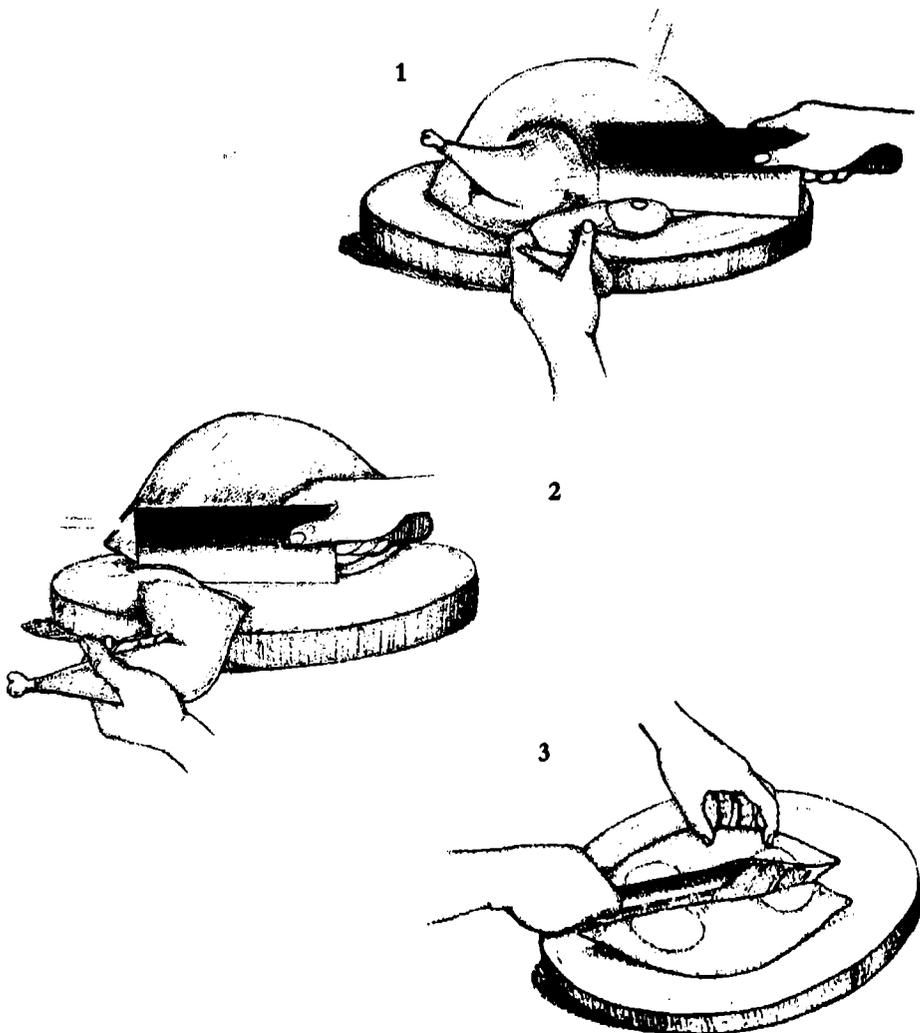
## Как порезать и затем разложить курицу

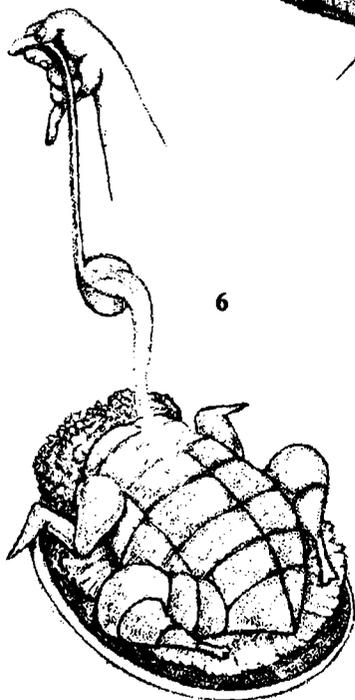
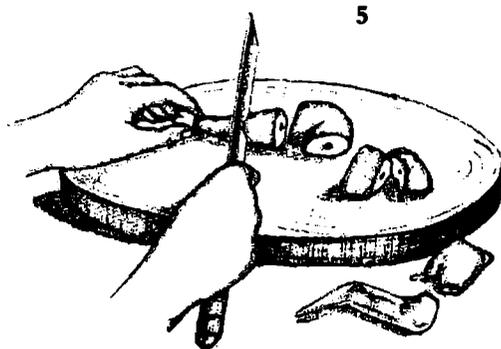
**5.** Когда курица достаточно охладится, переложите ее на разделочную доску. С помощью большого разделочного ножа отделите от курицы крылья и ноги (вместе с бедром). Теперь переверните тушку и разрежьте вдоль, так чтобы грудку отделить от спины. Теперь у нас есть 6 кусков курицы (2 крылышка, 2 грудки с бедром, спина и хвост). Спина аккуратно удалите кости из

вам придется потрудиться. Хотя немного практики и вы будете делать это без труда.

6. Сначала порежьте спинку поперек, так чтобы получились прямоугольные куски 2,5 см шириной. Выложите их в центр тарелки поверх нашинкованной капусты. Теперь таким же образом порежьте грудку на куски шириной 2,5 см. Выложите получившиеся куски поверх спинки. Крылышки порежьте по линии сгиба (на 2 куска) и положите с обеих сторон от тушки. Наконец, окорочка разрежьте поперек на 4–5 частей и сложите их так, как если бы это была курица.

7. Полейте курицу теплым соусом и подавайте в теплом или холодном виде.





### Совет

Это блюдо можно приготовить заранее. Курицу можно приготовить накануне и поставить в холодильник. Порежьте курицу за час до обеда, разложите куски поверх капустных листьев и поставьте в холодильник. Вы также можете приготовить заранее оба соуса и поставить миску с кастрюлей в холодильник. Последние приготовления займут всего несколько минут. Так как это блюдо можно приготовить заранее, оно идеально подойдет для обеда на све-

## ГОВЯДИНА С АПЕЛЬСИНАМИ

Это невероятно аппетитное блюдо: нежная говядина, порезанная тонкими пластинами, покрывается сверху глазурью темно-коричневого соуса и выкладывается поверх хрустящего зеленого бок чой. Разнообразные вкусы гармонично дополняют друг друга. Основная вкусовая приправа – острый перец, затем она дополняется насыщенным ароматом апельсиновых корок и, наконец, имбирем и возбуждающим запахом китайского уксуса. Вы непременно запомните оригинальный вкус этого блюда.

### Ингредиенты

500 г бифитекса из бочка  
(или другой части)

500 г бок чой

$\frac{1}{2}$  ст. л. китайского рисового вина

10 ст. л. арахисового

или растительного масла

$\frac{1}{4}$  ч. л. сахара

#### Маринад для говядины

2 ст. л. темного соевого соуса

1 ст. л. китайского рисового вина

1 ст. л. крахмала из тапиоки

#### Специи для соуса

$1\frac{1}{2}$  ст. л. темного соевого соуса

$\frac{1}{4}$  ч. л. соли

1 ст. л. китайского рисового вина

$\frac{1}{2}$  ст. л. сахара

1 ст. л. остроого соевого соуса

$\frac{1}{2}$  ст. л. темного китайского

1 ст. л. кунжутного масла

1 ч. л. крахмала из тапиоки

$\frac{1}{2}$  ч. л. соли

2 перышка молодого лука, мелко порезанные

2 ч. л. рубленого имбиря

6–8 сушеных апельсиновых корок

размером  $2\frac{1}{2}$  см

$\frac{1}{2}$  ч. л. соли уксуса

8–10 стручков сушеного

красного перца

$\frac{1}{4}$  ч. л. сахара

### Подготовка

1. Постную говядину сначала надо нарезать вдоль волокон на 3 длинных куска по 5 см толщиной. Затем порежьте поперек волокон на очень тонкие куски максимум 3 мм толщиной, 5 см длиной и 1,5 см шириной. (Если вы готовите не бочок, а другую часть, не обязательно резать таким способом, хотя он тоже приемлем.) Положите в маринад из вышеперечисленных ингредиентов.

2. Помойте бок чой, порежьте листья и стебли на куски по 2,5 см. Вскипятите в кастрюле воду и варите в ней бок чой примерно 1 минуту. Выньте и промойте листья под холодной водой. Дайте обсохнуть.

3. Смешайте специи для соуса.

### Приготовление

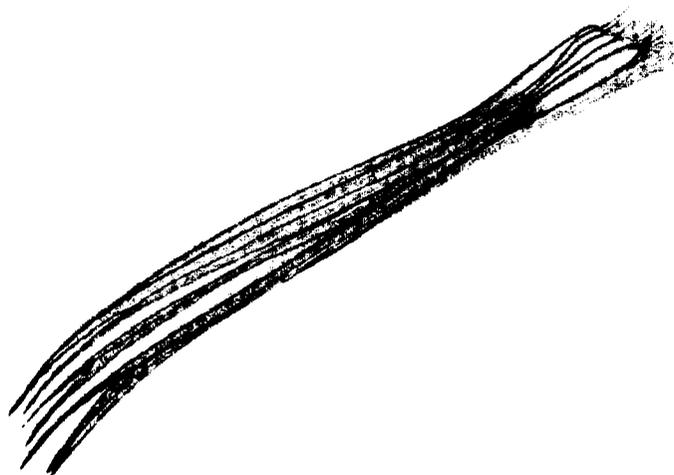
4. Обжарьте бок чой в 2 ст. л. масла в течение  $\frac{1}{2}$  минуты. Добавьте  $\frac{1}{2}$  ч. л. соли,  $\frac{1}{4}$  ч. л. сахара и рисовое вино. Перемешайте и выложите на тарелку.

5. Разогрейте в сотейнике на сильном огне 4 ст. л. масла. Добавьте в говядину оставшиеся 2 ст. л. масла, чтобы не приставала. Обжаривайте мясо, пока оно не изменит цвет (не более 2 минут). Снимите с плиты и переложите из

**6.** Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла. Пассеруйте лук, имбирь, апельсиновые корки и сушеный красный перец в течение полминуты. Выложите в сотейник говядину, помешайте, полейте соусом из специй и перемешайте. Продолжайте жарить на сильном огне, помешивая, еще несколько секунд. Выложите поверх бок чой и подавайте блюдо горячим.

**Совет**

Вместо листьев бок чой можно взять белый горох или водяной кресс.



## ПИКАНТНАЯ РЫБА С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ

Как мы уже рассказывали, рыба является в Китае символом изобилия и обычно подается целиком на Новый год и во время банкетов, что должно обеспечить благополучие и процветание.

Перед обжариванием в масле рыбу обваливают в муке из водяных каштанов и крахмале из тапиоки, поэтому во время жарки она покрывается очень тонкой хрустящей корочкой. Чтобы избавиться от специфического рыбного запаха, в этом рецепте используется китайское рисовое вино. Это вино (сброженный рис) придает блюду винный вкус и обеспечивает более густую консистенцию. В итоге у вас должна получиться нежная рыба с хрустящей и острой аппетитной корочкой, притом настолько легкая, что не оставляет тяжести в желудке.

### Ингредиенты

750 г – 1 кг целого  
морского окуня, терпуга, морской  
форели или мороженого китайского  
желтого крокера, с головой и хвостом  
<sup>1</sup>/<sub>4</sub> стакана муки из водяных каштанов  
6 стаканов арахисового или  
растительного масла  
<sup>1</sup>/<sub>4</sub> стакана сушеных китайских грибов  
2 сушеных стручка красного  
перца, крупно порубленные  
<sup>1</sup>/<sub>4</sub> стакана крахмала из тапиоки  
4 измельченных зубчика чеснока  
<sup>3</sup>/<sub>4</sub> стакана рубленого молодого лука

3 ст. л. мелко измельченного корня  
имбиря  
<sup>1</sup>/<sub>3</sub> стакана рубленых побегов бамбуки  
1 ч. л. крахмала из тапиоки,  
разведенного в 2 ст. л. воды

### Специи для соуса

<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана сброженного риса  
2 ст. л. темного соевого соуса  
(«чиу-nianь»)  
2 ст. л. острого соевого соуса  
<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана китайского рисового  
вина

### Подготовка

1. Вымойте рыбу и просушите бумажными полотенцами. Сделайте диагональные надрезы по 1 см почти до кости с обеих сторон. Смешайте крахмал из тапиоки и муку из водяных каштанов, обваляйте в этом рыбу. Разотрите эту смесь по поверхности, по внутренней стороне и вотрите в надрезы.
2. Замочите сушеные грибы в горячей воде до тех пор, пока не размокнут. Удалите ножки, а шляпки мелко порежьте. Смешайте ингредиенты для соуса.

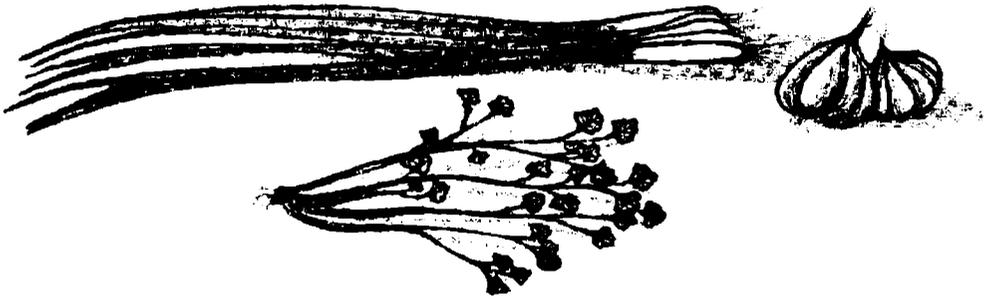
### Приготовление

3. Разогрейте масло в большом сотейнике на сильном огне. Держа рыбу за хвост, опустите ее в кипящее масло, достаньте и затем снова опустите. Затем оставьте ее жариться в масле. Как только рыба покроется хрустящей золотистой корочкой, масло начнет пузыриться, а шипение прекратится – рыба го-

этого этапа и оставить при комнатной температуре. Масло оставьте в сотейнике; в нем вы разогреете рыбу.)

**4.** За несколько минут до подачи на стол разогрейте другой сотейник или сковороду. Налейте 3 ст. л. использованного масла. Выложите сушеные красные перцы и чеснок, а затем лук. Жарьте 1 минуту. Туда же выложите имбирь, грибы, побеги бамбука и вылейте приготовленный соус. Готовьте еще 1 минуту помешивая. Хорошо размешайте крахмал из тапиоки в воде; вылейте поверх соуса и готовьте, пока не образуется прозрачная глазурь. Оставьте на выключенной плите.

**5.** Разогрейте сотейник с оставшимся маслом и еще раз обжарьте в нем рыбу в течение 3–4 минут. Выложите рыбу на тарелку брюшком вниз. Возьмите полотенце и осторожно надавите им на шею рыбы, так чтобы сделанные надрезы вытянулись. Полейте рыбу острым соусом. Подавайте горячей.





ЧАСТЬ IV

Традиционные  
блюда  
Южного  
Китая

*(Гуанчжоу,  
провинция Гуандун)*



# ЛОМЕЙН ИЗ ЖАРЕННОЙ СВИНИНЫ

Это известное гуандунское блюдо простое, вкусное и питательное. Многие продукты имеют для китайцев особое значение, и лапша здесь не исключение. Лапша – символ долголетия, поэтому без нее не обходится ни один день рождения. Лапшу никогда не режут на день рождения, тем самым китайцы желают имениннику долгих лет жизни. В Китае принято отмечать день рождения не раз в год, а раз в десять лет. День рождения отмечают также, когда ребенку исполняется один месяц и один год. Так как в Китае пожилые люди пользуются особым почтением – считается, что с годами приходит мудрость, – день рождения у пожилых людей считается более важным праздником, чем у молодых.

## Ингредиенты

---

250 г готового китайского свиного жаркого

250 г китайской капусты

250 г свежих соевых ростков

500 г яичной лапши

3 ст. л. арахисового

или растительного масла

1 пеньшико молодого лука,  
нарезанного длиной по 5 см

1 ст. л. темного соевого соуса

<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. л. соли

2 ст. л. устричного соуса

## Подготовка

1. Свинину сначала нарежьте пластами, а затем соломкой по 5 см длиной. Вымойте и нарежьте соломкой китайскую капусту. Промойте соевые ростки под холодной водой.

2. Разрежьте лапшу пополам. Одну половину заморозьте, другую опустите в кипящую воду; варите около 2 минут. Выньте из воды, промойте под холодной водой. Дайте воде стечь, затем смешайте с 1 ст. л. масла.

## Приготовление

3. Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла. Обжарьте в нем на сильном огне лук и свинину в течение 1 минуты. Туда же положите китайскую капусту и соевые ростки, хорошо перемешайте.

4. Поверх овощей и свинины положите лапшу. Полейте лапшу соевым и устричным соусом и посолите. Еще несколько минут жарьте на сильном огне, энергично мешая. Подавайте блюдо горячим.

## Совет

Окончательное обжаривание займет у вас всего несколько минут, а вот подготовку (пункты 1, 2) по возможности осуществите заранее и ингредиенты поставьте в холодильник. Готовое блюдо можно поставить в духовку, где оно будет оставаться теплым еще полчаса.

# РИС С КУРИЦЕЙ И КИТАЙСКИМИ СОСИСКАМИ

Это вкусное и оригинальное блюдо нравится как взрослым, так и детям. Его можно подавать и в качестве закуски, и как дополнительное блюдо.

Китайские сосиски – один из тех продуктов, которые хозяева держат под рукой на случай прихода неожиданных гостей. Перед тем как прийти в гости, в Китае вовсе не обязательно предупреждать об этом заранее. Гости могут нагрянуть совершенно неожиданно. В свою очередь, хозяева, чтобы продемонстрировать свое гостеприимство, часто приглашают гостей остаться на обед или ужин. Поэтому очень удобно держать про запас сосиски, которые можно подать как дополнительное блюдо или вместе с овощами. Просто проварите сосиски в пароварке 15–20 минут, затем разрежьте каждую сосиску по диагонали на длинные тонкие куски и подавайте к столу. Они имеют оригинальный вкус и приятно разнообразят одноцветное блюдо из жареного риса, лапши или овощей.

Китайские сосиски могут храниться в холодильнике около месяца или сколь угодно долго в морозилке.

## Ингредиенты

---

*1 куриная котлета  
или целая куриная грудка  
2 китайские сосиски  
4–6 сушеных китайских грибов  
2 стакана длиннозернового риса*

*Маринад для курицы  
1 пеньшико молодого лука,  
порезанное на кусочки по 2,5 см  
2 ломтика корня имбиря  
1 ст. л. китайского рисового вина  
1/2 ч. л. соли  
3 ст. л. темного соевого соуса  
1/2 ч. л. сахара*

## Подготовка

1. С помощью разделочного ножа разрежьте куриную котлету на куски 2,5 × 4 см. Положите курицу в маринад из лука, имбиря, вина, соевого соуса, соли и сахара хотя бы на полчаса.
2. Разрежьте сосиски по диагонали на куски толщиной 1 см.
3. Замочите грибы в горячей воде на 20 минут. Удалите ножки. Разрежьте каждый гриб на 2–4 части.

## Приготовление

4. Промойте рис под холодной водой и дайте воде стечь. Выложите его в кастрюлю, налейте 3 стакана воды и доведите до кипения. Не накрывая крышкой, варите 5 минут, пока рис не впитает 80% воды. Поверх риса выложите сосиски, курицу и грибы, затем достаньте из маринада лук и имбирь и полейте им рис. Накройте крышкой, убавьте огонь и варите на медленном огне 20 минут. Снимите с плиты и дайте рису постоять 20 минут, прежде чем подавать на стол. Тщательно переминайте рис, чтобы он отстал от дна и приобрел корич-

5. Если вы готовите в электрической пароварке, используйте для варки риса такое количество воды, которое указано в инструкции к пароварке. Закройте и нажмите кнопку «старт». Примерно через 10 минут, когда рис впитает примерно 80% воды, положите сосиски, курицу, грибы и полейте маринадом. Закройте и продолжайте готовить. После того как пароварка отключится, дайте рису постоять еще 20 минут, прежде чем подавать на стол. Тщательно перемешайте, переложите на плоское блюдо и подавайте горячим.

**Совет**

Оставшийся рис с сосисками и курицей можно затем разогреть, переложив его на плоское блюдо и поставив в пароварку на 15 минут.



## ТОФУ С СОЛОМЕННЫМИ ГРИБАМИ

Это простое и питательное блюдо из тофу подается под глазурью темно-коричневого соуса, а сверху украшается зонтиками соломенных грибов. Тофу (соевый сыр) – это недорогой продукт, широко используемый в любой азиатской кухне благодаря тому, что он является богатым источником протеина. Своей нежной текстурой он прекрасно сочетается со многими ингредиентами. Если добавить немного светлого соевого соуса, кунжутной пасты (для ее получения 1 ст. л. кунжутной пасты разводят в 2 ст. л. теплой воды), кунжутного масла и посыпать сверху рубленым зеленым луком, получится вкусный и полезный салат, который особенно хорош в летнюю пору.

Свежий тофу рекомендуется замочить в холодной воде и поставить в холодильник. Если менять воду каждый день, он сможет простоять целую неделю.

### Ингредиенты

<i>4 твердых или 2 мягких тофу</i>	<i>1 ст. л. темного соевого соуса</i>
<i>1 ст. л. крахмала из тапиоки</i>	<i>1 1/2 ст. л. устричного соуса</i>
<i>500 г соломенных грибов (в банке)</i>	<i>1/4 ч. л. соли</i>
<i>2 ст. л. арахисового или растительного масла</i>	<i>1 ч. л. кунжутного масла</i>
<i>1 перышко молодого лука, порезанного на кусочки по 2,5 см</i>	

### Подготовка

1. Нарезьте тофу на мелкие кубики величиной примерно 1,5 см.
2. Смешайте крахмал из тапиоки с 2 ст. л. жидкости из банки из-под соломенных грибов.

### Приготовление

3. Разогрейте в сотейнике масло и положите туда молодой лук. Пассеруйте несколько минут, затем положите туда же кубики тофу. Полейте соевым и устричным соусом, посолите и положите соломенные грибы; готовьте около 3 минут, осторожно помешивая. Когда тофу будет почти сухим, добавьте для густоты разведенный крахмал из тапиоки.
4. Приправьте кунжутным маслом. Подавайте блюдо горячим.

### Совет

Готовое блюдо можно накрыть крышкой и держать в духовке полчаса.



# ЖАРЕНый РИС С КРЕВЕТКАМИ ПО-ГУАНДУНСКИ

В рецепте жареного риса по-гуандунски, как правило, используется темный соевый соус, который придает блюду неповторимый цвет и вкус. Жареный рис, отличающийся мягким вкусом, прекрасно подходит как для пикника, так и для бизнес-ланча. Чтобы немного изменить цвет и аромат блюда, можно смешать его с китайскими паровыми сосисками или нарезанной кубиками жареной свиной.

## Ингредиенты

250 г замороженных чищенных креветок  
2 или 3 взбитых яйца  
 $\frac{1}{4}$  ч. л. соли  
7 ст. л. арахисового  
или растительного масла  
3  $\frac{1}{2}$  стакана готового  
холодного риса  
2 перышка молодого лука,  
мелко нарезанных

1  $\frac{1}{2}$  ст. л. темного соевого соуса  
1 стакан свежих соевых ростков,  
промытых под холодной водой  
и просушенных

### Маринад для креветок

1 ст. л. китайского рисового вина  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
1 ч. л. крахмала из тапиоки

## Подготовка

1. Разморозьте креветки, промойте под холодной водой и протрите насухо бумажными полотенцами. Смешайте креветки с вином, солью и крахмалом из тапиоки. Взбейте яйцо с  $\frac{1}{4}$  ч. л. соли.

## Приготовление

2. Разогрейте в сотейнике на сильном огне 2 ст. л. масла. Прожарьте маринованные креветки в течение 1 минуты, пока они не изменят цвета, при этом помешивайте. Снимите с плиты и переложите из сотейника.

3. Разогрейте в сотейнике еще 2 ст. л. масла. Прожарьте рубленый лук сначала один, затем вместе с яйцом. Жарьте яйца, разбивая их на мелкие кусочки, готовьте почти до полной готовности. Снимите с плиты и выложите из сотейника.

4. Разогрейте в сотейнике оставшиеся 3 ст. л. масла. Положите рис; готовьте до тех пор, пока он не станет рассыпчатым, не покроется маслом и не разогрется. Полейте соевым соусом, тщательно перемешайте. Туда же положите готовые креветки, соевые ростки и разбитые на кусочки жареные яйца. Тщательно перемешайте, так чтобы получилась достаточно однородная масса и ингредиенты разогрелись, – примерно 2–3 минуты. Подавайте блюдо горячим.

## Совет

По желанию рис можно посолить, выполняя пункт 4. Готовое блюдо можно накрыть крышкой и на полчаса оставить в духовке.

# ГОВЯДИНА В УСТРИЧНОМ СОУСЕ С БЕЛЫМ ГОРОХО И ВОДЯНЫМИ КАШТАНАМИ

В этом знаменитом гуандунском блюде кусочки нежной говядины в оригинальном устричном соусе отлично контрастируют с хрустящими и свежими белыми водяными каштанами и зеленым цветом хрустящего белого гороха.

По возможности консервированные каштаны можно заменить свежими. Они более сладкие и хрустящие и настолько вкусные, что многие просто не могут удержаться, чтобы не съесть несколько штук, пока их чистят. В Китае их очень часто едят, когда надо перекусить между основными приемами пищи, и они даже более популярны, чем пирожные или конфеты. Дети даже придумали особую игру, когда они соревнуются, кто может быстрее почистить каштаны зубами.

## Ингредиенты

---

500 г говядины  
250 г свежего белого гороха  
8–10 свежих водяных каштанов  
5 ст. л. арахисового  
или растительного масла  
1/4 ч. л. соли  
1 перышко молодого лука, порезанное  
на кусочки размером по 2,5 см  
2 кусочка корня имбиря

**Маринад для говядины**  
2 ст. л. устричного соуса  
1 ст. л. черного соевого соуса  
1/2 ч. л. сахара  
1 ст. л. крахмала из тапиоки

**Специи для соуса**  
2 ст. л. устричного соуса  
1 ст. л. китайского рисового вина  
1 ч. л. сахара  
1/2 ч. л. крахмала из тапиоки  
1 ч. л. кунжутного масла

## Подготовка

1. Нарезьте говядину поперек волокон очень тонкими пластами шириной 1,5 см и длиной 5 см.
2. Положите нарезанную говядину в маринад из устричного и соевого соуса, вина, сахара и крахмала из тапиоки.
3. Обрежьте у гороха лишние хвостики и жилки. Помойте, а затем слегка отварите его. Промойте под холодной водой, чтобы охладить. Почистите и порежьте пластами водяные каштаны. Смешайте специи для соуса.

## Приготовление

4. Разогрейте в сотейнике на сильном огне 1 ст. л. масла. Сначала посыпьте солью, а затем выложите белый горох. Готовьте, постоянно мешая, примерно полминуты. Снимите с плиты и выложите на тарелку.
5. В тот же сотейник налейте оставшиеся 4 ст. л. масла, положите лук и имбирь. Туда же положите массу с говядиной и готовьте, помешивая, до тех пор пока

рох и водяные каштаны, а затем полейте соусом из специй, предварительно хорошо его промешав. Еще раз тщательно перемешайте. Подавайте блюдо горячим.

**Совет**

Подготовку можно провести заранее (вплоть до пункта 3) и поставить продукты в холодильник. Чтобы прожарить ингредиенты, вам потребуется всего 2–3 минуты. Это блюдо лучше всего подавать сразу же после приготовления.



# КУРИНЫЙ СУП-ПЮРЕ С КУКУРУЗОЙ

Как мы уже говорили, суп подают в Китае в продолжение всей трапезы вместо чая или воды. Можно сказать, что ни одно блюдо не подается без супа. На середину стола ставят большую супницу, а вокруг нее все остальные блюда, так что вы можете наливать себе суп в продолжение всего обеда.

Этот вкусный суп-пюре мы украсим мелкими кусочками ветчины.

## Ингредиенты

---

*1 целая куриная грудка без кожи  
и костей или сырая котлета  
3 яичных белка  
одна 250-граммовая банка кукурузы  
в соусе  
3 стакана куриного бульона*

*1 стакан воды  
1/4 ч. л. соли  
2 ст. л. крахмала из тапиоки,  
разведенного в 3 ст. л. воды  
2 ст. л. ветчины,  
приготовленной и мелко порезанной*

## Подготовка

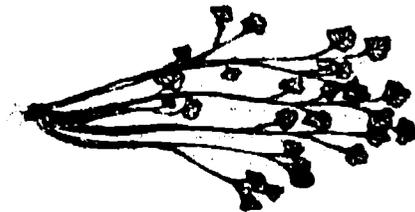
1. Сначала порежьте курицу пластами, а затем мелко покрошите. Хорошо смешайте 1 яичный белок и консервированную кукурузу.
2. Взбейте оставшиеся 2 яичных белка.

## Приготовление

3. Доведите до кипения куриный бульон и 1 стакан воды; добавьте 1/4 ч. л. соли. Туда же выложите курицу с кукурузой и варите 2 минуты. Постепенно вливайте разведенный крахмал из тапиоки, периодически помешивая, пока суп не загустеет.
4. Убавьте огонь; постепенно влейте взбитые яичные белки, помешивая при этом до получения однородной массы.
5. Перелейте в супницу и украсьте сверху мелко порезанной ветчиной.

## Совет

Если вы хотите приготовить с кукурузой крабовый суп-пюре, возьмите вместо курицы консервированное крабовое мясо.



# СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ СО СБРОЖЕННЫМ ТОФУ

Сброженный тофу, консервированный в соли, вине и воде, называют фу джу. Сначала тофу готовят на пару, затем сбраживают и только после этого консервируют. Он напоминает очень мягкий сыр, только более соленый. Фу джу используют при приготовлении овощных и других блюд, которым он придает неповторимый вкус. Кроме того, его можно подавать прямо в банке с жидкой кашецей из риса или проса. Имейте в виду, что фу джу – очень соленый, поэтому вам понадобится совсем небольшое количество его.

## Ингредиенты

500 г длинной китайской фасоли или  
свежей молодой стручковой фасоли  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. сахара  
2 фу джу (сброженный тофу)  
1  $\frac{1}{2}$  ст. л. соуса из банки с фу джу

$\frac{1}{2}$  стакана холодной воды  
2 ст. л. арахисового  
или растительного масла  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли

## Подготовка

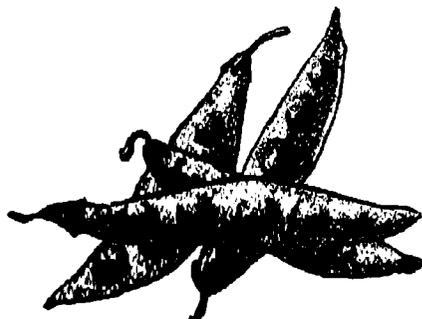
1. Порежьте фасоль на кусочки по 5 см. Промойте и просушите.
2. Разомните фу джу с 1  $\frac{1}{2}$  ст. л. соуса фу джу в небольшой миске. Добавьте сахар и воду. Хорошо перемешайте.

## Приготовление

3. Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла и обжарьте зеленую фасоль, так чтобы она покрылась маслом. Посолите и хорошо перемешайте.
4. Туда же выложите раздавленный фу джу и несколько раз перемешайте. Как только начнет закипать, убавьте огонь, накройте крышкой и готовьте 6–8 минут. Подавайте теплым.

## Совет

Вы можете использовать фу джу вместо соли при приготовлении брокколи, шпината и других овощей.



# ПАРОВАЯ РЫБА СО СБРОЖЕННЫМИ ЧЕРНЫМИ БОБАМИ

Для многих китайцев рыба и морепродукты – любимая пища, и не только потому, что Китай богат морепродуктами, но и потому, что они очень вкусны и полезны. Рыбу, как правило, готовят целиком – на пару, в темном соусе или жарят. Паровая рыба считается домашним блюдом. Несмотря на то что это блюдо готовить просто, оно получается вкусным и красивым. Неповторимый вкус этому блюду придают сброженные черные бобы, имбирь и молодой лук. Благодаря рисовому вину оно не имеет специфического рыбного запаха. В результате рыба получается вкусной, сочной, ароматной и красиво украшенной сброженными черными бобами и молодым зеленым луком.

## Ингредиенты

---

*750 г морского окуня,  
морской форели, красного снэппера  
или мелкой камбалы целиком  
1 ч. л. соли*

### *Специи для соуса*

*1 ст. л. соленых черных бобов  
(сброженных черных бобов),  
крупно порезанных*

*1 ст. л. порезанного соломкой  
корня имбиря*

*1 перышко молодого лука,  
порезанное на кусочки длиной 5 см*

*1 ст. л. китайского рисового вина*

*1 ст. л. светлого соевого соуса*

*1 ст. л. арахисового*

*или растительного масла*

*1/2 ч. л. сахара*

## Подготовка

**1.** Почистите и вымойте рыбу, оботрите бумажными полотенцами. Сделайте поперечные надрезы с обеих сторон с интервалом в 4 см. Натрите солью изнутри и снаружи и переложите в мелкую миску. (Если рыба не помещается в миску, разрежьте ее пополам, прежде чем поместить в пароварку. После приготовления снова сложите обе части, чтобы получилась целая рыба.)

**2.** Смешайте в миске ингредиенты для соуса. Полейте им рыбу.

## Приготовление

**3.** Доведите воду до кипения, затем поставьте миску с рыбой на пароварку. Плотно закройте и варите 20 минут. Снимите миску с пароварки и переложите рыбу в соус на большую тарелку. Подавайте горячей.

## Совет

Вы можете провести подготовку заранее до пункта 2. До того как начнете готовить рыбу на пару, держите ее в холодильнике.

## СУП ИЗ ЗИМНЕЙ ДЫНИ С ВЕТЧИНОЙ

Этот вкусный, легкий и ароматный суп – любимое блюдо всех без исключения китайцев. Считается, что зимняя дыня обладает лечебными свойствами, и при несварении желудка или недомогании больному советуют просто выпить тарелку супа из зимней дыни. Дыня имеет круглую или овальную форму, снаружи она зеленая, а внутри твердая белая мякоть. Когда вы ее приготовите, мякоть станет нежной, мягкой и полупрозрачной.

### Ингредиенты

---

*4–6 сушеных китайских грибов  
1 зимняя дыня весом 500 г  
125 г сырой ветчины,  
порезанной пластинами*

*2 стакана воды  
2 стакана куриного бульона  
2 ломтика корня имбиря*

### Подготовка

1. Замочите сушеные грибы в горячей воде на 15 минут. Удалите ножки. Порежьте шляпки на 4 части.
2. Обрежьте с дыни зеленую кожуру. Удалите семечки с мякотью. Помойте, вытрите и порежьте пластинами 6 мм толщиной и 2,5 см длиной.
3. Порежьте ветчину пластинами 1,5 см шириной и 2,5 см длиной.

### Приготовление

4. Налейте в кастрюлю 2 стакана воды и 2 стакана куриного бульона, положите туда порезанную дыню и китайские грибы, доведите до кипения. Затем убавьте огонь, накройте кастрюлю крышкой до половины и варите 20 минут, до тех пор пока дыня не станет полупрозрачной и нежной. Положите туда же ветчину и имбирь и готовьте еще 10 минут. Подавайте блюдо горячим.

### Совет

Суп можно приготовить заранее и оставить на плите. Перед подачей на стол разогрейте.



# ГОВЯДИНА С БРОККОЛИ В УСТРИЧНОМ СОУСЕ

Это простое и вкусное блюдо очень популярно в Гуанчжоу благодаря своим вкусовым качествам. Устричный соус – традиционная гуандунская приправа; он придает блюду легкий «мясной» вкус. Несмотря на то что он готовится на основе устричного экстракта наряду с другими ингредиентами, он не имеет специфического рыбного вкуса; как раз напротив – он усиливает собственный вкус блюда.

## Ингредиенты

---

500 г вырезки говядины  
из боковой части (или другой)  
375 г китайской или  
обычной брокколи  
6 ст. л. арахисового  
или растительного масла  
1/2 ст. л. китайского рисового вина  
1 ч. л. сахара  
1/2 ч. л. соли  
1 перышко молодого лука,  
пожаренного на кусочки  
размером 2,5 см  
5 ломтиков корня имбиря

**Маринад для говядины**  
2 ст. л. устричного соуса  
1 ст. л. соевого соуса  
1 ст. л. китайского рисового вина  
1/2 ч. л. сахара  
1 ст. л. крахмала из тапиоки

**Специи для соуса**  
2 ст. л. устричного соуса  
1 ст. л. китайского рисового вина  
1 ч. л. сахара  
1/2 ч. л. крахмала из тапиоки  
1 ч. л. кунжутного масла

## Подготовка

1. Нарезьте говядину поперек волокон очень тонкими пластами 1,5 см шириной и 5 см длиной. Положите в маринад из устричного и соевого соуса, вина, сахара и крахмала из тапиоки примерно на полчаса.
2. Помойте брокколи и снимите плохие листочки. Отрежьте соцветия от ножек и опустите в кипящую воду на 2 минуты, затем достаньте и промойте их под холодной водой.
3. Смешайте ингредиенты для соуса.

## Приготовление

4. Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла, обжарьте на сильном огне, помешивая, брокколи в течение нескольких секунд, добавьте сахар, соль и вино. Хорошо перемешайте, снимите с плиты и выложите на тарелку.
5. Разогрейте в сотейнике 4 ст. л. масла. Выложите лук и имбирь, обжарьте на сильном огне, помешивая, в течение нескольких секунд. Туда же положите говядину и готовьте, энергично мешая, почти до полной готовности (не более 2 минут). Полейте приготовленным соусом, перемешайте, снимите с плиты, выложите поверх брокколи и подавайте.

## Совет

Вместо брокколи можно взять спаржу.

# КРЕВЕТКИ С КЕШЬЮ

Считается, что китайские кулинарные технологии подходят для приготовления морепродуктов лучше европейских. Китайцы никогда не станут варить креветки, ибо от этого они становятся жесткими и безвкусными. Креветки сначала маринуют, а потом быстро обжаривают на сильном огне в небольшом количестве масла. Благодаря этому они получаются хрустящими, а блюдо – красивым и вкусным.

Это блюдо, как правило, подают на второе во время банкетов. Оно легкое, обладает приятным, нежным вкусом и естественным цветом. Блюдо прекрасно подойдет для угощения гостей и не отнимет у вас много времени. Кроме того, оно прекрасно сочетается с другими острыми блюдами.

## Ингредиенты

---

500 г сырых чищенных  
креветок  
125 г сырых кешью  
8 ст. л. арахисового  
или растительного масла  
1 перышко молодого лука,  
мелко нарезанного  
1 ст. л. мелко рубленного  
корня имбиря

**Маринад для креветок**  
1 яичный белок  
1 ст. л. крахмала из тапиоки  
1 ч. л. соли  
1 ст. л. китайского рисового вина

**Специи для соуса**  
2 ст. л. китайского рисового вина  
1/4 ч. л. соли  
2 ст. л. кунжутного масла

## Подготовка

1. Вымойте креветки и оботрите бумажными полотенцами. Положите в маринад из яичного белка, крахмала из тапиоки, соли и вина хотя бы на 20 минут.
2. Тщательно перемешайте ингредиенты для соуса, так чтобы соль растворилась.
3. Обжарьте кешью в 6 ст. л. масла на слабом огне до приобретения светло-коричневого цвета. Снимите с плиты, выньте из масла и положите остывать.

## Приготовление

4. Разогрейте то же масло, которое вы использовали для жарки кешью, положите в него креветки, жарьте, помешивая, 1 минуту или пока они не изменят цвета. Переложите креветки и вылейте из сотейника масло.
5. Налейте в сотейник 2 ст. л. масла, обжарьте в нем, помешивая, лук и имбирь, затем быстро выложите креветки и полейте приготовленным соусом. На сильном огне тщательно все перемешайте. Выключите плиту, добавьте кешью и хорошо перемешайте. Подавайте горячим.

## Совет

Креветки лучше всего подавать сразу после приготовления. Так как последнее обжаривание не требует много времени, лучше сделать это непосредственно перед подачей на стол.

## КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В СОЕВОМ СОУСЕ

Это блюдо прекрасно подходит для легкого ужина или вечеринки, так как его можно подавать холодным или комнатной температуры. Его по достоинству оценили практически все мои студенты. «Божественно!» – самый частый отзыв. Курица приобретает насыщенный коричневый цвет, сладкий, винный вкус с легкой ноткой аниса. Благодаря использованию кускового сахара соус не только становится гуще, но и застывает, придавая блюду красивый глянец.

Оставшийся соус можно хранить в холодильнике еще несколько недель. Его можно будет использовать еще несколько раз для приготовления этого же блюда из курицы. Просто добавьте в оставшийся соус  $\frac{1}{2}$  стакана темного соевого соуса, 2 ст. л. вина, 1 звездочку аниса, 3 ломтика корня имбиря и кусковой сахар по вкусу, и можно готовить курицу по этому же рецепту. Хотя этот соус иногда называют в Китае «тысячелетним», не стоит хранить его в холодильнике слишком долго.

### Ингредиенты

<i>2 кг курицы для жарки</i>	<i>1 целая звездочка аниса</i>
<i>1 <math>\frac{1}{2}</math> стакана темного соевого соуса</i>	<i><math>\frac{1}{2}</math> стакана кускового сахара,</i>
<i>2 стакана холодной воды</i>	<i>расколотого на более мелкие куски</i>
<i><math>\frac{1}{4}</math> стакана китайского рисового вина</i>	<i>1 ст. л. кунжутного масла</i>
<i>3 ломтика корня имбиря</i>	

### Подготовка

1. Промойте курицу снаружи и изнутри под холодной проточной водой. Хорошо вытрите бумажными полотенцами.

### Приготовление

2. Возьмите кастрюлю, достаточно большую для того, чтобы в ней поместилась курица, смешайте и доведите в ней до кипения соевый соус, воду, вино, корень имбиря и звездочку аниса, затем положите туда курицу.

3. Снова доведите до кипения, убавьте огонь и варите примерно 20 минут. Переверните курицу, добавьте кусковой сахар и варите еще 20 минут, периодически поливая соусом. Выключите плиту, накройте кастрюлю крышкой и оставьте в ней курицу на полчаса или час.

4. Выложите курицу на разделочную доску и смажьте кунжутным маслом.

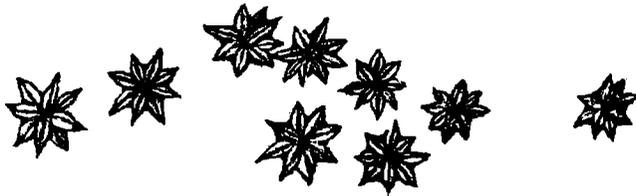
### Как разрезать и уложить курицу

5. Возьмите разделочный нож, отрежьте крылья и ноги вместе с бедром. Отложите в сторону. Теперь положите курицу на бок, разрежьте вдоль, так чтобы отделить грудку целиком от спины. Теперь у нас курица разрезана на 6 частей (2 крыла, 2 ноги с бедром, 1 спина и 1 грудка).

ложите их в центре тарелки. Теперь таким же образом разрежьте грудку на куски 2,5 см шириной. Выложите их поверх кусков спинной части.

7. Каждое крыло разрежьте по месту сгиба, так чтобы получилось 2 куса, и положите с обеих сторон от тушки. Наконеч разрежьте окорочка поперек на 4–5 частей и положите их туда, где они должны находиться. (См. иллюстрации к рецепту «Курицы с необычным вкусом» на стр. 108–109.)

8. Полейте курицу небольшим количеством соуса и подавайте охлажденной до комнатной температуры.



## ЖАРЕННЫЕ КРЕВЕТКИ «СИМВОЛ ЛЮБВИ»

Это блюдо невероятно красиво оформляется. Креветки подаются наполовину белыми и наполовину приправленными красным кетчупом. Китайское название этого блюда – креветки «Юан Янь». Юан и Янь – влюбленные неразлучные птицы. Они часто символизируют любовь и счастье. В Китае на свадьбу часто дарят подушки и одеяла, на которых вышиты эти птицы.

Белые креветки символизируют женское целомудрие, добродетель и красоту, а красные – мужскую доблесть и смелость.

### Ингредиенты

---

500 г мороженых чищенных креветок  
250 г свежего белого гороха  
или брокколи  
9 ст. л. арахисового  
или растительного масла  
3 перышка молодого лука,  
покрошенного кусочками по 6 мм  
10 ломтиков имбиря  
3 ст. л. кетчупа

#### *Маринад для креветок*

*1/2 ч. л. соли  
1 ст. л. китайского рисового вина  
1 яичный белок  
1 ст. л. крахмала из тапиоки*

#### *Специи для соуса*

*1/2 ч. л. соли  
1 ст. л. китайского рисового вина  
2 ч. л. кунжутного масла*

### Подготовка

1. Разморозьте креветки, промойте под холодной водой и просушите бумажными полотенцами. Положите в маринад из соли, вина, яичного белка и крахмала из тапиоки.
2. Обрежьте у гороха лишние хвостики и жилки, слегка отварите.
3. Смешайте ингредиенты для соуса.

### Приготовление

4. Разогрейте в сотейнике 1 ст. л. масла, обжарьте белый горох в течение нескольких секунд, посолите. Тщательно перемешайте; снимите с плиты и выложите в центр тарелки.
5. Разогрейте в сотейнике 8 ст. л. масла. Обжарьте маринованные креветки в течение 15–20 секунд, пока они не изменят цвета. Выньте креветки с помощью шумовки, так чтобы стекло масло.
6. Налейте в сотейник 1 ст. л. использованного масла. Обжарьте в нем лук и имбирь в течение нескольких секунд. Положите креветки и быстро все перемешайте. Полейте приготовленным соусом. Тщательно перемешайте и выложите часть креветок на один край тарелки.
7. В креветки, оставшиеся в сотейнике, положите 3 ст. л. кетчупа и готовьте, помешивая, несколько секунд. Снимите с плиты и выложите на другой край тарелки. Подавайте блюдо горячим.

### Совет

## АБАЛОН В УСТРИЧНОМ СОУСЕ

Этот моллюск считается деликатесным и часто используется при приготовлении банкетных блюд. Обитает он в водах Тихого океана, особенно распространен у берегов Мексики и Японии. Абалон обладает приятным вкусом, есть его можно прямо из банки: если его порезать тонкими пластинами, получится холодная закуска. Его можно также нарезать пластинами или соломкой, а затем обжарить с овощами или мясом; нарезать кусками и отварить с мясом или птицей.

В этом рецепте мы представляем вам изысканное блюдо: белые кусочки нежного абалона, выложенные на зеленые листья китайской капусты и политые коричневым устричным соусом. Это блюдо действительно стоит попробовать.

### Ингредиенты

---

500 г китайской капусты

2 стакана куриного бульона

$\frac{1}{2}$  ч. л. соли

500-граммовая банка абалона

2 ст. л. арахисового или растительного масла

1 ст. л. китайского рисового вина

2 ст. л. устричного соуса

1 ст. л. темного соевого соуса

1 ч. л. сахара

1 ст. л. крахмала из тапиоки,

разведенная в 1 ст. л. воды

1 ст. л. кунжутного масла

### Подготовка

**1.** Помойте китайскую капусту и порежьте кусочками по 5 см. 1 стакан куриного бульона посолите ( $\frac{1}{2}$  ч. л. соли) и доведите до кипения. Положите туда половину покрошенной капусты и готовьте полминуты. Выньте капусту, дайте стечь бульону и выложите на тарелку. То же самое сделайте с оставшейся половиной капусты. Бульон вылейте.

**2.** Нарезьте абалон круглыми кусочками 3 мм толщиной. Опустите в кипящую воду и варите примерно 5 секунд. Снимите с плиты и выньте из кастрюли.

### Приготовление

**3.** Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла, сбрызните вином и налейте 1 стакан куриного бульона. Доведите до кипения, добавьте устричного и соевого соуса и сахар. Как только вода снова закипит, выложите абалона и, помешивая, вылейте разведенный в воде крахмал из тапиоки. Как только жидкость загустеет, приправьте кунжутным маслом и выложите абалона поверх листьев китайской капусты. Полейте сверху оставшимся соусом. Подавайте блюдо горячим.

### Совет

Моллюски продаются в банке готовыми к употреблению. Поэтому время приготовления лучше уменьшить до нескольких минут, в противном случае мясо абалона станет жестким.

## КРЕВЕТКИ В ОМАРОВОМ СОУСЕ

Это блюдо называется так не потому, что его готовят из омаров, а потому, что с ним используют тот же соус, что и при приготовлении омаров по-гуандунски. Это блюдо пользуется в Китае большой популярностью благодаря и вкусному белому соусу, и хрустящим полупрозрачным креветкам. Сброженные черные бобы придают этому блюду неповторимый вкус и аромат.

Так как к этому блюду подается соус, на гарнир к нему подойдет рис.

### Ингредиенты

---

500 г сырых мороженых очищенных креветок  
1 ст. л. крахмала из тапиоки, разведенного в 2 ст. л. воды  
4 ст. л. арахисового или растительного масла  
2 давленных зубчика чеснока  
2 ч. л. крупно порезанных соленых черных бобов (сброженных черных бобов)  
125 г свиного фарша

2 перышка молодого лука, нарезанные кусочками по 5 см  
 $\frac{1}{2}$  стакана воды или куриного бульона  
2 слегка взбитых яйца

#### Маринад для креветок

1 ст. л. светлого соевого соуса  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
1 ст. л. китайского рисового вина  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. сахара

### Подготовка

1. Разморозьте креветки и промойте их под холодной водой. Тщательно промокните бумажными полотенцами. Положите в маринад из соевого соуса, вина, соли и сахара на 20–30 минут. Разведите в воде крахмал из тапиоки.

### Приготовление

2. Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла. Выложите чеснок и черные бобы. Несколько раз перемешайте. Затем положите свиной фарш и продолжайте готовить, помешивая, до тех пор пока фарш не побелеет. Снимите с плиты и переложите из сотейника.

3. Разогрейте в сотейнике еще 2 ст. л. масла. Положите туда лук и креветки. Готовьте, помешивая, до тех пор пока не изменится цвет креветок. Положите туда же фарш с черными бобами и перемешайте. Добавьте полстакана воды и доведите до кипения. Накройте крышкой и готовьте на среднем огне 3 минуты. Для густоты добавьте разведенный в воде крахмал из тапиоки. Наконец, вылейте взбитые яйца и перемешайте. Немедленно выключайте плиту и подавайте блюдо горячим на стол.

### Совет

Вместо мороженых очищенных креветок можно взять свежие креветки среднего размера.

## СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ СО СБРОЖЕННЫМИ ЧЕРНЫМИ БОБАМИ

Такие ребрышки сначала обжаривают в кипящем масле с чесноком, так чтобы они подрумянились в собственном соку, затем очень быстро готовят на пару вместе со сброженными (солеными) черными бобами в рисовом вине и маринаде. В результате у вас получатся сочные ребрышки, впитавшие в себя аромат черных бобов и чеснока.

Это блюдо часто подают в качестве закуски в чайных домиках. Кроме того, его можно приготовить и в качестве основного блюда.

### Ингредиенты

1 кг свиных ребрышек

2 ст. л. арахисового или  
растительного масла

2 давленных зубчика чеснока

1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> ст. л. крупно порезанных  
соленых черных бобов

2 ст. л. китайского рисового вина

1 стакан воды

1 ч. л. крахмала из тапиоки,  
разведенного в 1 ст. л. воды

**Маринад для ребрышек**

4 ст. л. темного соевого соуса

1 ст. л. сахара

### Подготовка

1. Срежьте с ребрышек сало. Нарежьте ребрышки разделочным ножом на секции по 4 см длиной; разделите на отдельные ребрышки. Положите в маринад из соевого соуса и сахара на 20 минут. Маринад не выливайте.

### Приготовление

2. Хорошо разогрейте сотейник. Налейте масла, положите чеснок и ребрышки. Жарьте, переворачивая, до тех пор пока ребрышки слегка не подрумянятся с обеих сторон (примерно 1 минуту). Туда же положите соленые черные бобы, полейте вином, оставшимся маринадом и водой. Доведите до кипения, накройте крышкой, убавьте огонь и варите примерно 1 час. За время приготовления помешайте 2–3 раза. Добавьте разведенный в воде крахмал из тапиоки и перемешайте. Мешайте до тех пор, пока соус не загустеет. Подавайте блюдо горячим.

### Совет

Вы можете сразу попросить продавца порубить ребрышки длиной по 4 см. Это блюдо полностью можно приготовить заранее. Перед подачей к столу вам нужно будет только сгустить соус крахмалом. Готовые ребрышки можно оставить в сотейнике или глубокой кастрюле. Просто перед подачей на стол доведите бульон до кипения и хорошо разогрейте ребрышки, сгустите соус, добавив крахмал, и блюдо готово.

## КИТАЙСКАЯ ЛАПША, ОБЖАРЕННАЯ С ДВУХ СТОРОН

Пшеница – основной злак в Китае. К наиболее распространенным китайским блюдам относятся лапша, булочки, клецки и лепешки, так как именно они являются здесь главным источником углеводов. На остальной территории страны мучные изделия едят, как правило, на завтрак и называют их «дим-сум». Исключение составляет лапша: она символизирует долголетие и поэтому всегда присутствует на столе именинника в любом регионе Китая. Когда китайцы едят лапшу, они сначала обмакивают ее в бульон или соус, а потом со свистом заглатывают, при этом их нисколько не беспокоят звуки, которыми они сопровождают этот процесс.

Лапша, жаренная с двух сторон – самый оригинальный способ приготовления этого продукта, который доставит вам удовольствие. Сначала лапшу отваривают, затем слегка обжаривают с двух сторон до образования хрустящей золотисто-коричневой корочки, а сверху выкладывают обжаренное в небольшом количестве масла мясо и овощи, политые соусом. Лапша вбирает в себя вкус соуса и при этом не пропитывается им полностью. Лучше всего для этого блюда взять кантонскую лапшу, так как она наиболее мелкая и хрустящая.

### Ингредиенты

<i>250 г сухой гуандунской лапши</i>	<i>1 1/2 стакана куриного бульона</i>
<i>9 ст. л. арахисового или растительного масла</i>	<i>1 стакан покрошенных соломкой побегов бамбука</i>
<i>1 стакан сырой свинины или говядины, нарезанной соломкой по 5 см</i>	<i>1 ч. л. соли</i>
<i>6–8 китайских сушеных грибов</i>	<b>Маринад для свинины</b>
<i>2 ст. л. крахмала из тапиоки</i>	<i>1 ст. л. светлого соевого соуса</i>
<i>1 1/2 стакана покрошенной соломкой китайской капусты</i>	<i>1 ч. л. китайского рисового вина</i>
	<i>1/2 ст. л. крахмала из тапиоки</i>

### Подготовка

1. Опустите сухую гуандунскую лапшу на 1 минуту в кипящую воду. Затем достаньте, промойте под холодной водой и дайте воде стечь. Чтобы лапша не слиплась, добавьте в нее 2 ст. л. масла.
2. Положите мясо в маринад из соевого соуса, вина и крахмала из тапиоки.
3. Замочите сушеные грибы в горячей воде, пока они не разбухнут. Выньте из воды и удалите ножки. Шляпки нарежьте соломкой.
4. Смешайте 2 ст. л. крахмала из тапиоки с 1/2 стакана куриного бульона.

### Приготовление

5. Разогрейте в сотейнике 5 ст. л. масла. Выложите лапшу; обжарьте ее с одной стороны на среднем огне до образования золотисто-коричневой корочки, затем переверните и подрумяньте с другой стороны. Пока будете готовить соус,

6. Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла, положите мясо и жарьте, помешивая, 2 минуты. Положите туда же капусту, грибы, побеги бамбука, посолите и вылейте оставшийся стакан куриного бульона. Готовьте на среднем огне, пока мясо и овощи не станут мягкими, периодически помешивайте. Добавьте смесь с крахмалом и перемешайте. Как только соус загустеет, полейте им лапшу и сразу подавайте на стол.

#### **Совет**

Лапшу можно обжарить с обеих сторон заранее и оставить при комнатной температуре. Затем, перед подачей на стол, разогрейте духовку до 180 °С и разогрейте обжаренную лапшу, пока будете в сотейнике готовить соус. Вместо свинины или говядины можно взять курицу или креветки.



# ЛОМТИКИ ЖАРЕННОЙ КУРИЦЫ С ЛИМОННЫМ СОУСОМ

Это одно из самых популярных блюд в Южном Китае, которое одинаково хорошо подходит и для семейного ужина, и для угощения гостей, и для банкетов. Легкие, хрустящие кусочки курицы с соусом обладают неповторимым вкусом, который наверняка вам запомнится. Соус придает курице изысканный вкус и аромат, но при этом не делает ее слишком кислой.

К этому блюду хорошо подойдет гарнир из риса или разноцветных жареных овощей. Чтобы курица получилась особенно хрустящей, мы используем муку из водяных каштанов.

## Ингредиенты

---

*2 целые куриные грудки без костей и кожи или сырые куриные котлеты*

### **Маринад для курицы**

*1 яичный желток*

*1 ч. л. соли*

*1 ст. л. китайского рисового вина*

*1 ст. л. светлого соевого соуса*

*1/4 ч. л. белого перца*

*1 ст. л. крахмала из тапиоки, разведенного в 1 ст. л. воды*

### **Специи для соуса**

*6 ст. л. свежего лимонного сока*

*6 ст. л. сахара*

*6 ст. л. куриного бульона*

*1 ч. л. соли*

*1 ст. л. крахмала из тапиоки*

*2 ч. л. кунжутного масла*

### **Для курицы перед жаркой**

*6 ст. л. крахмала из тапиоки*

*3 ст. л. муки из водяных каштанов*

*2 стакана арахисового или растительного масла*

### **Для приправы**

*несколько свежих листьев китайской петрушки*

*6 долек лимона*

## Подготовка

**1.** Порежьте курицу тонкими пластами 4 см шириной и 5 см длиной. Приготовьте маринад из вышеперечисленных ингредиентов и положите в него курицу.

**2.** Смешайте в миске специи для соуса.

**3.** Смешайте в тарелке 6 ст. л. крахмала из тапиоки с 3 ст. л. муки из водяных каштанов.

## Приготовление

**4.** Обваливайте кусочки курицы в муке с крахмалом и обжарьте в большом количестве масла на медленном огне в течение 2 минут до образования золотисто-

5. Разогрейте масло очень сильно. Еще раз обжарьте курицу в течение 10–20 секунд. Выньте ее, дайте стечь маслу и выложите на тарелку.

6. Разогрейте еще 1 ст. л. масла. Влейте туда соус из специй; когда он начнет кипеть и загустеет, полейте им жареную курицу. Приправьте китайской петрушкой и дольками лимона. Подавайте блюдо горячим.

**Совет**

Это блюдо можно приготовить заранее вплоть до пункта 4. Остальные действия необходимо выполнить непосредственно перед подачей на стол.



# КИТАЙСКИЙ ГОРШОЧЕК С МЯСНЫМ И ОВОЩНЫМ АССОРТИ

Готовить в горшочке легко и приятно. Для этого не требуется никаких кулинарных навыков, зато ваши гости будут поражены экзотическим, возбуждающим аппетит ароматом и красивой композицией из тонко порезанных ингредиентов.

Горшочек (или «хуо гуо») придумали монголы для того, чтобы пища оставалась теплой в течение трапезы, затем в течение столетий он подвергался различным усовершенствованиям. Горшочки теперь делают не только из глины, но и из латуни, меди, алюминия или нержавеющей стали со специальным отделением для древесного угля, в продаже есть и электрические горшочки, которые проще в обращении и практичнее.

Вокруг кипящего горшочка расставляют тарелки с тонко порезанным сырым мясом, птицей, морепродуктами, грибами и овощами. На стол также ставят маленькие пиалы с разнообразными соусами. Каждому подается тарелка с рисом и палочки, чтобы можно было полить рис любимым соусом. (Если вы не умеете есть палочками, вам могут предложить специальные приспособления из латуни, напоминающие шумовку.) Каждый гость кладет в свой бульон те ингредиенты, которые ему понравились. Ваш суп будет готов в течение полуминуты.

## Ингредиенты

---

500 г свежих креветок  
500 г лондонского бройлера  
или другой вырезки  
1 куриная грудка без костей и  
кожи или куриная котлета  
10–16 сушеных китайских грибов  
125 г соевых волокон  
3 тофу  
250 г китайской капусты  
3 стакана куриного бульона

*Соусы (разлейте соусы  
по отдельным пиалам)*  
10 яиц  
светлый соевый соус  
китайский уксус  
сброженный тофу (фу джу),  
смешанный с соусом барбекю  
паста чили с чесноком  
соус «хойсин»  
устричный соус

## Подготовка

1. Очистите креветки, промойте их под холодной водой. Порежьте каждую так, чтобы получилось два плоских куска. Красиво разложите на тарелке.
2. Нарежьте говядину и курицу тонкими пластами. Разложите на другой тарелке.
3. Замочите сушеные грибы в горячей воде на 15 минут. Удалите ножки. Порежьте крупные шляпки пополам.
4. Замочите тофу в горячей воде на 10 минут. Затем порежьте на части 6 см длиной.
5. Порежьте тофу и китайскую капусту на кусочки по 2,5 см.

мачивали грибы, и доведите до кипения. Когда бульон закипит, перелейте его в горшочек.

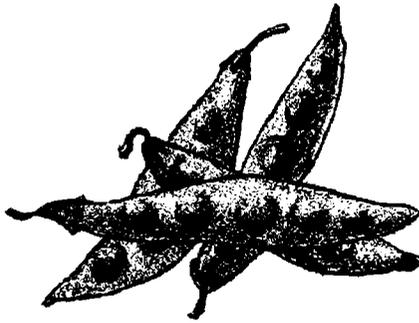
7. Попросите каждого участника трапезы взбить в своей миске по 1 яйцу. Теперь пусть гости возьмут понемногу соуса (примерно 1 ч. л.) из каждой пиалы и взобьют с яйцом, чтобы получилась подливка.

### **Приготовление**

8. С помощью палочек берите разные ингредиенты и обмакивайте в кипящий бульон. Когда еда готова (обычно это бывает менее чем через полминуты), доставайте ее, окунайте в соус и ешьте.

### **Совет**

Можно также взять абалона, другие моллюски, рыбное филе или ягнятину.



## КУРИЦА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Это блюдо аппетитно выглядит и имеет приятный вкус – сочные кусочки белого куриного мяса, перемешаны с зеленым перцем и украшены хрустящими светло-коричневыми орехами. Это настоящий праздник красок и вкусов! Результат стоит того, чтобы потратить усилия на то, чтобы удалить черную шкурку с грецких орехов, так как она достаточно горькая. В ресторане это блюдо обычно бывает коричневым благодаря добавлению сладкого соевого соуса (см. совет ниже).

Кстати, в Китае в курс послеродового восстановления в диету матери часто включают грецкие орехи для предотвращения выпадения волос.

### Ингредиенты

---

2 целые куриные грудки или  
куриные котлеты  
1/4 стакана зеленых перцев,  
покрошенных кубиками по 2,5 см  
1/4 стакана чищенных грецких орехов  
1 стакан арахисового или  
растительного масла  
1 ч.л. сахара  
1 ч.л. соли

1 ч.л. крахмала из тапиоки,  
разведенного в 2 ст.л. крахмала

#### Маринад для курицы

1 яичный белок  
1 ч.л. соли  
1 ст.л. китайского рисового вина  
2 ч.л. крахмала из тапиоки

### Подготовка

1. Порежьте курицу кубиками по 1,5 см. Положите ее в маринад из яичного белка, соли, вина и крахмала из тапиоки хотя бы на 30 минут.
2. Налейте в кастрюлю 2 стакана кипятка, положите туда орехи и варите их 1 минуту, затем доставайте по нескольку штук и очищайте от шкурки.
3. Слегка отварите зеленые перцы (1 минуту). Промойте под холодной водой и дайте воде стечь.
4. Разогрейте в сотейнике 1 стакан масла и обжарьте в нем чищенные грецкие орехи в течение 2 минут, пока они не станут слегка коричневыми. Не допускайте того, чтобы они сильно потемнели: грецкие орехи быстро подгорают. Достаньте из сотейника и разложите на бумажном полотенце.

### Приготовление

5. Оставьте в сотейнике 4 ст. л. масла, излишки слейте. Нагрейте масло на среднем огне и обжарьте в нем курицу, время от времени переворачивая, до тех пор пока она не изменит цвет. Добавьте соли и сахара и выложите приготовленные зеленые перцы, хорошенько перемешайте.
6. Тщательно размешайте крахмал в воде и полейте им курицу. Продолжайте мешать до тех пор, пока соус не загустеет и не покроет курицу прозрачной глазурью. Выложите на тарелку и украсьте орехами. Подавайте блюдо горячим.

### Совет

Вместо 5 орехов 1 ч.л. соли и 1 ч.л. сахара вы можете взять 2 ст.л. сладкого со-

# ФАРШИРОВАННЫЙ ТОФУ ПО-ГУАНДУНСКИ

Это забавный способ приготовления соевого сыра (тофу). Это вкусное, нежное и аппетитное блюдо подается под коричневой глазурью соуса и украшается покрошенным соломкой молодым луком. Сушеные креветки считаются в Китае изысканной приправой. Чтобы избавиться от неприятного «рыбного» запаха сушеных креветок, замочите их на ночь в рисовом вине, прежде чем крошить и смешивать с мясом.

## Ингредиенты

*4 твердых китайских тофу*  
*1 ст. л. сушеных креветок*  
*125 г свиного фарша*  
*1 мелко нарезанное перышко молодого лука*  
*1/2 стакана арахисового или растительного масла*  
*1 стакан куриного бульона*  
*1 ст. л. темного соевого соуса*  
*1 ст. л. устричного соуса*

*1 ст. л. крахмала из тапиоки, разведенного в 1 ст. л. холодной воды*  
*2 перышка молодого лука, порезанных соломкой*

### *Маринад для свиного фарша*

*1 ст. л. светлого соевого соуса*  
*1/4 ч. л. соли*  
*1 ст. л. китайского рисового вина*  
*1/4 ст. л. крахмала из тапиоки*

## Подготовка

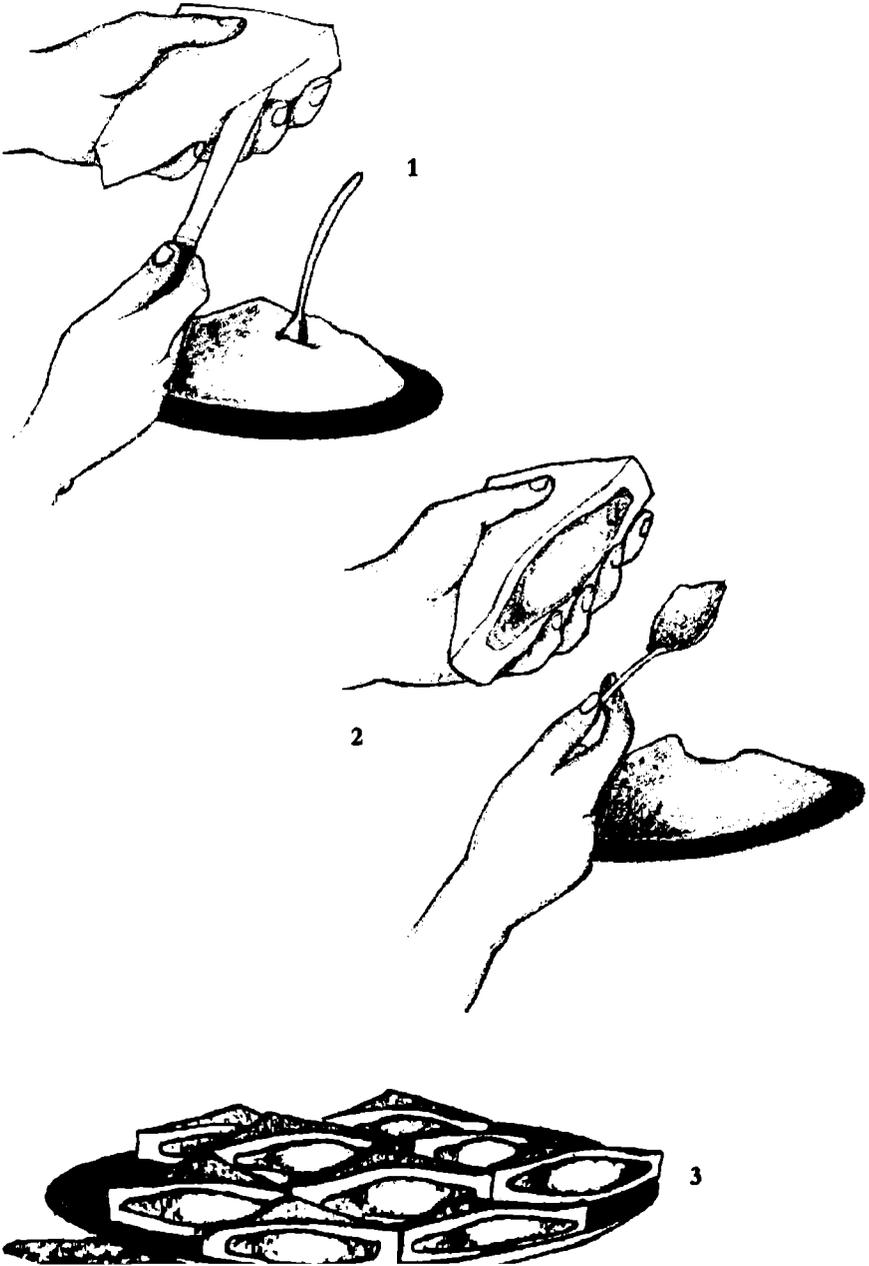
1. Чтобы избавиться от излишков воды в тофу, положите его под пресс или поставьте сверху 2–3 тяжелые разделочные доски примерно на полчаса. Затем порежьте каждый кусок по диагонали на 4 треугольника.
2. Замочите креветки в горячей воде на 20–30 минут и затем мелко покрошите.
3. Положите свиной фарш в маринад из соевого соуса, вина, соли и крахмала из тапиоки как минимум на 15 минут, затем смешайте с сушеными креветками и мелко нарезанным зеленым луком.
4. Сделайте надрез вдоль длинной стороны каждого треугольника тофу. Вырежьте немного тофу из надреза и нафаршируйте его мясной начинкой.

## Приготовление

5. Разогрейте масло в сотейнике. Выложите тофу в сотейник мясной начинкой вниз и жарьте 2 минуты, пока он не подрумянится. Влейте 1 стакан куриного бульона, накройте крышкой, доведите до кипения и варите 3–4 минуты. Разложите тофу красиво на тарелке плоской стороной вниз.
6. В соус, оставшийся в сотейнике, добавьте соевый и устричный соус. Доведите до кипения и для густоты добавьте разведенный в воде крахмал. Полейте тофу получившимся соусом и украсьте нарезанным соломкой

**Совет**

Тофу можно нафаршировать и подрумянить заранее, как это описано в пунктах 1–5. Перед подачей на стол просто разогрейте тофу в оставшемся соусе в сотейнике или кастрюле. Выложите тофу на тарелку и украсьте, как это описано в пункте 6.



# ЖАРЕННАЯ В МАСЛЕ ПРОЗРАЧНАЯ ЛАПША С МЕЛКО НАРЕЗАННОЙ КУРИЦЕЙ, ЗАВЕРНУТОЙ В ЛИСТЬЯ САЛАТА-ЛАТУКА

Готовить это блюдо – сплошное удовольствие. Кроме того, оно понравилось всем без исключения студентам моей кулинарной школы. Нетрудно понять, почему: хрустящая белая прозрачная лапша перемешана с яркими, вкусными кубиками ветчины, курицы, грибов, побегов бамбука, горохом и яйцом и завернута в хрустящие листья салата-латука. Неповторимость этого блюда заключается не только в изысканном вкусе, но и в том хрусте, с которым его поглощают.

## Ингредиенты

1 куриная грудка без кожи и костей или куриная котлета  
 $\frac{1}{4}$  стакана ветчины  
6–8 сушеных китайских грибов  
 $\frac{1}{2}$  стакана зеленого гороха  
2 яйца  
60 г прозрачной лапши  
1 стакан арахисового или растительного масла  
1 стакан нарезанных кубиками побегов бамбука  
20 листьев салата-латука (красивой круглой форм)

### Маринад для курицы

$\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
1 ст. л. китайского рисового вина  
1 ст. л. крахмала из тапиоки

### Специи для соуса

1  $\frac{1}{2}$  ст. л. светлого соевого соуса  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
1 ч. л. кунжутного масла  
 $\frac{1}{8}$  ч. л. белого или черного перца  
2 ст. л. куриного бульона

## Подготовка

1. нарежьте курицу кубиками величиной 6 мм. Положите ее в маринад из соли, вина и крахмала из тапиоки не менее чем на 20 минут.
2. Проварите ветчину 10 минут. Охладите, порежьте кубиками величиной 6 мм.
3. Замочите грибы в горячей воде, пока они не разбухнут. Удалите ножки, а шляпки порежьте кубиками той же величины, что и другие ингредиенты. Слегка отварите зеленый горошек (1 минуту). Промойте под холодной водой.
4. Взбейте яйца. Приготовьте в сотейнике несколько лепешек. (Инструкции по приготовлению яичных лепешек см. в рецепте салата из агар-агара с ветчиной на с. 22.) Охладите, нарежьте кубиками величиной 6 мм.
5. Смешайте ингредиенты для соуса.
6. Освободите от целлофана лапшу и разделите ее на несколько кучек. Раскалите в сотейнике стакан масла. Обжарьте в нем прозрачную лапшу небольшими порциями, так чтобы она разбухла (не более 2–3 секунд с каждой стороны). Выложите на тарелку.

### **Приготовление**

7. Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла. Обжарьте кубики курицы в течение полминуты, пока мясо не станет белым. Не забывайте помешивать. Достаньте, дав маслу стечь.

8. Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла. Обжарьте, периодически помешивая, кубики ветчины, грибов, побегов бамбука и горох в течение 1 минуты. Туда же положите приготовленную курицу, порезанное кубиками яйцо и полейте соусом из специй. Тщательно перемешайте на сильном огне. Выложите на тарелку поверх прозрачной лапши.

9. Во время обеда гости будут накладывать себе и заворачивать в лист салата-лапука небольшое количество лапши с мясом.

### **Совет**

Прозрачную лапшу можно приготовить заранее и положить в банку или плотно закрывающийся контейнер. Мясо с овощами можно обжарить и поставить в теплую духовку. Их не следует смешивать до подачи на стол.



# СУП ИЗ АКУЛЬИХ ПЛАВНИКОВ

Акулий плавник – один из самых экзотических и дорогих продуктов в Китае. Многие китайцы никогда в жизни не пробовали акулий плавник. Точнее сказать, это сушеный хрящ из плавника определенной разновидности акулы. Избавление от специфического запаха требует длительной и трудоемкой процедуры: в течение многих дней его отмачивают, варят, чистят и, наконец, готовят на медленном огне. К счастью, сейчас можно приобрести консервированный очищенный акулий плавник. Или вы можете купить сушеный плавник и дома отмочить его. Блюдо, которое раньше было доступно только китайским гурманам, теперь можете приготовить и вы.

## Ингредиенты

250 г ветчины  
1 целая куриная котлета или грудка  
без кожи и костей  
4–6 сушеных китайских грибов  
1 примерно 250-граммовая банка  
с акульим плавником  
3 стакана куриного бульона  
1 стакан воды  
1 ст. л. порезанного соломкой  
корня имбиря  
1 ст. л. китайского рисового вина

$\frac{1}{8}$  ч. л. белого перца  
1 ст. л. светлого соевого соуса  
2 ст. л. крахмала из тапиоки,  
разведенного в  $\frac{1}{4}$  стакана воды

**Маринад для курицы**  
 $\frac{1}{2}$  яичного белка  
1 ч. л. китайского рисового вина  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
1 ч. л. крахмала из тапиоки

## Подготовка

1. Отварите ветчину в кипящей воде 10–15 минут. Охладите, затем нарежьте соломкой длиной 4 см.
2. Порежьте куриную котлету кусочками 3 мм толщиной, а затем полосками 4 см длиной. Положите в маринад из яичного белка, соли, вина и крахмала из тапиоки не менее чем на 20 минут.
3. Замочите сушеные грибы в горячей воде не менее чем на 20 минут. Удалите ножки. Порежьте полосками, как для жульена.
4. Достаньте из консервной банки кусочки плавника акулы. Разделите руками и порежьте на крупные куски. Затем возьмите большую миску, переложите туда жидкость из банки и переложите порезанный длинными кусками акулий плавник.

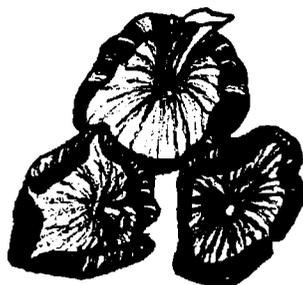
## Приготовление

5. Смешайте 3 стакана куриного бульона, 1 стакан воды, акулий плавник вместе с жидкостью из банки и доведите до кипения. Добавьте имбирь, вино и белый перец и варите еще 5 минут. Добавьте порезанные соломкой грибы, светлый соевый соус и курицу. Перемешайте, так чтобы куски не

воде и медленно влейте его в бульон, мешайте до тех пор, пока суп не загустеет и снова не закипит. Выкладывайте ветчину и подавайте на стол горячим.

**Совет**

Этот суп можно приготовить заранее. Перед подачей на стол вам только останется добавить крахмал и ветчину. По желанию можно добавить нарезанные соломкой побеги бамбука.



## СУП ИЗ ДЕЛИКАТЕСОВ В ЗИМНЕЙ ДЫНЕ

Как мы уже говорили, суп в Китае играет важную роль. Он считается напитком и остается на столе в течение всей трапезы. Чай же подают до или после супа. Во время больших застолий в Китае во время перемены блюд подают два-три разных супа, который снова должен возбудить аппетит. В некоторых районах принято ставить большую миску супа в центр стола, чтобы гости могли утолить жажду. Перед очередной сменой блюда суп снова подогревают и подают на стол, чтобы запить пищу.

Это вкусное, изысканное блюдо, которое подается в зимней дыне, действительно впечатляет. Хотя его приготовление требует много времени, большую часть работы можно сделать накануне.

### Ингредиенты

*1 целая куриная грудка без кожи и костей или куриная котлета*  
*2 сушеных морских гребешка или*  
*2 сушеные креветки*  
*4–6 сушеных китайских грибов*  
*зимняя дыня, весом 4 кг*  
*(вам потребуется часть высотой*  
*17 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> – 20 см без хвостика)*  
*125 г готовой*  
*ветчины, порезанной мелкими*  
*кубиками*  
*125 г чищенных сырых креветок*

*10 соломенных грибов*  
*<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана порезанных кубиками*  
*побегов бамбука*  
*6–8 свежих водяных каштанов,*  
*очищенных и порезанных кубиками*  
*<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана зеленого горошка*  
*5 стаканов куриного бульона*  
*1 ст. л. рубленого корня имбиря*  
*1 ч. л. соли*  
*1 ст. л. китайского рисового вина*

### Подготовка

- 1.** Варите куриную котлету в кипящей воде примерно 15 минут. Порезьте мелкими кубиками.
- 2.** Замочите сушеных моллюсков в горячей воде примерно на 20 минут. Варите полчаса, пока они не станут мягкими. Охладите, разделите на мелкие кусочки.
- 3.** Замочите сушеные грибы в горячей воде, пока они не разбухнут. Ножки удалите, шляпки мелко порежьте.
- 4.** Помойте зимнюю дыню. Срежьте сверху примерно 5 см, так чтобы осталась емкость из дыни высотой 17,5 – 20 см. Удалите семечки. Вырежьте мякоть толщиной 1,5 – 2,5 см. Порезьте белую мякоть кубиками величиной 6 мм, которые вы затем добавите в суп.
- 5.** Сделайте вдоль края выемки, так чтобы он получился зигзагообразным. По желанию можно украсить внешнюю сторону дыни. Поместите дыню в большую кастрюлю и варите ее полчаса, пока она не станет мягкой.

### Приготовление

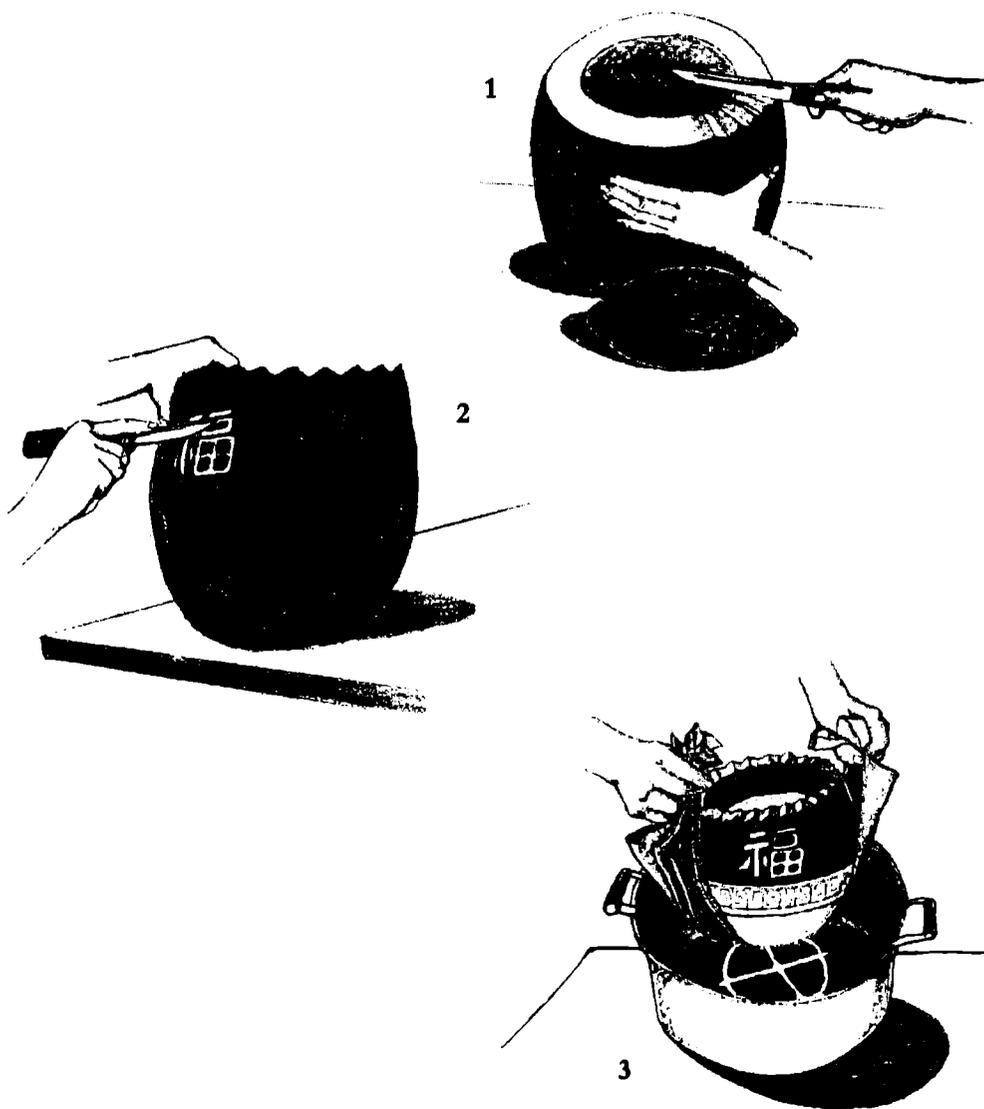
- 6.** В большую кастрюлю положите курицу, ветчину, креветки, грибы, побеги

рошек и моллюсков вместе с жидкостью. Залейте все 5 стаканами куриного бульона и доведите до кипения. Приправьте имбирем, солью и вином. Готовьте еще 10 минут.

7. Вылейте суп в дыню. Варите дыню 15 минут. Подавайте суп горячим в дыне.

**Совет**

Вы можете проделать всю работу заранее кроме пунктов 5 и 7.



## «ПИЩА БУДДЫ»

«Пища Будды» – самое популярное вегетарианское блюдо, считается, что оно подается на праздники у буддистов. В этом рецепте обычно используется не менее 10 ингредиентов, причем их список различен для каждого региона. Изюминка блюда – сброженный тофу, который добавляется в последнюю очередь.

Это блюдо готовится китайским способом обжаривания овощей. Сначала ингредиенты погружаются в раскаленное масло, где они быстро обжариваются, затем тушатся в соевом соусе и грибном бульоне. В результате овощи будут объемными и хрустящими, сохранят яркий цвет и приобретут экзотический вкус. Неудивительно, что это блюдо называют «пищей Будды».

### Ингредиенты

#### *Ингредиенты группы А*

4 сушеных китайских гриба  
10 колосков молодой кукурузы  
250 г китайской капусты,  
порезанной кусочками 2,5 × 5 см  
1/2 стакана моркови, нашинкованной  
тонкими пластинами  
1/4 стакана побегов бамбука,  
нарезанных плоскими кусками  
1/4 стакана корня лотоса, нарезанного  
тонкими пластинами

#### *Ингредиенты группы В*

30 консервированных орехов гингко  
60 г прозрачной лапши  
2 ст. л. древесных ушек

16 золотых игл

60 г ломтиков сушеного тофу  
1/2 стакана коричневого тофу  
с 5 специями, нарезанного  
ломтиками толщиной 3 мм  
6 свежих водяных каштанов  
250 г свежего белого гороха  
5 ст. л. арахисового  
или растительного масла  
1 1/2 ч. л. соли  
2 ч. л. сахара  
2 1/2 ст. л. светлого соевого соуса  
2 ст. л. сброженного тофу  
1 ст. л. кунжутного масла

### Подготовка

**1.** В разных мисках в горячей воде замочите сушеные грибы, древесные ушки, золотые иглы, прозрачную лапшу и ломтики сушеного тофу на 20–30 минут, пока не разбухнут. Удалите ножки у грибов, затем разрежьте шляпки пополам, воду из-под грибов оставьте для дальнейшего использования. Порежьте отмоченную прозрачную лапшу на отрезки по 10 см, порежьте сушеный тофу на кусочки размером 2,5 × 5 см.

**2.** Выложите молодую кукурузу, китайскую капусту, морковь, побеги бамбука и корень лотоса на большую тарелку вместе с грибами. Это ингредиенты группы А.

**3.** Отварите орехи гингко в подсоленной воде в течение 5 минут. Достаньте из воды, дайте воде стечь и положите их вместе с прозрачной лапшой, древесными ушками, золотыми иглами, ломтика сушеного тофу и тофу с 5 специями. Это ингредиенты группы В.

4. Почистите и порежьте пластинами водяные каштаны. Обрежьте лишние хвостики и жилки у белого гороха и слегка его отварите. Положите вместе с водяными каштанами.

### Приготовление

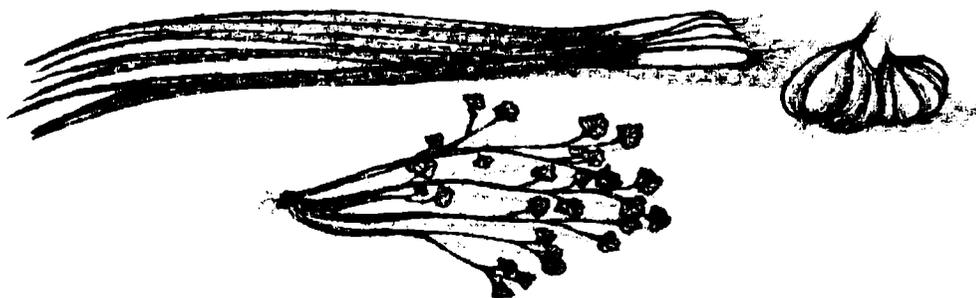
5. Разогрейте в сотейнике на среднем огне 3 ст. л. масла и обжарьте в нем ингредиенты группы А в течение 2–3 минут. Снимите с плиты и выложите из сотейника.

6. Разогрейте в сотейнике на среднем огне 2 ст. л. масла. Обжарьте ингредиенты группы В в течение 2 минут. Положите туда же приготовленные ингредиенты группы А. Хорошенько перемешайте. Добавьте соли, сахара, светлого соевого соуса и оставленную воду из-под грибов. Добавьте еще воды, так чтобы в целом получилось  $1 \frac{1}{2}$  стакана жидкости. Тщательно перемешайте. Накройте крышкой и готовьте еще 10 минут на среднем огне.

7. Туда же положите порезанные пластинами водяные каштаны, белый горох, сброженный тофу и кунжутное масло, тщательно перемешайте. Подавайте горячим.

### Совет

Чтобы легче было готовить это блюдо, можно разделить ингредиенты на 3 группы. На блюдо А выложите все овощи (молодую кукурузу, капусту, морковь, побеги бамбука и корень лотоса) и грибы; на блюдо В положите орехи гинкго, прозрачную лапшу, древесные ушки, золотые иглы, ломтики сушеного тофу и коричневый тофу с 5 специями. Водяные каштаны и отваренный белый горох можно сначала положить на отдельную тарелку и смешать с другими ингредиентами уже в последний момент.



# КУРИЦА ПО-КОРОЛЕВСКИ

Это блюдо предназначено специально для банкетов, так как в нем используются только лучшие ингредиенты. Серединка куриного крылышка, которая считается в Китае самой деликатесной частью, фаршируется порезанными соломкой грибами, ветчиной и побегами бамбука. Эти изысканные крылышки можно подавать в качестве закуски или как основное блюдо. Если вы собираетесь подавать их в виде закуски, овощи (грибы, кусочки побегов бамбука и белый горох) можно исключить.

## Ингредиенты

12 кусочков сушеных грибов  
12 кусочков готовой ветчины размером 5 × 6 × 6 см  
12 кусочков побегов бамбука размером 5 × 6 × 6 см  
12 крупных куриных крылышек  
4–6 сушеных китайских грибов  
2 ст. л. арахисового или растительного масла  
2 ломтика имбиря  
2 перышка молодого лука, покрошенных кусочками 5 см длиной  
125 г белого гороха или  $\frac{1}{4}$  стакана зеленых перцев, покрошенных кубиками размером 2,5 см

$\frac{1}{2}$  стакана побегов бамбука, покрошенных тонкими кусочками  
 $\frac{1}{2}$  стакана оставленного бульона

**Маринад для фаршированных крылышек**  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
1 ст. л. светлого соевого соуса,  
1 ст. л. китайского рисового вина

**Специи для соуса**  
1 ст. л. устричного соуса  
2 ч. л. светлого соевого соуса  
2 ст. л. холодной воды  
1 ч. л. крахмала из татиоки  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. сахара

## Подготовка

1. Замочите сушеные грибы; затем порежьте кусочками размером 5 × 6 × 6 см. Отварите ветчину в течение 10 минут; затем порежьте на кусочки размером 5 × 6 × 6 см. Порежьте побеги бамбука на 12 частей того же размера.
2. Помойте куриные крылышки. Отрежьте кончики и последние фаланги (оставьте для дальнейшего использования). Для этого блюда берем только центральный отдел крылышек. Чтобы снять мясо с кости, отрубите по маленькому кусочку кости с каждой стороны с помощью разделочного ножа и положите крылышки в 2 стакана кипящей воды. Варите 3–4 минуты, затем переложите со сковороды и охладите до такой температуры, чтобы к ним можно было прикоснуться. Бульон сохраните для дальнейшего использования. Перережьте сухожилия с обоих концов и пальцами выньте кость. Немедленно заполните образовавшееся пространство, взяв по одному кусочку грибов, ветчины и побегов бамбука. Прodelайте это со всеми крылышками.
3. Положите фаршированные крылышки в маринад из соли, соевого соуса и вина на 20–30 минут.
4. Смешайте ингредиенты для соуса.

ти.

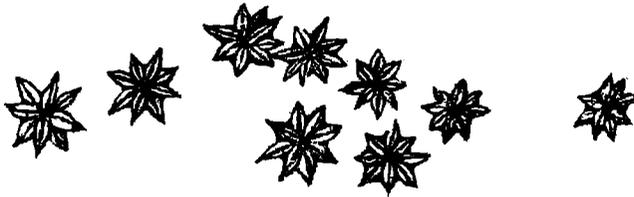
### **Приготовление**

Разогрейте сотейник на сильном огне. Налейте масла и обжарьте имбирь и лук в течение нескольких секунд, затем выложите крылышки и подрумяньте их (2–3 минуты), осторожно переверните на другую сторону и готовьте еще 1 минуту. Туда же выложите грибы, побеги бамбука и белый горох; затем полейте  $\frac{1}{2}$  стакана оставленного бульона и готовьте еще 2 минуты.

Смешайте ингредиенты для соуса и перелейте их в сотейник, готовьте, помешивая, пока соус не загустеет и не покроет крылышки прозрачной глазурью. Подавайте блюдо горячим.

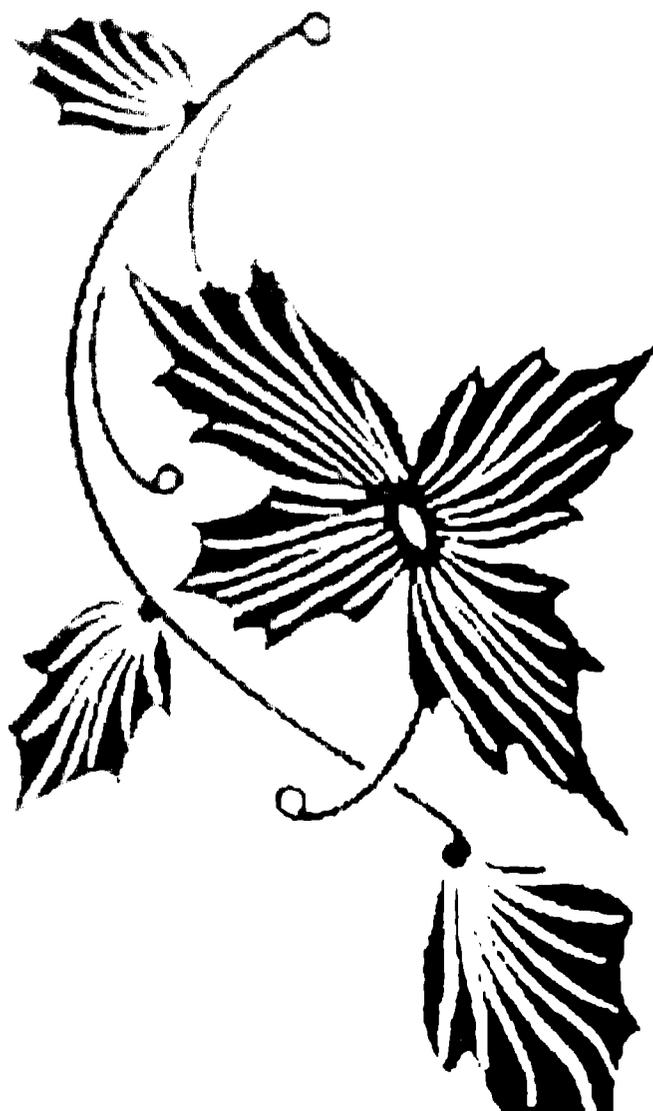
### **Совет**

Крылышки можно нафаршировать заранее и поставить в холодильник. Грибы, побеги бамбука и белый горох можно порезать перед приготовлением. Это позволит максимально сократить время последних приготовлений.



ЧАСТЬ V

# Закуски



## КИТАЙСКИЕ ГРИБЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СВИНИНОЙ И ВОДЯНЫМИ КАШТАНАМИ

Это изысканное блюдо можно подавать и в качестве закуски, и как основное блюдо. Его часто подают в Китае в чайных домиках в качестве «дим-сум». Хрустящие измельченные каштаны гармонично контрастируют с нежными вкусными грибами. Коричневый соус делает это блюдо особенно аппетитным.

### Ингредиенты

40 сушеных китайских грибов  
диаметром 2,5 – 4 см  
4 ст. л. крахмала  
из тапиоки (посыпать грибы)  
40 небольших листьев  
свежей китайской петрушки  
2 ст. л. арахисового  
или растительного масла  
5 ст. л. устричного соуса

### Начинка

6–10 свежих водяных каштанов  
250 г свиного фарша  
1 ст. л. темного соевого соуса  
1 ст. л. китайского рисового вина  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. сахара  
1 ч. л. крахмала из тапиоки

### • Подготовка

1. Замочите грибы в горячей воде на 20 минут. Удалите ножки. Слейте с грибов воду, оставив  $\frac{3}{4}$  стакана.
2. Почистите и мелко порежьте водяные каштаны. Смешайте водяные каштаны со свиным фаршем, соевым соусом, вином, сахаром и 1 ч. л. крахмала из тапиоки. Хорошенько перемешайте.
3. Нижнюю часть грибов посыпьте крахмалом. Затем положите сверху большое количество смеси со свиным фаршем и размажьте ее ножом или пальцами. Сверху украсьте листиком петрушки.

### Приготовление

4. Разогрейте в сотейнике на сильном огне 2 ст. л. масла, одним слоем положите грибы фаршированной стороной вверх. Немного убавьте огонь и слегка подрумяньте грибы. Налейте в сотейник  $\frac{3}{4}$  стакана воды, оставшейся от грибов, добавьте 5 ст. л. устричного соуса, доведите до кипения и накройте крышкой. Убавьте огонь и тушите 20 минут. Периодически поливайте соусом, затем выложите грибы на тарелку и полейте подливкой. Подавайте горячими.

### Совет

Фаршированные грибы можно заморозить. Это блюдо можно полностью приготовить заранее. Просто налейте в сотейник  $\frac{1}{4}$  стакана воды из-под грибов и 1 ст. л. устричного соуса и потушите грибы 5 минут.

# ПЕКИНСКИЕ КЛЕЦКИ СО СВИНИНОЙ И ОВОЩАМИ («ШУИ-ДЖАО»)

В Северном Китае «шуи-джао» подается в качестве основного блюда и считается настоящим деликатесом. Это блюдо часто готовят к приходу близких друзей и родственников, так чтобы каждый мог поучаствовать в приготовлении этого прекрасного блюда. Китайцы обожают готовить и болтать одновременно. Эти клецки имеют форму золотых слитков, которые были в ходу вплоть до начала XX века, сегодня они украшают новогодний стол как символ богатства. В преддверии Нового года в каждой пекинской семье для «шуи-джао» резали капусту и рубили мясо, стук ножей раздавался по всему городу. (Кстати, китайцы считают, что рубленное вручную мясо гораздо вкуснее прокрученного в электрической мясорубке.) «Шуи-джао» готовили обычно в огромных количествах и складывали в глиняный горшок. Горшок оставляли на улице, где-нибудь в саду, таким образом, он служил естественным холодильником в зимние месяцы. Обмениваясь подарками, люди нередко угощали друг друга такими клецками и сопровождали свой подарок пожеланиями удачи и благополучия.

## Ингредиенты

---

*1 пачка теста для «шуи-джао»  
(примерно 50–60 штук)*

### **Начинка**

*375 г китайской*

*капусты*

*500 г свиного фарша*

*2 перышка молодого лука, мелко  
порошкового*

*1 ст. л. мелко рубленного имбиря*

*3 ст. л. темного соевого соуса*

*1 ст. л. китайского рисового вина*

*1 ч. л. соли*

*2 ст. л. кунжутного масла*

*2 ст. л. куриного бульона*

*Для подливки смешайте в маленькой  
соуснице немного соевого соуса,  
китайского уксуса  
и масла чили или давленый чеснок*

## Подготовка

- 1.** Разморозьте тесто для «шуи-джао». Откройте упаковки и разложите их между влажными полотенцами на 15 минут, прежде чем использовать.
- 2.** Помойте китайскую капусту, мелко порубите. Немного посолите, подождите несколько минут, жидкость слейте.
- 3.** Смешайте в миске свиной фарш, лук, имбирь, соевый соус, вино, соль, кунжутное масло и куриный бульон, перемешайте, а затем выложите туда же рубленую китайскую капусту. Перемешайте массу, которую вы будете использовать для начинки.
- 4.** В центр каждого пласта теста положите 1 ст. л. начинки. Вокруг краев полейте их немного водой, соберите края к середине и защипните, чтобы получились складочки. Нажмите пальцем в центре, чтобы убедиться, что тесто скреплено надежно.

## Приготовление

пения. Опускайте в кипящую воду клецки по одной. Помешайте, чтобы они не прилипли к дну. Готовьте примерно полминуты или пока вода снова не закипит. Добавьте  $\frac{2}{3}$  стакана холодной воды, когда вода закипит, добавьте еще  $\frac{2}{3}$  стакана холодной воды. Как только вода снова закипит, клецки готовы. С помощью шумовки или дуршлага выложите клецки на тарелку.

6. Подавайте вместе с подливкой.

### Совет

Клецки можно приготовить заранее и положить в морозилку. Перед приготовлением разморозка не требуется. Их можно подавать в качестве закуски или как основное блюдо.



## ШАНХАЙСКИЕ ВЕСЕННИЕ РУЛЕТЫ

Так как китайский Новый год часто выпадает на конец января или начало февраля, весенние рулеты призваны символизировать приход весны, которая как бы наступает вместе с ними. Кроме того, жареные весенние рулеты похожи на золотые слитки, когда-то использовавшиеся в качестве денег, и поэтому просто обязательно должны присутствовать на новогоднем столе. Бизнесмены часто едят весенние рулеты перед важной командировкой. Настоящие весенние рулеты длинные и тонкие и гораздо вкуснее тех «яичных рулетов», которые можно заказать в ресторане или купить в супермаркете.

Весенние рулеты могут быть прекрасной закуской и превосходно подходят для пикников.

### Ингредиенты

250 г постной свинины  
или свиных отбивных  
8–10 сушеных китайских грибов  
250 г китайской капусты  
250 г соевых ростков  
1 1/2 ст. л. темного соевого соуса  
4 стакана арахисового или  
растительного масла  
1 1/2 ст. л. крахмала из тапиоки,  
разведенного в 2 ст. л. воды  
1/2 стакана куриного бульона  
25 конвертов из теста  
для весенних рулетов

4 ст. л. муки, смешанной с 6 ст. л.  
воды (для закрепления теста)  
1/2 ч. л. соли

#### Маринад для свинины

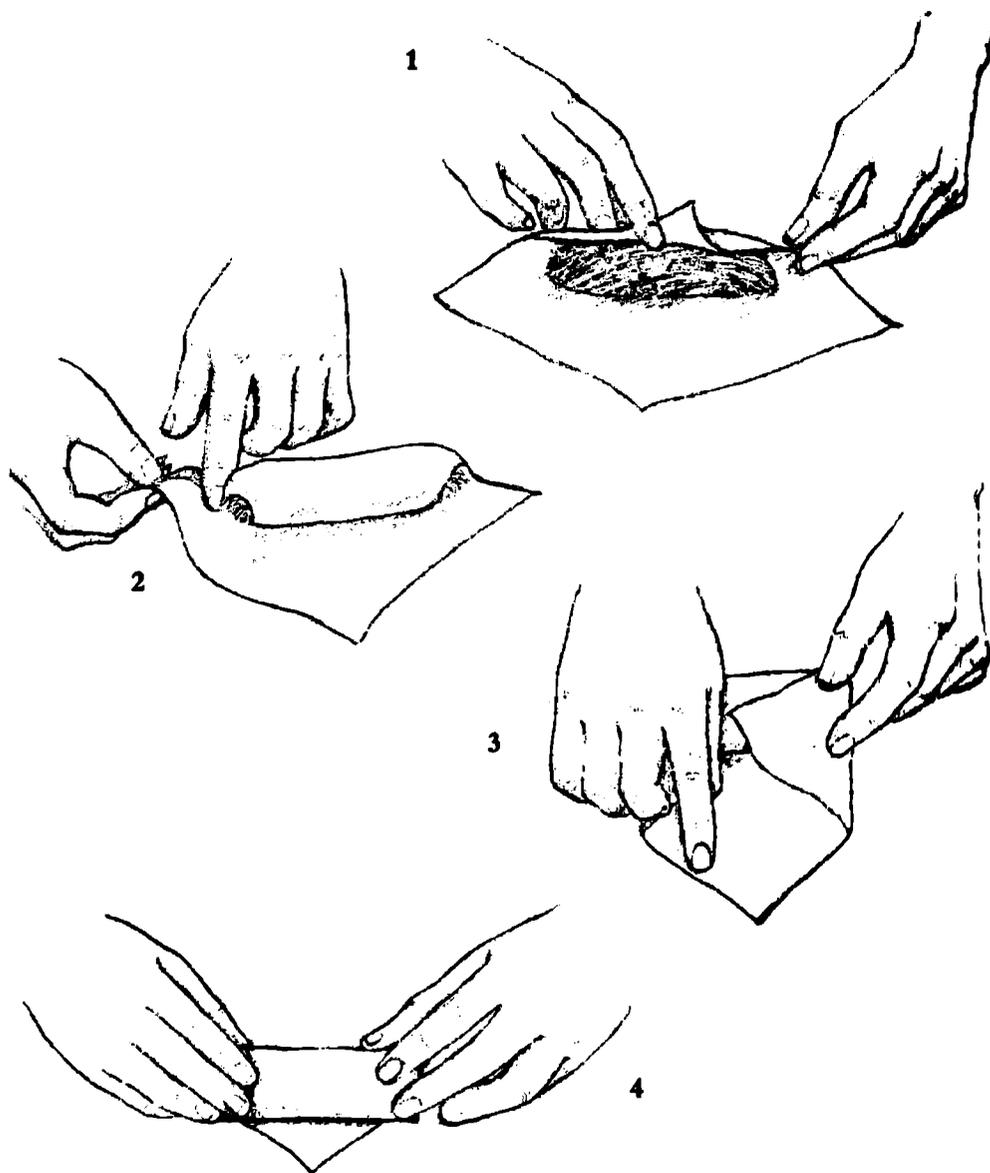
1 ст. л. темного соевого соуса  
1 ст. л. китайского рисового вина  
1 ч. л. крахмала из тапиоки

#### Подливка (может быть любой)

2 ст. л. жидкого соевого соуса  
1 ст. л. китайского уксуса

### Подготовка

1. Порезьте свинину сначала пластами, а затем соломкой. Положите в маринад из соевого соуса, вина и крахмала из тапиоки.
2. Замочите китайские грибы в горячей воде на 15 минут, удалите ножки, шляпки нарежьте соломкой.
3. Помойте китайскую капусту и нарежьте соломкой. Промойте побеги сои под холодной водой, затем нарежьте соломкой.
4. Разогрейте в сотейнике 2 ст. л. масла, обжарьте маринованную свинину в течение 1 минуты, помешивая, достаньте из масла, дайте маслу стечь и выложите на тарелку. Положите в сотейник покрошенную капусту, быстро обжарьте, туда же положите покрошенные грибы, посолите, добавьте соевого соуса и куриного бульона, накройте крышкой и готовьте 2 минуты. Затем туда же положите свинину и соевые ростки и полминуты обжа-



лейте разведенный крахмал из тапиоки, дождитесь, пока блюдо загустеет, и начинайте доставать с помощью шумовки на тарелку, где оно будет остывать.

**5.** Выложите на каждый квадратик теста для весенних рулетов по 2 ст. л. начинки, скатайте в плотный рулет примерно до середины, сначала загните правый конец к центру, затем левый к центру, смажьте внешнюю сторону па-

### **Приготовление**

6. Разогрейте в сотейнике примерно  $3 \frac{1}{2}$  стакана масла на сильном огне, убавьте огонь, затем обжарьте рулеты до золотисто-коричневой корочки. Подавайте горячими вместе с подливкой.

### **Совет**

Важно охладить начинку, прежде чем вы начнете фаршировать ею весенние рулеты. Постарайтесь не переборщить с соусом, в противном случае тесто размокнет и развалится. Готовые, уже обжаренные рулеты можно положить в морозилку. Перед тем как подавать их на стол, разогрейте духовку до  $180^{\circ}\text{C}$  и выпекайте в течение 15–20 минут.



## ПАРОВЫЕ ШАО-МАИ (ДИМ-СУМ)

Эти открытые клецки являются восхитительной закуской. Именно их наиболее часто подают в китайских чайных домиках. «Дим-сум» буквально означает «крошка и сердце» и используется для именованя разнообразных клецок, выпечки и лапши, а также блюд из риса, «дорогих вашему сердцу». Большинство дим-сум подаются на обед или между приемами пищи, например шао-маи, вонтоны, шуи-джао, жареные клецки, креветочные клецки и китайская лапша, обжаренная с обеих сторон. Они также подойдут для завтрака.

### Ингредиенты

*1 упаковка теста для «шао-джао»*

#### *Начинка*

*1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана мелко рубленной*

*капусты*

*2 ч. л. соли*

*6 сушеных китайских грибов*

*6–8 свежих водяных каштанов*

*125 г свежих очищенных*

*креветок*

*500 г свиного фарша*

*2 ст. л. соевого соуса*

*1 ст. л. китайского рисового вина*

*<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. л. сахара*

*1 ст. л. крахмала из тапиоки*

*2 ст. л. кунжутного масла*

*2 ст. л. куриного бульона*

*1 пеньшико молодого лука, мелко*

*покрошенного*

*1 ст. л. мелко рубленого корня имбиря*

### Подготовка

**1.** Положите в миску рубленую капусту и посолите 1 ч. л. соли. Хорошо перемешайте и оставьте на 10 минут. Руками подавите капусту и слейте лишнюю жидкость.

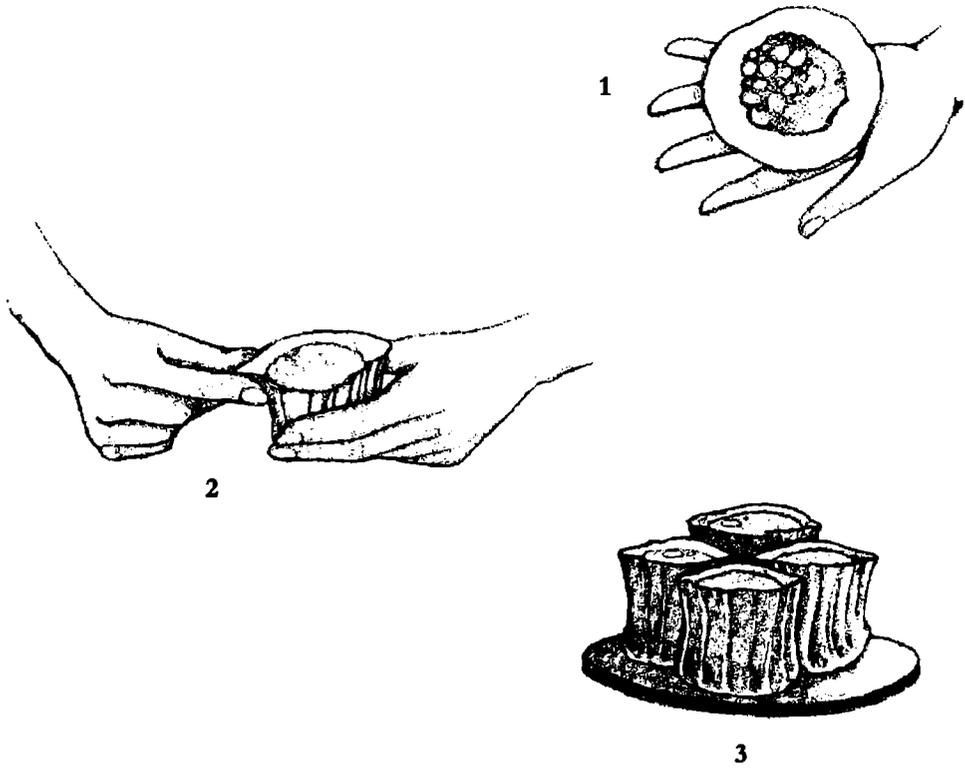
**2.** Замочите в воде сушеные грибы до тех пор, пока они не разбухнут (примерно 15 минут). Удалите ножки. Шляпки мелко порежьте. Почистите и порежьте водяные каштаны. Креветки порежьте кубиками по 6 мм.

**3.** Смешайте свиной фарш, креветки, водяные каштаны и грибы с 1 ч. л. соли, соевым соусом, вином, сахаром, крахмалом из тапиоки, куриным бульоном, луком и имбирем. Хорошо перемешайте, затем туда же выложите капусту и снова тщательно перемешайте.

**4.** Чтобы тесто не пересохло, положите его между влажными полотенцами. Чтобы получились шарики, положите в центр каждого квадрата теста по 1 ст. л. начинки, концы смочите небольшим количеством воды. Соберите концы к центру, так чтобы они образовали естественные складочки. Слегка сожмите их, чтобы убедиться, что они надежно скреплены, и прижмите к плоской поверхности, чтобы снизу они немного расплющились и могли стоять начинкой вверх.

### Приготовление

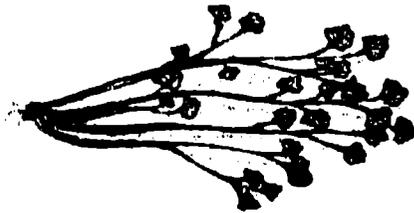
**5.** Смажьте бамбуковую пароварку небольшим количеством масла (если у вас нет пароварки, положите шао-маи на тарелку и поставьте ее на полку для



крышкой и готовьте на среднем огне 15–20 минут, а затем подавайте прямо в пароварке.

**Совет**

Шао-маи можно приготовить заранее и поставить на несколько недель в морозилку. Они также могут храниться в холодильнике, в герметичном контейнере в течение 2–3 дней.



# ЖАРЕННЫЕ КЛЕЦКИ ПО-ПЕКИНСКИ (ГУО-ТЬЕ)

Достоинство этих клецок в том, что они не подвергаются жарке в большом количестве масла. Их подрумянивают снизу, а затем тушат в курином бульоне. В результате вы получаете вкусные клецки с хрустящей корочкой внизу и сочной начинкой наверху. В особенности хорошо подавать это блюдо с остро-кислым супом. В Китае его обычно готовят на обед или чтобы перекусить в послеобеденное время. Этот вид клецок называют «гуо-тье», что буквально означает «клеякие горшочки».

## Ингредиенты

### Тесто

4 стакана пшеничной муки

1 стакан кипятка

$\frac{2}{3}$  стакана холодной воды

### Начинка

250 г китайской капусты

2 ч. л. соли

3–5 сушеных китайских грибов

125 г сырых очищенных креветок

500 г свиного фарша

1 ч. л. мелко рубленного корня имбиря

2 ст. л. темного соевого соуса

$1\frac{1}{2}$  ч. л. соли

2 ст. л. кунжутного масла

2 ст. л. куриного бульона

1 ст. л. китайского рисового вина

$\frac{1}{2}$  стакана куриного бульона

### Подливка

$\frac{1}{4}$  стакана соевого соуса

2 ст. л. китайского уксуса

3 ст. л. арахисового или

растительного масла

## Подготовка

1. Налейте в муку кипятка и размешайте палочками. Затем постепенно добавляйте холодную воду и тщательно размешайте до получения мягкого однородного теста. Накройте влажным полотенцем и оставьте не менее чем на 15 минут.

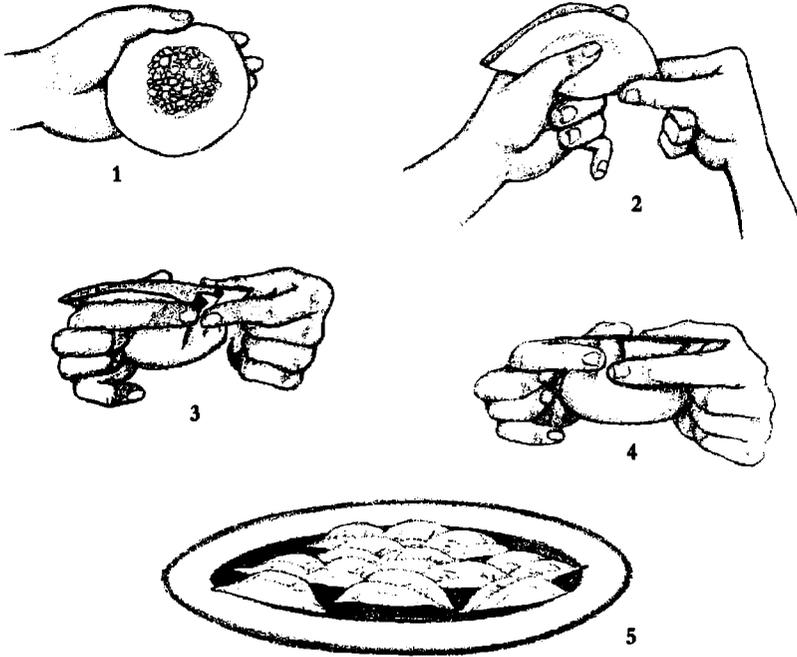
2. Помойте китайскую капусту, дайте воде стечь и затем мелко порубите ее. Положите порубленную капусту в миску и посолите 2 ст. л. соли. Оставьте на несколько минут, а затем отожмите и слейте лишнюю жидкость.

3. Замочите грибы в горячей воде, пока они не разбухнут. Ножки удалите, а шляпки покрошите. Порежьте креветки кусочками размером 6 мм.

4. В большой миске смешайте свиной фарш, рубленую капусту, креветки, грибы, имбирь, соевый соус, соль, кунжутное масло, куриный бульон и вино. Тщательно перемешайте.

5. Выложите тесто на поверхность, посыпанную мукой, промесите его еще раз руками (хотя бы 2–3 минуты). Разделите тесто на 2 порции, скатайте каждую половину в колбаску длиной примерно 30 см и диаметром 2,5 см. Порежьте колбаску поперек на порции величиной 1,5 см. Положите их на поверхность, слегка посыпанную мукой. Сначала расплюсните каждый кусок ладонью, а затем раскатайте скалкой; должен получиться круг диаметром около

6. В центр каждого круга положите по 2 ч. л. начинки, затем сложите пополам, чтобы получился полукруг, защипните и соберите края, так чтобы получились складочки. Готовые клецки складывайте на поднос, посыпанный мукой, и накрывайте сухим полотенцем, пока готовятся остальные.



### Приготовление

7. Поставьте на сильный огонь на несколько секунд сковороду диаметром 30 см. Налейте 2 ст. л. масла и распределите равномерно по сковороде. Выложите клецки так, чтобы они едва касались друг друга, скрепленной стороной кверху. Жарьте на среднем огне 2 минуты или пока они слегка не подрумянятся снизу. Теперь налейте в сковороду  $\frac{1}{2}$  стакана куриного бульона, накройте крышкой и готовьте на среднем огне еще 10 минут, пока не впитается вся жидкость.

8. Налейте на сковороду с одной стороны 1 ст. л. масла и аккуратно распределите ее по всей поверхности. Снимите крышку и жарьте клецки еще 2 минуты. Накройте сковороду круглой тарелкой и затем быстро переверните ее. Сразу же подавайте клецки на стол. По желанию вы можете приготовить подливку или соус для клецок, смешав в маленькой миске соевый соус и уксус.

### Совет

Клецки можно слепить (но не приготовить) заранее и оставить на несколько часов в холодильнике. В морозилке они могут храниться несколько недель.

## ПАРОВЫЕ КЛЕЦКИ

Это северный вариант приготовления клецок. Чтобы тесто получилось более мягким, в него добавляют горячую воду и небольшое количество масла. Если вы добавите в начинку неароматизированный желатин, она получится более сочной. Если подать вместе с клецками густой суп, получится прекрасная закуска, горячий обед или даже основное блюдо.

### Ингредиенты

#### Тесто

2 стакана пшеничной муки  
 $\frac{7}{8}$  стакана кипятка  
 1 ст. л. арахисового или растительного масла

#### Начинка

1 стакан мелко рубленой китайской капусты  
 250 г свиного фарша

1 ст. л. темного соевого соуса  
 1 ст. л. китайского рисового вина  
 1 ч. л. соли  
 1 ст. л. кунжутного масла  
 2 ст. л. куриного бульона  
 1 перышко молодого лука, мелко покрошенного  
 1 ч. л. мелко рубленого имбиря  
 1 пачка неароматизированного желатина

### Подготовка

1. В миску насыпьте муку, постепенно вливайте в нее кипяток, постоянно перемешивая. Добавьте 1 ст. л. масла и промесите, пока тесто не станет мягким и рыхлым. Охладите тесто, а затем тщательно промешайте (если тесто липкое, добавьте муки). Накройте тесто влажным полотенцем и оставьте на 15 минут.
2. Посолите рубленую капусту  $\frac{1}{2}$  ч. л. соли. Перемешайте и оставьте на 10 минут. Отожмите и слейте лишнюю жидкость.
3. Смешайте свиной фарш с соевым соусом, вином, оставшейся  $\frac{1}{2}$  ч. л. соли, кунжутным маслом, куриным бульоном, луком, имбирем и неароматизированным желатином. Тщательно перемешайте, затем туда же положите капусту и еще раз размешайте.
4. Еще раз промесите тесто и разделите на 2 половины. Одну часть оставьте под полотенцем, а из другой скатайте колбаску диаметром  $2\frac{1}{2}$  см. Порежьте на 15 частей. Обваляйте каждый кусок с обеих сторон в муке, а затем расплющите ладонью. Скалкой раскатайте каждый кусок в круг диаметром 6 см и толщиной 3 мм.
5. В центр каждого круга положите по 1 ст. л. начинки. Сложите пополам в форме полумесяца, края защипните.

### Приготовление

6. Накройте бамбуковую пароварку слегка влажной марлей. На марлю выложите клецки; накройте крышкой и готовьте на среднем огне 15 минут. Подавайте в пароварке.

### Совет

Слепленные клецки можно сложить в пароварку и поставить в холодильник

# РУЛЕТЫ ИЗ КРАСНОЙ ВОДОРΟΣЛИ С МЕЛКО ПОРЕЗАННЫМИ КРЕВЕТКАМИ

Это очень красивое блюдо, которое идеально подходит для закуски. В нем используется ярко-красная водоросль, тонкая и прозрачная, как рисовая бумага. Она богата йодом и придает блюду вкус моря, как правило, ее используют в супах быстрого приготовления. Это один из наиболее популярных ингредиентов в корейской и китайской кухне.

## Ингредиенты

---

500 г свежих очищенных  
креветок без панциря  
 $\frac{1}{2}$  фунта (250 г) бок чой  
90 г свиного жира  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
3 пластинки водорослей  
 $\frac{1}{4}$  ч. л. сахара  
2 стакана арахисового  
или растительного масла  
 $\frac{1}{2}$  ст. л. китайского рисового вина

**Маринад для креветок**  
1 перышко молодого лука, мелко  
порошенное  
 $\frac{1}{2}$  ст. л. китайского рисового вина  
1 ст. л. сока из корня имбиря  
 $\frac{1}{2}$  ч. л. соли  
1 ч. л. крахмала из тапиоки  
 $\frac{1}{2}$  яичного белка

## Подготовка

1. Подавите креветки черенком разделочного ножа. Смешайте их со свиным жиром. Положите полученную массу в маринад из лука, сока имбиря, вина, соли, яичного белка и крахмала из тапиоки примерно на 30 минут.
2. Порежьте каждую пластинку водорослей на 6 частей. С края от водоросли положите по  $\frac{1}{2}$  ст. л. креветочной массы и скатайте в плотный рулет величиной с указательный палец. Слегка нажмите, чтобы с обеих сторон выдавилось немного креветочной массы. Небольшим количеством креветочной массы склейте внешние края рулета.
3. Помойте и порежьте бок чой кусочками 2,5 см.

## Приготовление

4. Обжарьте бок чой в сотейнике в 2 ст. л. масла. Посолите, добавьте сахар и вино, готовьте, помешивая, 2 минуты. Выложите на тарелку.
5. Разогрейте в сотейнике масло. Обжарьте рулеты на среднем огне 2 минуты, до готовности. Выложите на тарелку вокруг листьев бок чой.

## Совет

Вместо бок чой зеленый центр можно создать с помощью водяного кресса.

# ПАРОВЫЕ КРЕВЕТОЧНЫЕ КЛЕЦКИ (ХАР-ГОУ)

Хар-гоу – это чисто гуандунское блюдо. Тесто получается нежным и прозрачным, а начинка – вкусной и хрустящей. Особенный вкус ей придают креветки и водяные каштаны. Это одно из самых популярных в Китае блюд.

## Ингредиенты

### Для теста

1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана просеянного  
пшеничного крахмала  
1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана просеянной муки  
из тапиоки  
1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана горячей воды  
2 ст. л. арахисового  
или растительного масла

### Начинка

500 г мелко порезанных  
свежих очищенных креветок  
без панциря  
2 ст. л. свиного жира или  
рубленого жирного бекона  
1 ст. л. мелко рубленого молодого лука  
2 ст. л. мелко резанных водяных каштанов  
1 яичный белок  
1 ч. л. крахмала из тапиоки  
щепотка белого перца  
1 ч. л. соли  
1 ст. л. светлого соевого соуса  
1 ст. л. китайского рисового вина  
1 ст. л. арахисового  
или растительного масла

## Подготовка

1. Смешайте в большой миске ингредиенты для начинки. Тщательно размешайте (мешайте в одном направлении). Поставьте в холодильник не менее чем на 1 час.

2. В одну миску насыпьте пшеничный крахмал и муку из тапиоки. Постепенно добавляйте холодную воду, помешивая, затем добавьте арахисового масла и оставьте тесто, чтобы оно немного охладилось. Тщательно промесите тесто до получения мягкой однородной массы. Разделите тесто на две части. Одну часть оставьте в накрытой миске, а другую выложите на поверхность, смазанную небольшим количеством масла. Промесите еще раз, а затем раскатайте в колбаску диаметром около 2,5 см. Порежьте поперек на кусочки 1,5 см шириной. Чтобы тесто не разошлось, накройте его сухим полотенцем.

3. Смажьте одну сторону ножа маслом, чтобы им можно было расплющить тесто, надавливая сверху рукой и прижимая его к другой плоской поверхности, так чтобы получились очень тонкие пластины диаметром 6 см.

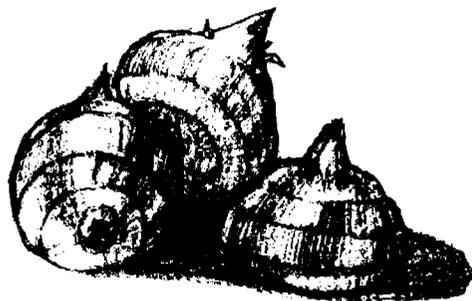
4. Положите в середину каждого пласта по 1 ч. л. с верхом креветочной начинки. Сложите пополам и закройте края.

**Приготовление**

5. Выложите хар-гоу на бамбуковую пароварку, слегка смазанную жиром. Сначала доведите воду до кипения, затем накройте крышкой и готовьте 5 минут. Подавайте горячими.

**Совет**

Вливать горячую воду надо постепенно, при этом постоянно помешивая. Если вода чересчур горячая, тесто получится слишком тягучим, а если чересчур холодная – тесто развалится.



# ПАРОВЫЕ БУЛОЧКИ С ЖАРЕНОЙ СВИНИНОЙ

Булочки с жареной свининой в Китае называют «ча сию пао». Их готовят на завтрак, обед или закуску. Особенно их любят дети, когда после обеда возвращаются домой. Внутри этих булочек – начинка из сочного жаркого из свинины, мелко покрошенного.

## Ингредиенты

---

### Тесто

*3 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана пшеничной муки*  
*1 пакетик сухих дрожжей*  
*(примерно 1 ч. л.)*  
*<sup>1</sup>/<sub>4</sub> стакана теплой воды*  
*1 стакан молока*  
*2 ст. л. сахара*  
*<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. л. порошка для выпечки*

### Начинка

*250 г готового китайского жаркого*  
*из свинины (немного жирной)*  
*<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана воды*  
*1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. л. муки*  
*<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ст. л. крахмала из тапиоки*  
*1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> ст. л. сахара*  
*<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ст. л. устричного соуса*  
*2 ст. л. темного соевого соуса*  
*<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ст. л. кунжутного масла*

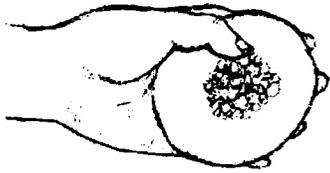
## Подготовка

1. Насыпьте муку в большую миску. В отдельной миске смешайте дрожжи с <sup>1</sup>/<sub>4</sub> стакана теплой воды. Согретье молоко, добавьте туда сахар и размешайте. Вылейте в молоко разведенные дрожжи, затем постепенно вливайте полученную смесь в муку, так чтобы получилось однородное густое тесто. Тщательно промесите, накройте миску влажным полотенцем и поставьте в теплое место на 1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> – 2 часа. Дождитесь, пока оно увеличивается в объеме в два раза.

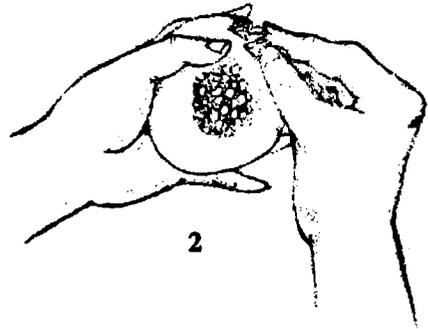
2. Порежьте жареную свинину тонкими пластинами, затем квадратными кусками размером 6 мм. В кастрюле смешайте воду, муку и крахмал из тапиоки. Помешайте до получения однородной массы. Добавьте сахар, соевый и устричный соус и кунжутное масло. Поставьте на плиту и мешайте, пока масса не загустеет. Туда же выложите порезанное мясо и смешайте в кухонном комбайне. Охладите начинку.

3. Приплюсните тесто и переложите на поверхность, слегка смазанную маслом. Добавьте порошок для выпечки и тщательно промешайте, чтобы тесто стало рыхлым (примерно 10 минут), время от времени посыпая тесто мукой. Скатайте из теста колбаску. Разделите на 20 частей диаметром 4 см. Расплющите ладонью каждый кусок, так чтобы получился круг, а затем раскатайте небольшую скалкой. Должен получиться круг диаметром 7,5 см, причем он должен быть толще в центре и тоньше по краям.

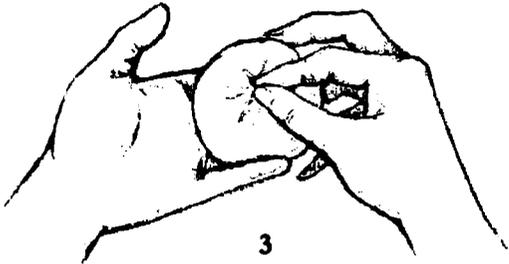
4. В центр каждого круга положите начинку по 1 ст. л. с верхом. Разомни-



1



2



3



4

чтобы получился мешочек. Разложите булочки на квадратах вощеной бумаги. Накройте их и оставьте подниматься на 30 минут.

### **Приготовление**

**5.** Доведите воду в пароварке до кипения. Готовьте булочки на пару в течение 15 минут.

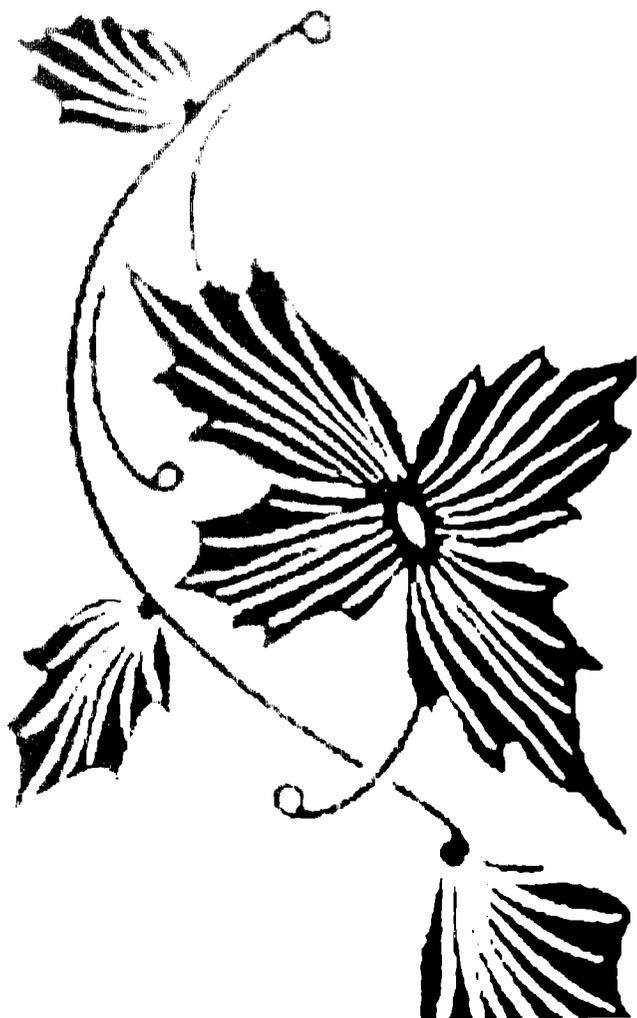
### **Совет**

Готовые булочки можно хранить в морозилке несколько месяцев. Чтобы разогреть их, положите в пароварку на 15–20 минут.

---

ЧАСТЬ VI

# Китайские десерты



В Китае предпочитают легкие десерты. Десерт, как правило, представляет собой блюдо либо свежих фруктов, либо консервированных, либо арбуз, плоды земляничного дерева и прочее. Естественно, консервированные фрукты прекрасно сочетаются не только с китайскими блюдами, но и с европейскими.

Во время китайского застолья теплые и холодные сладости, такие как рисовый пудинг или сладкий миндаль, подают между блюдами, чтобы не притуплялся вкус и у гостей возбуждался аппетит перед следующими блюдами. Китайские пирожные отличаются небольшими размерами и легкостью, их гораздо чаще готовят на пару, чем пекут. Они подаются скорее как угощение между блюдами, чем как десерт. Здесь представлено относительно небольшое количество рецептов, но они отлично подойдут для приготовления и десертов, и легких блюд, которыми вы сможете перекусить между основными приемами пищи.

## ДЕСЕРТ ИЗ ЛОНГАНОВ И ЯПОНСКОЙ МУШМУЛЫ

### Ингредиенты

---

500-граммовая банка локвы

500-граммовая банка лонганов

$\frac{1}{4}$  стакана сахара

1  $\frac{1}{2}$  пачки

неароматизированного желатина

$\frac{1}{2}$  стакана холодной воды

### Подготовка

1. Достаньте фрукты из обеих банок, а сок сохраните для дальнейшего использования. Порежьте локву пополам и смешайте ее с лонганами. Разложите фрукты в 8 креманок.
2. Разогрейте до горяча сок из обеих банок и разведите в нем  $\frac{1}{4}$  стакана сахара. Разведите желатин в  $\frac{1}{2}$  стакане холодной воды и вылейте в горячий сироп, тщательно размешайте. Налейте сироп во все креманки и поставьте их застывать в холодильник (на несколько часов).
3. Перед подачей на стол поставьте все креманки в сковороду, наполненную на 2,5 см горячей водой, на несколько секунд. Затем немедленно вытряхните на десертные тарелки.

### Совет

Это блюдо надо приготовить заранее за один день.

# ПЛАВАЮЩИЙ МИНДАЛЬ

## Ингредиенты

---

*1 пачка неароматизированного желатина*

*$\frac{1}{3}$  стакана холодной воды*

*$\frac{1}{4}$  стакана кипятка*

*1 стакан гомогенизированного молока*

*$\frac{1}{3}$  стакана сахара*

*1 ч. л. экстракта миндаля*

*Для дополнительного сиропа*

*$\frac{1}{3}$  стакана сахара*

*2 стакана воды*

*$\frac{1}{2}$  ч. л. миндального экстракта*

*500-граммовая банка локвы*

*500-граммовая банка лонганов*

*или личи*

*500-граммовая банка плодов земляничного дерева*

## Подготовка

**1.** Разведите желатин в  $\frac{1}{3}$  стакана холодной воды. Добавьте  $\frac{3}{4}$  стакана кипятка и  $\frac{1}{3}$  стакана сахара. Помешайте, пока не разойдется. Долейте молоко и добавьте миндальный экстракт. Тщательно размешайте. Вылейте в сковороду и поставьте в холодное место, чтобы застыло. Это желе для десерта.

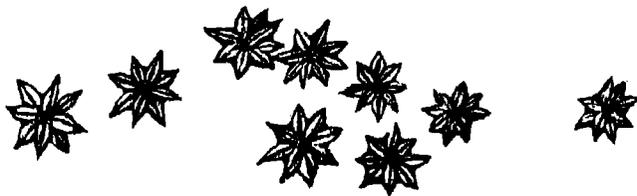
**2.** Смешайте  $\frac{1}{3}$  стакана сахара с 2 стаканами холодной воды и  $\frac{1}{2}$  ч. л. миндального экстракта и охладите – получится дополнительный сироп.

**3.** Порежьте японскую мушмулу пополам. Возьмите большую чашу для пунша и вылейте в нее японскую мушмулу и лонганы вместе с сиропом из банки. Слейте сироп из банки с плодами земляничного дерева, чтобы он не обесцветил блюдо, и высыпьте фрукты в ту же чашу.

**4.** Порежьте миндальное желе кубиками по 1,5 см или ромбами и смешайте их с фруктами в миске. Полейте дополнительным сиропом фруктовую смесь, чтобы фрукты плавали. Разложите в небольшие пиалы.

## Совет

Миндальное желе надо приготовить за 5–6 часов до подачи на стол, а лучше за сутки, чтобы оно застыло. Готовое блюдо поставьте в холодильник. Этот легкий, освежающий десерт будет очень кстати после тяжелого блюда.



# ВОНТОНЫ СО СЛАДКОЙ НАЧИНКОЙ

## Ингредиенты

---

250-граммовая упаковка красных  
фиников без косточек  
2 ст. л. кунжутных семян  
 $\frac{1}{2}$  стакана темного зернового сиропа

1 упаковка теста для вонтонов  
2 стакана арахисового или  
растительного масла  
сахарная пудра

## Подготовка

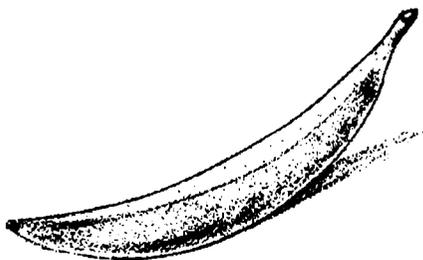
1. Отварите финики в  $\frac{1}{2}$  стакана воды в течение 20 минут. Перемелите финики и кунжутные семена. Долейте в них сироп.
2. Положите по  $\frac{1}{2}$  ч. л. смеси из фиников и кунжутных семян в центр каждого вонтона, сложите пополам, концы соедините. (См. иллюстрации в рецепте «Суп с вонтонами» на стр. 23.)

## Приготовление

3. Обжарьте вонтоны в большом количестве масла на сильном огне до золотисто-коричневой корочки. Выложите на бумажные полотенца и немного охладите. Посыпьте сахарной пудрой. Подавайте холодными.

## Совет

Если положить вонтоны со сладкой начинкой в плотно закрывающийся контейнер, можно хранить их несколько недель.



# БАНАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЛАДКОЙ КРАСНОЙ СОЕВОЙ ПАСТОЙ

## Ингредиенты

---

6 бананов (непереспелых)

8 ст. л. красной сладкой соевой пасты

1 стакан пшеничной муки

2 ст. л. крахмала из тапиоки

1 стакан воды

2 ч. л. порошка для печения

2 стакана арахисового

или растительного масла

$\frac{1}{4}$  стакана сахара

## Подготовка

1. Очистите бананы. Разрежьте вдоль и вырежьте углубления в обеих частях. Намажьте внутреннюю сторону бананов 1 ст. л. красной соевой пасты. Сложите обе части вместе, а затем порежьте бананы на части длиной 4 см.

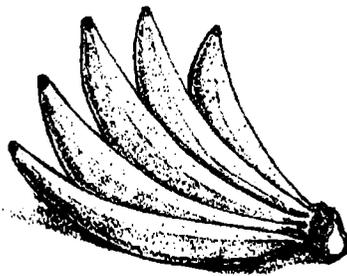
2. Смешайте в миске муку и крахмал из тапиоки. Постепенно наливайте воду и замешивайте тесто. Добавьте в тесто порошок для печения. (Тесто должно быть довольно плотным.)

## Приготовление

3. Разогрейте сотейник, налейте масло и разогрейте до 180 °С. Обваляйте банановые сэндвичи в муке. Обжаривайте по 7–8 кусков за раз до золотисто-коричневого цвета, примерно 6–8 минут. Выньте, подождите, пока стечет масло, посыпьте сахаром и подавайте на стол.

## Совет

Готовые бананы можно разогреть в духовке при 200 °С в течение 10 минут.



# ШАРИКИ С ФИНИКАМИ И КУНЖУТОМ

## Ингредиенты

---

250-граммовая упаковка красных фиников без косточек  
4 ст. л. кунжутных семян  
1/2 стакана темного зернового сиропа

1 упаковка замороженного бисквитного теста  
2 яичных белка

## Подготовка

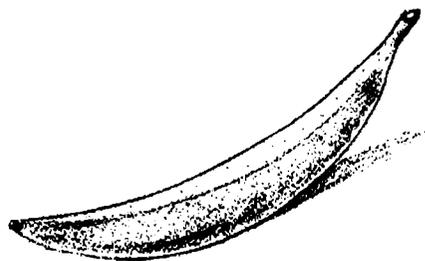
1. Варите финики в 1/2 стакана воды 20 минут. Перемелите финики с кунжутными семенами и залейте их сиропом. Это будет начинкой.
2. Разделите замороженное тесто на 10 частей и разрежьте каждую часть еще пополам. Раскатайте нарезанное тесто на кружки диаметром 4 см.
3. В центр каждого кружка положите примерно 1 ч. л. начинки. Защипните по краям и слегка приплюсните.
4. С одной стороны смажьте белком и обваляйте в оставшихся 2 ст. л. кунжутных семян.

## Приготовление

5. Предварительно разогрейте духовку до 180 °С.
6. Выложите на противень 20 шариков обвалянной в кунжуте стороной кверху. Выпекайте 10–12 минут. Подавайте горячими или холодными.

## Совет

«Пинг» – по-китайски шарик (отсюда пинг-понг). Эти маленькие пирожки с финиками и кунжутом прекрасно подойдут, если вы хотите перекусить.



# ДРАГОЦЕННЫЙ РИСОВЫЙ ПУДИНГ

## Ингредиенты

---

10 красных фиников  
1 стакан клейкого (сладкого) риса  
1 стакан холодной воды  
2 ч. л. сахара  
2 ст. л. свиного сала или  
арахисового масла  
 $\frac{1}{3}$  стакана консервированной  
сладкой красной соевой пасты  
смесь из 10 сухофруктов

**Соус**  
1 стакан воды  
 $\frac{1}{2}$  стакана сахара  
2 ч. л. миндального экстракта  
2 ч. л. крахмала из тапиоки,  
разведенного в 2 ч. л. воды

## Подготовка

1. Отварите финики в  $\frac{1}{2}$  стакана воды на медленном огне в течение 30 минут. Когда они станут мягкими, порежьте их пополам.
2. Промойте рис и подождите, пока стечет вода. Высыпьте рис в кастрюлю, налейте 1 стакан воды и доведите до кипения. Накройте крышкой и варите на медленном огне 15 минут. Смешайте рис с сахаром и салом или маслом.
3. На дно плоского блюда положите чистый целлофан (емкостью около 3 стаканов).  $\frac{2}{3}$  приготовленного риса распределите по дну и стенкам блюда, в том числе выше краев целлофана. Поверх риса распределите красную соевую пасту. Сверху распределите оставшийся рис. Чтобы украсить пудинг, переверните блюдо на другую тарелку и украсьте финиками и сухофруктами. Осторожно снова накройте пудинг целлофаном, затем блюдом и переверните его обратно в блюдо.

## Приготовление

4. Проварите рисовый пудинг в пароварке на среднем огне хотя бы 1 час. Переверните и выложите на тарелку.
5. Приготовьте соус. Воду, сахар и миндальный экстракт доведите до кипения в небольшой кастрюле. Добавьте разведенный в воде крахмал, чтобы пудинг загустел. Вылейте соус поверх пудинга и подавайте горячим.

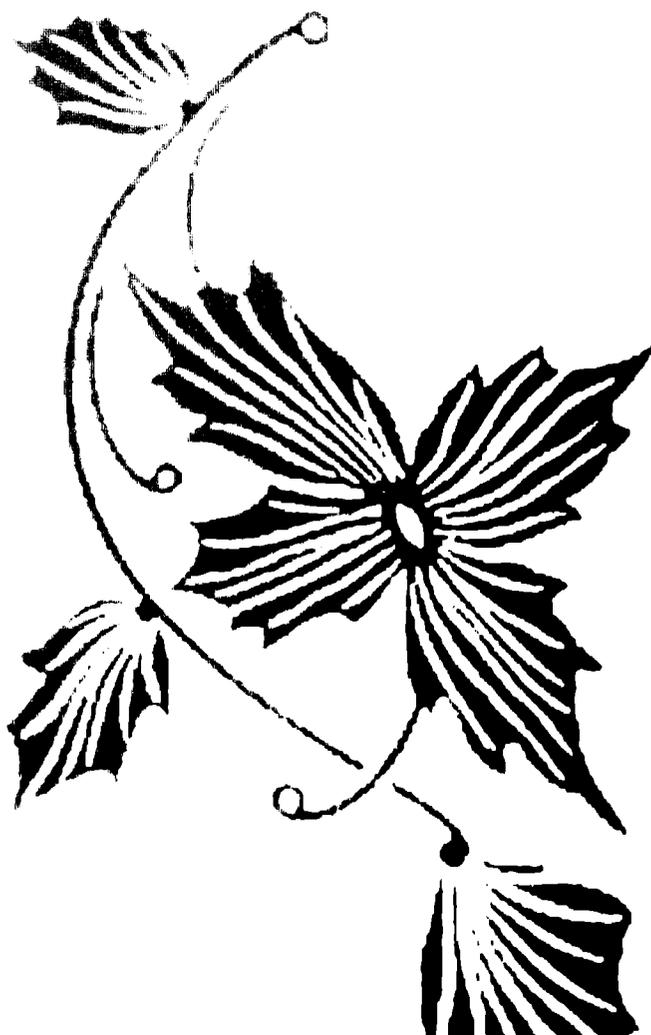
## Совет

Этот классический десерт можно приготовить заранее и оставить на плоском блюде. Чтобы разогреть, снова проварите  $\frac{1}{2}$  часа. Переложите на тарелку, полейте сверху соусом и подавайте горячим. Можно взять любое количество сухофруктов, например, возьмите засахаренные семена лотоса, орехи гинкго, сушеные или фаршированные личи, консервированные локвы или изюм.



---

# Приложения



# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## ОБРАЗЦЫ МЕНЮ

Отличительной чертой китайской кухни является то, что как такового «основного блюда» нет. Напротив, подается большое количество разнообразных блюд. Средний обед на 4–6 человек состоит, как правило, из 4 блюд – одного блюда из мяса или птицы, одного из рыбы или других морепродуктов и двух овощных блюд, ну и конечно обязательно подаются суп и рис или булочки. Такое разнообразие блюд на столе всегда доставляет удовольствие. Однако, составляя меню, следует учитывать некоторые обязательные правила.

**1.** Не планируйте больше двух блюд, которые надо готовить непосредственно перед подачей на стол. Лучше использовать несколько кулинарных методов. Например, выберите несколько блюд, которые можно приготовить заранее, а затем разогреть. Кроме того, существует огромное количество блюд, которые можно приготовить по частям заранее, а затем все соединить перед подачей на стол. Вы можете также выбрать холодные блюда. Блюда, которые готовятся в пароварке и духовке, весьма удобны в приготовлении. То есть меню должно быть спланировано таким образом, чтобы избежать суеты.

**2.** Не менее важно гармоничное сочетание вкуса, цвета и качества (хрустящее или мягкое) блюд. Например, острое или пряное блюдо надо дополнить блюдом, обладающим нежным, мягким вкусом. Если одно блюдо сухое (например, рыба, жаренная в большом количестве масла или без соуса), другое блюдо должно обязательно подаваться с соусом. Если одно блюдо мягкое, другое должно быть хрустящим.

**3.** Меню должно быть разнообразным: мясные блюда Северного Китая дополните блюдами из морепродуктов восточных провинций и овощными блюдами из Гуанчжоу. Необходимо учитывать и такой фактор: хотя в китайской кухне предпочтительнее свежие продукты, не стоит забывать и о консервированных продуктах. Консервированные продукты имеют собственные особые вкусовые качества и играют важную роль в китайской кухне.

**4.** Упрощенное меню для семейного ужина может состоять из двух блюд: одного мясного, куриного или рыбного и одного овощного блюда. Однако при этом необходимо выбрать такие рецепты, где ингредиенты более разнообразны. Например, говядину можно потушить с белым горохом, водяными каштанами и молодой кукурузой, а тофу можно приготовить с мясом.

Предложенные ниже меню рассчитаны на 4–6 человек, они также достаточны для семьи из 6–8 человек. К блюдам надо также подавать рис или паровые булочки и чай. Это меню легко изменить. Если приглашенных меньше шести человек, одно-два блюда можно исключить, если гостей больше шести, можно добавить еще одно-два блюда либо увеличить объем того или иного

Цыпленок по-императорски  
Острая говядина соломкой с прозрачной лапшой  
Паровая рыба со сброженными черными бобами  
Салат из агар-агара с ветчиной  
Суп с тофу и рыбными шариками  
Плавающий миндаль

Голова льва  
Стручковая фасоль без соуса  
Креветки с кешью  
Ломтики курицы с соломенными грибами и белым горохом  
Суп из зимней дыни с ветчиной  
Десерт из лонганов и японской мушмулы

Кисло-сладкие ребрышки  
Жареный тофу по-домашнему  
Курица, тушенная в соевом соусе  
Бок чой с побегами бамбука и грибами  
Пекинский остро-кислый суп  
Фруктовая смесь из личи, японской мушмулы и плодов земляничного дерева

Паровые жемчужные шарики  
Трехцветное мясное ассорти  
Кисло-сладкая капуста по-сычуаньски  
Тофу с соломенными грибами  
Суп с соевыми волокнами и рыбными шариками  
Бананы, фаршированные сладкой красной соевой пастой

Острая свинина  
Курица со вкусом рыбы  
Белый горох с побегами бамбука и грибами  
Жареная рисовая лапша с креветками и овощами  
Суп из акульих плавников

**Образцы меню для 2–4 человек:**

Ломейн из жареной свинины  
Бок чой с побегами бамбука и грибами  
Суп с вонтонами

Говядина в устричном соусе с белым горохом и водяными каштанами  
Суп-пюре с китайской капустой  
Пекинский остро-кислый суп

Паровая рыба по-хунаньски  
Свинина «му-шу» с лепешками  
Салат из агар-агара с ветчиной

Китайская лапша, жаренная с двух сторон  
Курица с орехами в соусе «хойсин»  
Тофу «ма-по»

Ломтики жареной курицы с лимонным соусом  
Кисло-сладкая капуста по-сычуньски  
Жареный рис по-яньчжоуски

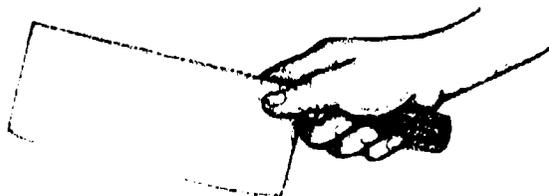
## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ НАРЕЗКИ

В китайской кухне большую часть ингредиентов, перед тем как готовить, режут на такие кусочки, которые удобно потом положить в рот. Поэтому особенно важно знать, что и как надо резать. Для этого вам в первую очередь понадобится разделочный нож. С его помощью вы будете резать пластинами, соломкой, кубиками, измельчать, рубить, размягчать и расплющивать ингредиенты, а с помощью деревянной ручки еще и давить. Один разделочный нож заменяет множество разнообразных ножей, необходимых в том или ином случае в китайской кухне.

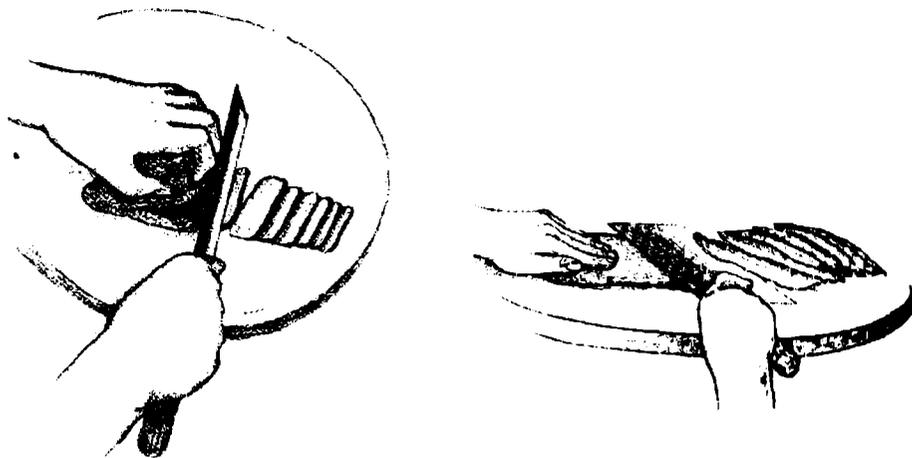
Благодаря тому, что разделочный нож довольно увесистый, вы можете рубить и крошить, а научившись проворно с ним обращаться, вы сможете также резать тонкими ломтиками и крошить мелкой соломкой. Кроме того, при приготовлении используются все части ножа. Острым лезвием вы будете резать пластинами, крошить соломкой, кубиками, измельчать, резать поворачивая и рубить. Тупой конец вы можете использовать для отбивания мяса и чтобы давить, например, имбирь и чеснок. Не менее важна и деревянная ручка: с ее помощью вы сможете толочь ингредиенты и превращать их в порошок. Наконец, после того, как вы все порежете, вы сможете переключать порезанные куски на тарелку, используя плоскую сторону ножа как лопатку. Китайские ножи различаются весом и размером, лучше всего выбрать нож из нержавеющей стали номер 3 или 4: он подойдет и для мяса и для овощей.

Прежде чем резать разделочным ножом, переложите продукты на разделочную доску. Возьмите нож в правую руку, держите крепко, лезвие ножа должно оказаться между большим и указательным пальцами.левой рукой возьмите и прижмите продукт в том месте, где собираетесь его резать, но будьте осторожны: не попадите себе по пальцам. Имейте также в виду, что, когда вы режете, вы не просто совершаете движения вверх-вниз — сначала вы ведете нож вперед, а затем вниз; усилия должны идти от плеча. Здесь мы опишем несколько наиболее важных способов нарезки.



### Нарезка пластинами

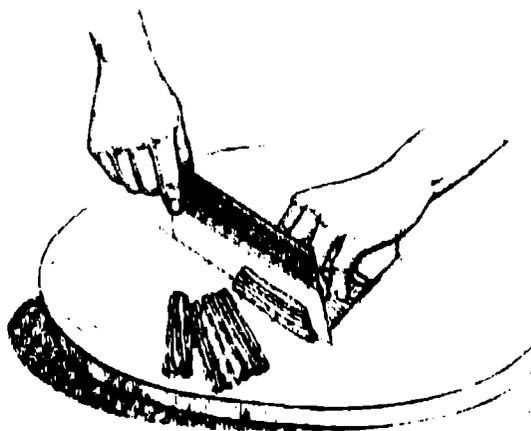
Существует две разновидности этого способа: нарезка прямо и с наклоном. Когда вы режете пластинами прямо, держите нож перпендикулярно к поверхности. Пласты должны получаться очень тонкими. Если вы режете пластинами с



наклоном, нож должен быть наклонен под углом  $45^\circ$ . Воспользуйтесь этим методом, когда вам надо будет нарезать тонкими, большими кусками продукты плоской формы и небольшого размера.

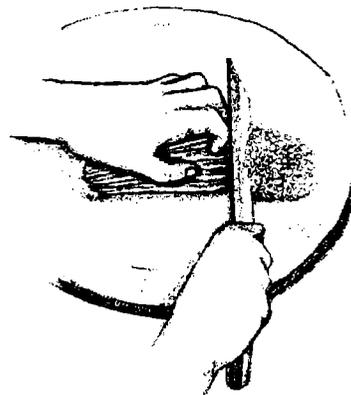
### Нарезка соломкой

Сначала порежьте пищу тонкими пластинами, а затем получившиеся пласты – тонкими полосками одинакового размера (примерно 5 см длиной). Перед тем как резать соломкой, несколько пластов можно сложить один на другой.



### Нарезка кубиками

Сначала порежьте кусок вдоль полосками шириной от 6 мм до 1,5 см, затем покрошите эти полоски кубиками.



### Измельчение

Сначала порежьте пластинами, затем соломкой, а после этого очень мелко покрошите.



### Нарезка «с поворотом»

Этот способ резки позволяет экспериментировать с поверхностями; благодаря этому продукты готовятся быстрее и получают более ароматными. Чтобы порезать морковь этим способом, сначала отрежьте по косой, затем поверните ее на 45° срезом вверх и отрежьте по диагонали. Поверните морковь еще на 45° и повторите. Продолжайте, пока вся морковь не будет порезана под углом.



# ПРИЛОЖЕНИЕ 3

## ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Многие думают, что все китайские блюда должны готовиться непосредственно перед подачей на стол. Возникает закономерный вопрос: «Как можно готовить одновременно два-три блюда?»

Хотя такой способ приготовления пищи, при котором блюдо жарится при постоянном помешивании и после этого сразу подается на стол, является наиболее распространенным в Китае, он далеко не единственный. Многие известные блюда готовятся другими способами.

### **Приготовление на пару**

Приготовление на пару очень часто используется китайскими кулинарами. Пароварка в Китае – такой же распространенный предмет, как духовка и микроволновая печь. При этом продукты выкладываются на тарелку или прямо на пароварку над кипящей водой, а пароварка накрывается крышкой. Под воздействием пара, исходящего от кипящей воды, продукты достигают готовности. Такой способ приготовления способен усилить вкус приправ; кроме того, это очень здоровый способ приготовления пищи, так как при этом совершенно не используется масло. Таким образом можно приготовить, например, паровую рыбу со сброженной черной фасолью, паровые жемчужные шарики, паровые ребрышки с острым рисовым порошком и все виды китайских клецок.

### **«Красное» тушение**

«Красное», или китайское тушение – очень популярный способ приготовления пищи на Востоке. Продукты медленно тушатся в темном соевом соусе, благодаря чему приобретают глубокий красный цвет. При этом добавляют звездочку аниса, порошок из пяти специй, имбирь и молодой лук, и блюдо приобретает неповторимый аромат, а кусковой сахар смягчает вкус и покрывает блюдо соусной глазурью. Примером таких блюд может послужить «красная тушеная утка», курица, тушенная в соевом соусе, или кисло-сладкие ребрышки. Достоинство этого метода заключается в том, что блюдо можно приготовить заранее, а перед подачей на стол разогреть. Во время разогрева вкус, как правило, усиливается.

### **Быстрое отваривание**

Овощи, как правило, слегка отваривают, прежде чем их жарить. Доведите воду в кастрюле до кипения. Опустите овощи в кипяток и, не накрывая кастрюлю крышкой, еще раз прокипятите. Затем немедленно охладите овощи, промыв их под холодной водой. После того как вы слегка отварите овощи, вам останется лишь обжарить их в течение нескольких минут, причем во время быстрого отваривания они приобретают более насыщенный цвет, а вкус сырых овощей пропадает.

### **Чистое тушение**

Этот способ подразумевает приготовление ингредиентов в бульоне на медленном огне до тех пор, пока они не станут мягкими, а бульон – ароматным. Для того чтобы избавиться от специфического вкуса продуктов, в конце тушения добавляют соль и рисовое вино. Таким способом готовят суп из зимней дыни с ветчиной и курицу с необычным вкусом.

### **Глубокое обжаривание**

Этот способ известен всем кулинарным традициям. Продукты готовятся в большом количестве масла до золотисто-коричневого цвета и полной готовности. Особенность китайского способа в том, что он не используется как единственный способ приготовления блюда от начала до конца. Очень часто оно является только подготовительным этапом перед «обжариванием с помешиванием», украшением и подачей на стол. Например, когда вы готовите жареный тофу по-домашнему или стручковую фасоль без соуса, тофу и стручковая фасоль сначала подвергаются глубокому обжариванию, а затем обжариванию помешивая.

### **Поверхностное обжаривание**

Поверхностное обжаривание напоминает французское сотирование. Продукты слегка подрумяниваются в горячем масле на среднем огне в течение нескольких минут, а затем переворачивают, чтобы обжарить и с другой стороны. Этот способ обычно применяется тогда, когда блюдо уже частично готово, как в рецепте китайской лапши, обжаренной с обеих сторон.

### **Обжаривание с помешиванием**

Этот метод наиболее часто используется в китайской кухне. При этом ингредиенты, нарезанные небольшими кусочками, постоянно подбрасывают и переворачивают, пока они жарятся на сильном огне в небольшом количестве масла. Это должно продолжаться не дольше нескольких минут. Благодаря тому, что ингредиенты предварительно режут небольшими кусочками, которые удобно будет потом положить в рот, вы экономите время, газ и сохраняете полезные витамины и минералы. Обжаривание с помешиванием требует тщательной предварительной подготовки продуктов и бдительности во время приготовления. Вы всегда должны быть готовы к тому, что придется регулировать огонь и время обжаривания. Хотя сначала этот способ может показаться вам настоящей нервотрешкой, с приобретением опыта он станет вашим любимым способом приготовления.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 4

## КИТАЙСКИЕ КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

Правильно подобранные кухонные принадлежности не только облегчат процесс приготовления пищи, но и добавят вам уверенности и превратят приготовление пищи в праздник. Здесь описаны наиболее распространенные китайские кухонные принадлежности.

Ни один китайский кулинар не станет готовить, если у него на кухне не будет сотейника, разделочного ножа и палочек. Сотейник – совершенно гениальный и незаменимый предмет на кухне. Благодаря его внушительным размерам и круглому дну в нем очень легко мешать и переворачивать пищу. Его можно использовать при приготовлении блюд методом «красного» тушения и как основание для приготовления на пару. Он просто незаменим утром, когда нужно быстро пожарить яйца или сделать омлет. В нем вы можете обжарить с помешиванием свежие или замороженные овощи, вместо того чтобы варить их до неузнаваемости.

Обычно не рекомендуется использовать сотейники из нержавеющей стали, алюминия или электрические. Лучший материал – тяжелая углеродистая сталь, самый удобный размер – 14 дюймов в диаметре. Особенно удобен сотейник с длинной деревянной ручкой, так как вы можете придерживать его, когда мешаете, не боясь обжечь руку. Для электрической плиты можно порекомендовать сотейник с плоским дном.

Прежде чем использовать новый сотейник, его нужно прокалить, иначе пища может приставать к дну, а сталь начнет ржаветь. Сначала смойте горячей водой с моющим средством машинное масло с внутренней и внешней стороны сотейника. (Их часто покрывают дешевым машинным маслом, чтобы предотвратить появление ржавчины.) Сначала протрите его сухой тряпкой, затем налейте небольшое количество растительного масла, поставьте сотейник на средний огонь и поворачивайте его, так чтобы масло распределилось по всей поверхности, затем вытрите масло бумажным полотенцем. Повторите еще раз (налейте масло, поставьте на средний огонь, снова вытрите бумажным полотенцем). Теперь в сотейнике можно готовить. Правильно приготовленный к использованию, ваш сотейник никогда не заржавеет. Хотя, если вы

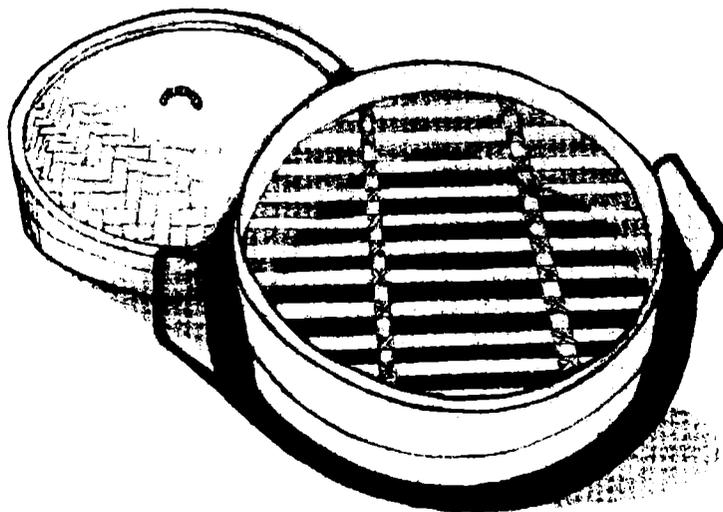


редко пользуетесь им, лучше смазывать его маслом каждый раз, перед тем как убирать его в шкаф. Не используйте моющие средства для мытья сотейника. Просто потрите его жесткой щеткой под горячей водой, затем просушите в течение нескольких минут на среднем огне. Чтобы сотейник с круглым дном устойчиво стоял на плоской поверхности, используйте круглую подставку.

Разделочный нож просто незаменим для китайского кулинара. Об использовании ножа и способах нарезки см. Приложение 2 «Основные способы резки» (стр. 180).



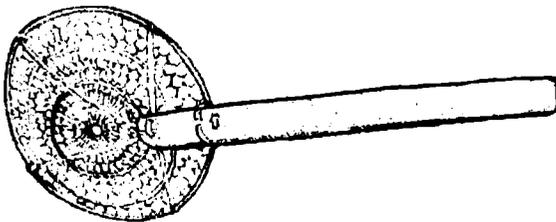
Не менее важна для приготовления китайских блюд пароварка, так как варка блюд на пару – один из основных способов приготовления пищи в китайской традиции. Существуют два вида пароварки: бамбуковая и алюминиевая. Бамбуковая пароварка хорошо вентилируется во время приготовления пищи,



а кроме того, красиво смотрится на столе, поэтому многие паровые блюда (например, клецки, жемчужные шарики и ребрышки) можно подавать прямо в бамбуковой пароварке. В алюминиевой же пароварке есть нижнее отделение, куда наливают воду. Однако перед подачей блюда на стол переложите его на тарелку.

Прежде чем готовить на новой бамбуковой пароварке, поставьте ее на сотейник с кипящей водой на один час, чтобы пропал специфический бамбуковый запах. Наготове надо держать горячую воду, чтобы по необходимости подливать ее в сотейник.

Чтобы облегчить и разнообразить процесс приготовления пищи, можно также использовать китайскую лопатку, ложку для помешивания, палочки, дуршлаг и хорошую разделочную доску.



# ПРИЛОЖЕНИЕ 5

## КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ РИС

Рис – основа китайской кухни не только потому, что раньше он был одним из немногих средств питания китайцев, но и потому, что на нем и по сей день основывается все китайское кулинарное искусство. Большинство китайцев едят рис три раза в день, особенно на юге страны. Обед будет считаться несостоявшимся, если не будет подана чашка риса.

Так как рис является органичной частью любой трапезы, сущность многих рецептов сводится к тому, чтобы представить рис каждый раз в новом качестве. Кроме того, некоторые блюда должны обязательно подаваться вместе с рисом, иначе вы не почувствуете всего их своеобразия. Роль риса отражена и в языке неформального общения. Китаец при встрече с другом не спросит: «Как дела?», а задаст вопрос: «Рис ел?» Зовут на обед так: «Рис готов!» Детей учат, чтобы они не уронили во время еды ни одного зернышка риса, иначе в другой жизни они будут терпеть нужду.

Китайцы придают огромное значение приготовленному рису. Они никогда не кладут в рис ни соль, ни масло. Чтобы приготовить красивый, легкий и рассыпчатый рис, они соблюдают пропорцию воды и риса. Чтобы добиться превосходного результата, соблюдайте пропорцию и вы и четко следуйте инструкциям, предлагаемыми ниже.

### Длиннозернистый рис

### Вода

1 стакан	1 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> стакана
2 стакана	3 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> стакана
3 стакана	4 стакана
5 стаканов	5 стаканов

### Короткозернистый рис

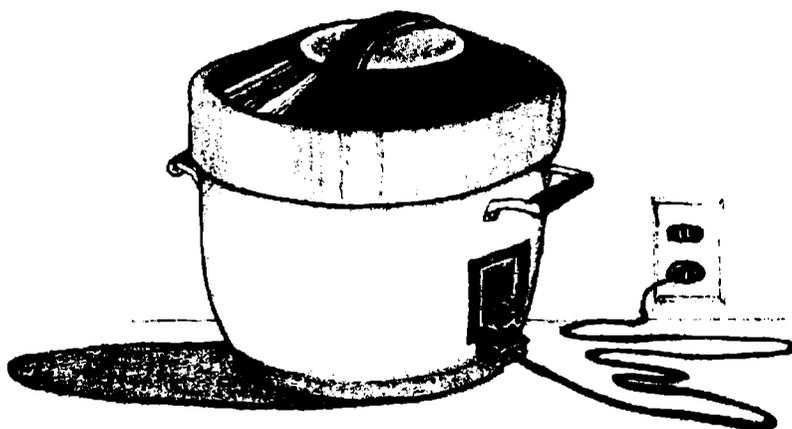
### Вода

1 стакан	1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> стакана
2 стакана	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> стакана
3 стакана	3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> стакана

Насыпьте необходимое количество риса в большую кастрюлю и промойте его один раз под холодной водой. Дайте воде стечь и налейте необходимое количество воды. Доведите до кипения, затем убавьте огонь, накройте крышкой и варите 20 минут. Затем выключите огонь и оставьте рис «доходить» еще на 20 минут. Перед тем как подавать на стол, помешайте, чтобы рис отстал от дна. После того как вы выключили огонь, рис будет оставаться теплым еще 30 минут. Либо его можно переложить на тарелку, накрыть и поставить в теплую духовку на 30 минут. Чтобы разогреть рис, переложите его в миску и поставьте на пароварку.

В ресторанах чаще готовят длиннозернистый рис, он получается более твердым и лучше подходит для жарки. Короткозернистый рис – более мягкий и клейкий.

С изобретением электрической рисоварки процесс приготовления риса значительно упростился. Ею легко пользоваться, она надежна, готовит рис автоматически и часами сохраняет его теплым. Кроме того, электрорисоварка экономит энергию, вам не приходится всякий раз разогревать рис на электрической плите для угощения гостей. Пожалуй, это самое практичное и гениальное изобретение для поклонников китайской кухни.



## ОБ АВТОРЕ

Миссис Люсиль Лян родом из китайской континентальной семьи, которая после провозглашения Китайской Народной Республики эмигрировала в Тайвань, жила в Тайбэе, затем переехала в США. Многие годы миссис Лиань руководила китайской кулинарной школой, владела «Магазином восточных сувениров Лян» и овощной компанией в Плезантвилле, штат Нью-Йорк. Она также давала уроки китайского кулинарного искусства в Нью-Йорке, в Скарсдейльской школе для взрослых и в Христианском союзе молодых женщин в Вайт-Плейнз, а кроме того, читала лекции и проводила демонстрационные занятия по китайской кухне в нью-йоркском графстве Вестчестер и штате Коннектикут.

Миссис Лян родилась в Сычуани, а росла в Шанхае, Гуанчжоу, Гонконге и в Тайбэе. Она знает пять разных диалектов, и в ее арсенале оригинальные блюда из разных провинций Китая. Когда она закончила Национальный тайваньский университет по специальности «английский язык», она отправилась со своим мужем Грантом Лян в Соединенные Штаты учиться в магистратуре. Там она получила степень магистра гуманитарных наук по специальности «английский язык» в Бруклинском колледже, а также магистерскую степень по специальности «вокал и музыка» в Вестчестерской музыкальной консерватории.

В настоящее время миссис Лян является агентом по операциям с недвижимостью на Колдвел-Бэнкер в деревне Бедфорд, штат Нью-Йорк, где она очень быстро заработала себе репутацию успешного продавца недвижимости. Благодаря профессионализму и самоотдаче она добилась почетного членства в Международной президентской элитной группе, в которую входят два процента лучших брокеров Колдвел-Бэнкера. В результате успешной карьеры она стала дипломированным специалистом по сделкам с недвижимостью и выпускником института риэлтеров. Она заслуживает имени «человека Возрождения» за выдающиеся достижения во многих сферах жизни, будь то глава кулинарной школы или владелец ресторана, признанный исполнитель классической песни или успешный агент по сделкам с недвижимостью.

Благодаря поддержке и по просьбе учеников, знакомых с ее блюдами, миссис Лян написала эту книгу, в которой вы найдете не только рецепты вкусных, полезных и необычных рецептов, но и узнаете об их связи с культурой и историей Китая. Кроме того, вам будет легко найти любимое блюдо из Сычуани, Шанхая, Пекина или Гуанчжоу, так как они удобно распределены по главам, которые соответствуют четырем основным направлениям в китайской кулинарной традиции. Миссис Лян надеется, что эта книга доставит вам удовольствие и поможет приготовить вкусные экзотические блюда удивительной китайской кухни.

Лян Люсинь  
**КИТАЙСКАЯ КУХНЯ**

Редактор *Ю. Баклакова*  
Художественный редактор *М. Кудрявцева*  
Технический редактор *В. Нефедова*  
Корректор *Н. Усальцева*  
Компьютерная верстка *Н. Привезенцева*

Подписано в печать 17.04.2005. Формат 70х100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Гарнитура «Garamond C».  
Бумага Classik. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,6.  
Тираж 7000 экз. Заказ № 0505450.