




**Кулинарные
шедевры мира**

Китайская кухня шаг за шагом



Китайская кухня шаг за шагом





Эта кухня не ограничивается известным меню китайских ресторанов за пределами «Поднебесной». На самом деле существует такое огромное количество рецептов, что лишь их перечисление можно издавать отдельными томами. Особенность кухни Китая – это игра вкусовых контрастов и классическое сочетание риса и теста с овощами, рыбой и мясом. Кухня также характерна быстрым методом приготовления. А самый популярный напиток, подаваемый к любому блюду, – конечно же, чай.



Содержание

ВВЕДЕНИЕ

- | | |
|--|---|
| <p>6 Страна с великим прошлым</p> <p>8 Китайская кухня: кулинарное наследие веков
Кантонская кухня
Обед в Тайване
Четыре стиля в гастрономии
Поэзия на блюде
Искусные мастера</p> <p>10 Основные продукты</p> <p>12 Императорские традиции
Китайские рестораны
Путешествия Марко Поло
Помпезность и инновации
От Мао...
...до «Биг Мака»</p> <p>14 Праздник Луны
Народные праздники
Китайский Новый год
Что едят китайцы
Сервировка стола
Семейные праздники</p> | <p>16 Кухонная посуда</p> <p>18 Естественное равновесие
Философия питания
Фитотерапия</p> <p>20 Рис и пшеница — основа питания
Многогранный продукт
Виды лапши
Затопленная страна
Кто изобрел пасту
Популярность риса</p> <p>22 Разновидности риса</p> <p>24 Национальный напиток
Сбор чая
Искусство приготовления
История и легенды
Три основных вида
С Востока на Запад</p> <p>26 Особенные чаи</p> |
|--|---|





РЕЦЕПТЫ

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 30 | Димсам из мяса и риса
Рыба на пару | 72 | Утка по-пекински
Утка на углях |
| 36 | Томатный суп с цветком из яйца
Суп со шпиком и ростками сои | 78 | Свинина в кисло-сладком соусе
Глазированная свинина |
| 42 | Весенние рулетики
Рулетики с цыпленком | 84 | Яблоки и бананы в карамели
Орехи в карамели |
| 48 | Обжаренный рис «Три вкуса»
Рис с овощами | 90 | Десерт из груш
Персики в сиропе |
| 54 | Рыба в кисло-сладком соусе
Рыбные тефтели | | |
| 60 | Цыпленок с арахисом
Цыпленок в остром соусе | | |
| 66 | Говядина в яичных кружевах
Телятина с карри | | |



Страна с великим прошлым

Как известно, Китайская Народная Республика расположена в Восточной Азии и является третьей по величине страной в мире после России и Канады. Площадь Китая составляет 9 596 962,1 км². Побережье, протянувшееся на 14 500 км, омывают три моря: Желтое на северо-западе, Восточно-Китайское и Южно-Китайское. Крайнюю западную зону плоскогорья Памир отделяют более 5 тысяч километров от побережья Восточно-Китайского моря на востоке. Остров Хайнань, расположенный в Южно-Китайском море, – самый большой из 2900 островов Китая. Самые крупные и полноводные реки – Хуанхэ на севере, Янцзы в центральной части и Чжуцзян на юге.

Огромная территория Китая делится на 6 географических регионов, в которые включены 23 провинции, 5 автономных районов и 3 города центрального подчинения. Количество населения – 1 миллиард 200 миллионов жителей, представители 56 этнических групп и народностей, из которых самая многочисленная – хань. На многовековую историю Китая повлияли географическое положение страны и трудолюбивый характер китайского народа. Именно эти факторы способствовали накоплению огромного культурного наследия на протяжении веков. Победа коммунистической революции в 1949 году положила начало стремительному экономическому росту, темпы которого постоянно увеличиваются и по сегодняшний день.



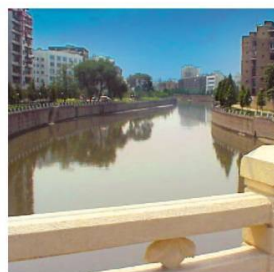
Пекин

Столица Китая живет между прошлым и будущим: в ней сосуществуют различные культуры. Самая большая в мире городская площадь Тяньаньмэнь была местом проведения всех важнейших мероприятий культурной революции. Достопримечательности Пекина – Летний дворец и более 2600 храмов и монастырей.



Чэнду

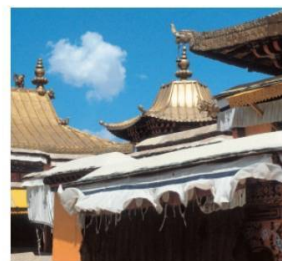
В столице провинции Сычуань расположен единственный в мире питомник по разведению медведей панда. В Сычуане находится самое большое гидросооружение страны – Дуцзяньяньский гидротехнический водораздел, сделавший западную равнину плодороднейшей областью Китая.



Кашгар

Лхаса

Столица Тибета расположена на высоте 3700 метров над уровнем моря. На Красном Холме стоит дворец Потала – древняя резиденция Далай-ламы. Китай присоединил горные и плодородные земли Тибета в 1951 году, а в 1965-м Тибет получил статус автономного района в составе КНР.



Макао

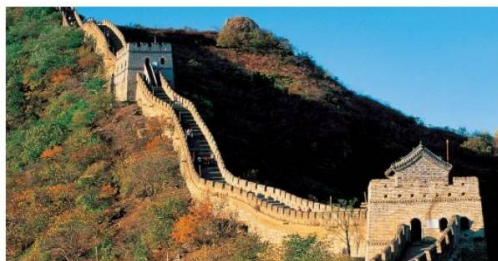
Эта полуостровная колония с городом Макао и островами Тайпа и Колоан была основана в 1557 году португальцами, а в 1999 году освобождена Китаем от колониальной зависимости. Город Макао – один из крупнейших торговых портов, туристический центр, знаменит своими казино.



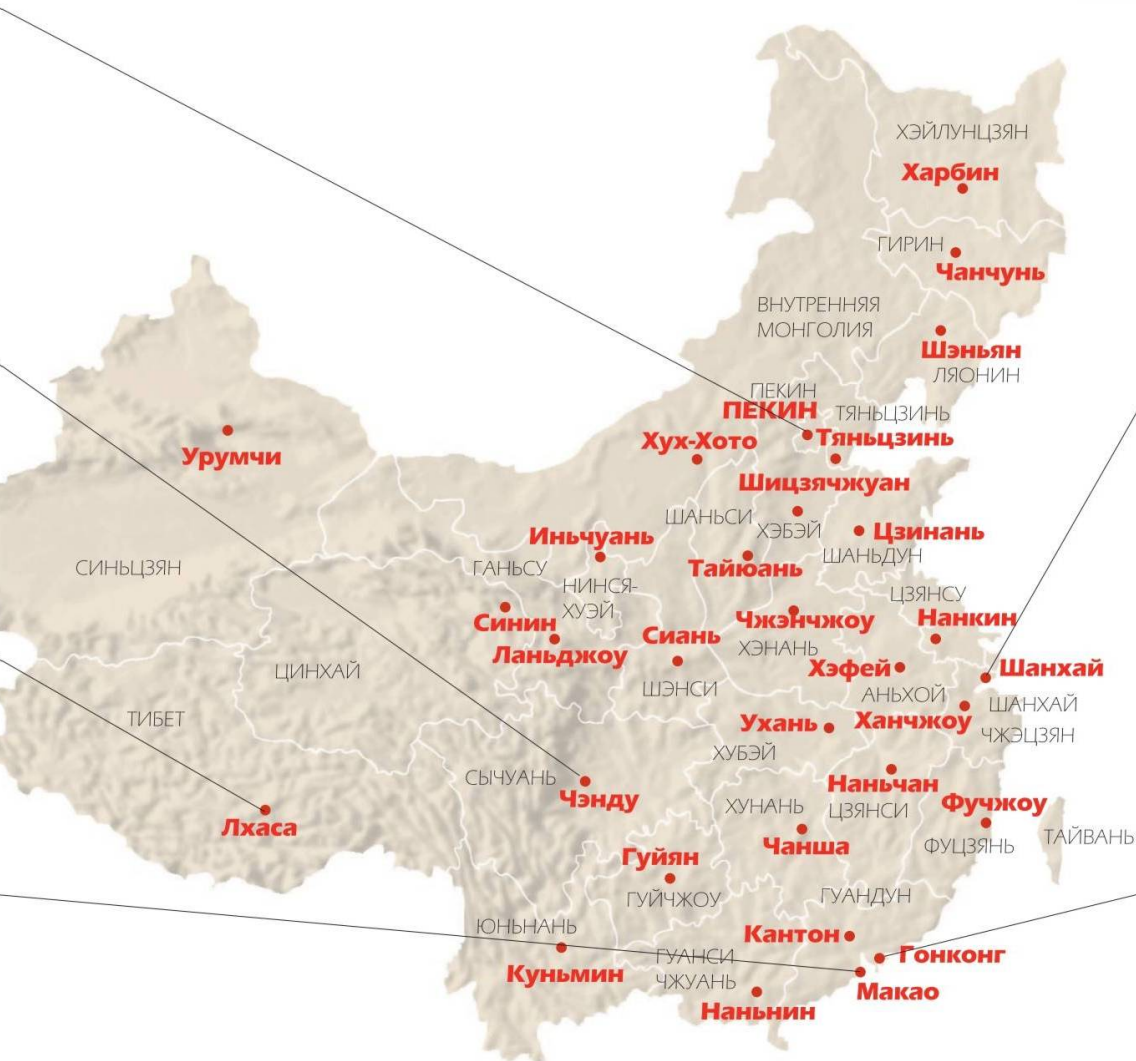
В центре Пекина расположен мистический Запретный город с императорским дворцом, который считается восьмым чудом света.



Китай – страна с многовековой историей, многогранной культурой, огромным наследием в области философии и великолепной природой. Также Китай занимает третье место по территории и является самым населенным государством в мире.



Великую китайскую стену (ее длина – 6350 км) начали строить в III веке до н.э. китайские императоры с целью защиты от монгольских вторжений. Строительство продолжалось до XV века н.э.



Шанхай

Имеет свыше 16 миллионов жителей. Порт стратегического значения, один из четырех городов центрального подчинения КНР. История города берет начало в 770 году до н.э. Сегодня Шанхай — один из мировых центров промышленности, культуры и коммерции.



Гонконг

После 155 лет британского господства, в 1997 году Китай вернул себе эту территорию. Третий мировой финансовый центр после Нью-Йорка и Лондона. Один из самых экологичных портов на планете. Состоит из острова Гонконг, полуострова Коулун, новых территорий и 235 островов.

Китайская кухня: кулинарное наследие веков

Кантонская кухня



Наибольшую известность на Западе приобрела кухня Кантона, провинции, откуда в XIX веке эмигрировали в Европу и Америку многие китайские семьи. Как один из самых важных элементов китайской кухни, рис и здесь

составляет основу рациона. Эта кухня соблазняет блюдами из экзотического мяса и отличается кисло-сладким вкусом (димсам – разнообразие закусок) и широким использованием устричного и соевого соусов.

Обед в Тайване

Тайваньская кухня характерна изысканным смешением цвета, аромата и вкуса. На острове можно встретить практически все стили региональной китайской кухни: рыба, поджаренная на решетке, кунжут и специи сычуаньской кухни, утка по-пекински и типичные блюда из морепродуктов. Рис – основной компонент тайваньской выпечки и рулетиков.



В китайской кухне, кроме вкуса и запаха, играет роль также цвет блюда. Главный ингредиент комбинируют со второстепенными, чтобы добиться игры контрастов. В одном блюде могут сосуществовать от 3 до 5 цветов.



Четыре стиля в гастрономии

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

Южный стиль

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

Восточная кухня

От восточного побережья и до центра Китая преобладает стиль Шанхая и смежных провинций Фуцзянь, Цзянси и Чжэцзян. Плодородные земли этого района постоянно приносят свежие фрукты и овощи, что стало причиной вегетарианской направленности местной кухни. С побережья поставляется рыба и морепродукты. Эта кухня, в общем, сравнительно молодая и характеризуется сладким вкусом, так как при готовке мяса и овощей используется сахар. Мясо и овощи делаются на пару или тушатся.



Китайскую кухню можно назвать примером высокого искусства. Она совершенствовалась на протяжении многих веков, бережно сохраняя традиции и каноны. Трапеза у китайцев – это своеобразное приобщение к национальной культуре, а сущность кухни – гармония противоположностей.



Всемирный бренд китайской кухни – утка по-пекински – очень древнее императорское блюдо. Ее готовят, соблюдая целый ритуал, который начинается с особого выкармливания птицы. Только благодаря искусству китайских поваров можно раскрыть всю гамму вкусов этого вида мяса.

Западная кухня

Внутренние районы Китая – это провинции Сычуань и Хунань. Из-за своей изолированности кухня здесь является самой старой и традиционной. Здесь выделяется Сычуаньский стиль, имеющий характерный пикантный вкус из-за красного чили, имбиря, чеснока и приправы Сычуань. Изобилуют фрукты, овощи, свинина, мясо птицы и рыба. Самое известное блюдо – тофу с болгарским перцем и специями.

Северная кухня

Между рекой Янцзы и Великой китайской стеной сосуществуют кулинарные стили Шантунга, Хенана и Пекина, отличительная черта которых – обильное потребление зерновых культур (пшеница, кукуруза и просо), из которых готовят хлеб, лапшу, оладьи и блинчики. Это пикантная и основательная кухня. Самое известное блюдо – конечно же, утка по-пекински.

Поэзия на блюде

全家福

С давних времен китайские мыслители посвящали еде отдельные главы и даже целые произведения. Это в какой-то мере объясняет традицию давать название блюду не в соответствии с его ингредиентами, а по поэтическому наитию. Например: яичный суп носит название «Нежный ветерок в ночь полнолуния», а блюдо, приготовленное в горшочке, называется «Вся семья в сборе».

Искусные мастера



В Китае развиты ремесла, тонкая техника которых ценится во всем мире. Особое умение прикладывается китайскими мастерами не только при изготовлении знаменитого фарфора или в искусном шитье, но и к предметам повседневного использования. Обыденные чашки и ложки зачастую – настоящие произведения искусства.

Основные продукты

Соусы →

Устричный соус (1) делают из устриц, которые варятся с различными приправами. Густой и темный соус добавляют к грибам, овощам, мясу и лапше. Соевого соуса (2) существует 2 вида: светлый и соленый и темный и густой со сладким вкусом.



①

②

Сушеные грибы ↓

Грибы шиитаке (1), урожай которых собирается в Японии зимой, покупают в сушеном виде, потому что так они лучше сохраняют свой аромат и вкус. Древесные уши (2) – хрустящие и с нежным вкусом, что позволяет сочетать их с различными ингредиентами.



①

②

Ростки бамбука ↘

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



Фрукты ↗

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



①

②

Чай ↓

В Китае пьют чай в любое время суток, он – неотъемлемая часть жизни китайского общества. Четыре основных вида чая: зеленый, который предпочитают в центре страны, среднеферментированный улун, или бирюзовый чай, а также красный и черный, – пьют в зависимости от времени года и обычаев местности.



Тофу ↗

Сыр из соевого молока в Китае имеет 2 вида: мягкий (употребляется для супов, мясных и овощных блюд) и твердый (употребляется в жареном, тушеном или вареном виде с кашами).



Лапша →

Самые распространенные виды лапши – из пшеницы и риса. Лапшу употребляют в качестве вспомогательного или основного блюда, а также в качестве закуски между основными приемами пищи.



В основе китайской кухни заложена гармония между элементами фань (лапша, а также любые мучные и зерновые изделия) и цай (овощи, грибы, мясо и рыба). Нужно, чтобы рацион был сбалансирован, а фань и цай дополняли друг друга. Вкус же формируется с помощью изысканных приправ.

Китайская капуста →

Китайская капуста, или пецай, — это овощ с освежающим вкусом. Ее обычно тушат на сковороде или воке или варят в составе легких супов. Также употребляют в сыром виде.



Свинина →

Этот вид мяса в Китае ценится за свою низкую стоимость. Свинина идеально сочетается с другими традиционными компонентами местной гастрономии. Цыпленок стоит на втором месте, а вот говядину стали употреблять сравнительно недавно.



Рыба и морепродукты ↓

В китайской кухне используют сотни видов морепродуктов. Самые популярные — креветки и крабы. Готовят также рыбу — форель, карп, морской судак, треску, кету и т. д., в основном, целыми и на пару.



Приправа Сычуань ↓

В ее основе — стручковый плод перечного дерева с цитрусовым ароматом и пикантным вкусом. В цельном виде добавляется в мясо, маринад и супы. В молотом виде смешивается с солью и используется как приправа.



Имбирь ↗

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



Масла ↑

Для жарки в Китае используются растительные масла — подсолнечное (1), арахисовое и кукурузное. Кунжутное масло (2) служит в качестве приправы для жареных блюд и маринадов.

Рис ↓

Рис — своеобразный фундамент китайских традиций питания. Подается вареный или приготовленный на пару в качестве гарнира к другим изысканным блюдам. Также из него готовят главные блюда, добавляя овощи, морепродукты, мясо и яйца.



Соевые ростки ↓

Должны быть бледными и прозрачными, без темных пятен. Перед употреблением их необходимо замачивать в холодной воде, чтобы они стали хрустящими.



Императорские традиции

Китайские рестораны



В настоящее время за пределами Китая живет более 50 миллионов его граждан. Это результат миграции, вызванной нищетой населения из-за противоречий императорской системы в XIX веке и политико-идеологических конфликтов, раздражавших страну на протяжении всего XX века. Таким образом, от Австралии до Америки и по всей Евро-

пе живут китайские общины, которые добились успехов в торговле и особенно в области ресторанного дела. Тем не менее, китайские рестораны, расположенные практически во всех городах мира, предлагают посетителям лишь ограниченный набор блюд, — в основном, из традиционных рецептов кантонской кухни.



Глутамат натрия — важная приправа китайской кухни. Но, как считают некоторые эксперты, — это причина ряда заболеваний: астмы, мигрени и др., известных как «синдром китайского ресторана».

Путешествия Марко Поло

Венецианский торговец Марко Поло (1254-1324) слыл настоящим поклонником культуры Востока. Некоторое время он состоял на гражданской службе при китайском императоре Хубилае.

В своей «Книге чудес мира» он придавал большое значение и восхвалял китайскую кулинарную культуру того времени: «Ни одна кухня мира не способна дать столько наслаждения таким малым количеством».

Помпезность и инновации

Изысканность императорской кухни всей династии Чжоу (1122-256 до н.э.) вошла в легенды. Но еще более яркий след в истории 2000 тысяч лет назад оставил император Ву Ди (140-87 до н.э.), который так хотел впечатлить и удивить окружающих величием своих банкетов, что заказывал слугам «лес из мяса» и «озеро вина».

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

Например, династия Чжоу ввела тушеную лапшу с медом; Хань (206 до н.э. — 9 н.э.) — тофу; Суй (581-617) — закуски димсам; Танг (618-907) — вегетарианскую кухню как результат экспансии буддизма; а монголы Юань (1279-1368) — сырое мясо, предшественника мяса тартар.

Согласно легенде, императрица Цы Си (1835-1908) приказывала рубить головы поварам, чья стряпня ей не нравилась.



Утонченность в китайской кухне традиционно сопутствовала высоким кругам императорских династий и их приближенным. На протяжении веков обильные пиршества вдохновляли придворных поваров на создание новых рецептов, которые позже становились частью народной кухни.



Во времена правления династии Цин (1644-1912) очень ценилась свежая сельдь. Однажды император приказал устроить пруды длиной в 1000 километров на протяжении пути от Пекина до места рыбалки на побережье, прилегающем к Ханчжоу, чтобы поставлять рыбу во дворец живой.

От Мао...



Мао Цзэдун,
руководитель
Китайской
Народной
Республики
с 1949
по 1975 гг.

После того, как в 1912 году была провозглашена Китайская Республика, гастрономическая традиция перешла из императорского двора в уличные рестораны.

Победа коммунистической партии в 1949 году немного задержала этот процесс. Аристократическую гастрономию

считали пережитком империализма, поэтому в течение 25 лет ей не придавали должного значения. Возник запрет на развитие небольших частных ресторанчиков и произошла национализация продовольственных поставок, что в свою очередь препятствовало развитию кулинарной культуры.

...до «Биг Мака»



После эпохи правления Мао Цзэдуна его преемник, отец так называемого «Нового Китая», Дэн Сяопин, провел ряд мер, направленных на либерализацию экономики.

Одно из главных последствий этого – существенная имитация западного образа жизни.

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

Праздник Луны

Народные праздники

В Китае традиционные праздники по-прежнему сохраняют общую культуру этой огромной страны. Спектр празднования поистине широк: от религиоз-

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

Лодка дракона

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



Подношения Цао Вангу

В 24 день последнего месяца Цао Ванг — божество кухни — докладывает главному богу Жади об отношениях в семье. Чтобы отчет был благоприятным и в следующем году в доме всегда была еда, изображению Цао Ванг, которое обычно висит на кухне, преподносят сладости и фрукты.

Осенний праздник

Известен также как праздник Луны, берет свое начало от традиции собирать урожай во время самой полной и яркой луны — 15 числа восьмого месяца. Типичным блюдом на этом празднике является Лунный пирог, ставший символом удачи.



Берибери — это заболевание, вызываемое нехваткой тиамина (витамин В1). Распространено в Китае и других азиатских странах, в рационе которых сильно преобладает рис, не содержащий в должной мере именно этот витамин.

Китайский Новый год

Переименованный в XX веке в Весенний фестиваль, Новый год — главный праздник в Китае. Празднование начинается в первый день первого лунного месяца (в конце января — начале февраля) и длится 15 дней. Два первых дня отданы под визиты родственникам и друзьям, которым дарят сладости и подарки, завернутые в красную бумагу. Красный цвет символизирует в Китае удачу. На третий день праздника запрещено делать визиты и домашние дела. На следующий день работу можно возобновить. Однако празднования продолжаются: Ян Ят (день рождения мира) отмечают на седьмой день и принимают в пищу юшен — салат из сырой рыбы. Празднование Нового года завершается фестивалем фонарей. В первую ночь полнолуния в новом году во всех домах и на улицах зажигаются красные фонарики и устраиваются пиршества, на которых едят юаньсяо — маленькие клейкие рисовые шарики со сладкой начинкой.



Новый год отмечают большим застольем в последнюю ночь лунного календаря. Пирожки яоци — самое популярное блюдо в ночь китайского Нового года.



Что едят китайцы

Рис и лапша — главные ингредиенты ежедневного меню китайцев и основа их рациона. Также достаточно популярны овощи и фрукты, основные продукты блюд цай, которые подаются в соответствующем сочетании с

мясом (особенно свининой), цыпленком и другой птицей. В меньшей степени рис и лапша употребляются со свежей рыбой и морепродуктами. А молоко и сыр в Китае не пользуются популярностью.

Несмотря на то, что в 1912 году Китай официально перешел на западный григорианский календарь, в стране по-прежнему отмечают большие народные праздники по тысячелетнему лунному календарю. Важное значение в праздничных церемониях, как и раньше, имеют приготовление и сервировка блюд.



Танец дракона исполняют во время фестиваля, посвященного празднованию Нового года, для привлечения удачи.

Сервировка стола



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

Блюда китайской кухни подают не в порционных тарелках, а на общих блюдах, которые расставляют по центру стола. Из них берут еду все участники трапезы. Хотя для этого существуют отдельные палочки, но, как правило, обычно все обслуживают себя своими приборами. Также набор столовых приборов для китайского застолья включает чашку для риса, фарфоровую ложку, суповую миску и кружку для чая.

Как не следует обращаться с палочками

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

Семейные праздники

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



[Кухонная посуда



← Жу жен лун

Бамбуковая корзинка, которая состоит из нескольких подносов, вставленных друг в друга. Она предназначена для приготовления пищи на пару. Ее родиной является Китай, хотя в настоящее время она получила широкое распространение в большинстве азиатских кухонь, за исключением индийской.

Фарфоровая ложка→

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



Посуда для приготовления чая↑

Включает чайник (обычно фарфоровый, небольших размеров) для приготовления любых видов чая, особенно цветочного. Чайник, изготовленный из красной необожженной глины, используется для приготовления ферментированного чая. Также обязательным считается наличие маленьких глиняных чашек, покрытых тончайшей глазурью, из которых чай дегустируется маленькими глоточками.

Дао 刀

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



«Да дао

Этот огромный нож предназначен для резки овощей, мяса, рыбы и даже костей. Ровной поверхностью его лезвия также можно измельчать продукты для приготовления приправ.



Женьбань↑

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

Приготовление китайских блюд нуждается в ряде специальных приспособлений, некоторые из них отличаются особым изяществом. Среди остальной утвари выделяется вок — символ китайской гастрономии.

Самые
практичные
сковороды вок
имеют в
диаметре 35 см
и большую
глубину.

Вок→

Изогнутые стенки и глубина этой сковороды идеально подходят для кулинарных особенностей китайской кухни. На ней можно жарить, тушить, варить на пару и коптить или просто использовать как обычную сковороду.



Щеточка↑

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



Ступка→

Известная хозяйственная принадлежность служит в китайской кухне для измельчения специй в гастрономических целях, а также различных трав и продуктов, используемых в народной медицине.



Кайци↓

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



←Лушао

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

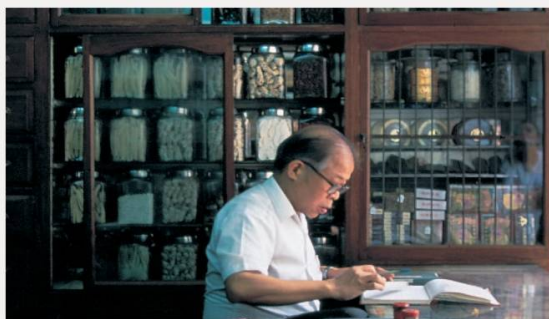
Естественное равновесие

Философия питания

Как гласит теория Инь и Ян (доктрина философской школы натурализма IV века до н.э.), вся Вселенная подчиняется законам переменного равновесия двух одновременно противоположных и взаимодополняющих сил. Так, Инь символизирует женское начало, ночь и холод, а Ян – мужское начало, день и тепло. Это касается и питания, упомянутая двойственность выражается в существовании продуктов Инь (освежающие и холодные) и продуктов Ян (обжигающие и горячие). Таким образом, установление правильного равновесия между Инь и Ян (с помощью нейтральных продуктов, таких как свинина) считается гарантией здоровья.

Существующая как ответвление, другая не менее влиятельная система мышления в китайской кухне – теория пяти фаз (У Син), приписываемая философу Тсоу Йен (350-270 до н.э.). В соответствии с этой системой, все продукты питания соответствуют определенным элементам – огню, дереву, воде, земле и металлу. И от каждого человека зависит, как он распорядится этим знанием: на пользу или во вред себе.

Фитотерапия



Когда равновесие между Инь и Ян нарушено, человек заболевает. Чтобы его вылечить, в распоряжении Китая – многовековая традиция народной медицины. Диагноз ставится путем наблюдений за пульсом, дыханием и цветом лица, глаз, языка. Затем больному назначаются лечебные травы. Тщательно составляемые народными травниками, эти средства могут включать такие экзотические ингредиенты, как корень женьшеня, грибы, скорпионы, морские коньки или рога антилопы.

Огонь

Включает горькие «красные» продукты, благотворно влияющие на работу сердца и кишечника: баранина и козлятина, перец, кофе, какао, некоторые ликеры.



Дерево

К дереву принадлежат кислые «зеленые» элементы, такие как утка, курица, пшеница и чай с гибискусом. Благоприятствуют правильной работе печени и желчного пузыря.



Вода

Соленая пища черного цвета идеальна для почек и мочевого пузыря. Включает различные виды рыбы и морепродуктов, а также бобовые.



Ян

ОСТРАЯ И ГОРЯЧАЯ ПИЩА

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



Основанная на идеальном равновесии Инь и Ян, концепция здорового питания соединила в себе все многочисленные философские школы Китая и стала частью повседневного поведения жителей страны.



Инь

ОСВЕЖАЮЩИЕ И ХОЛОДНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

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



Земля

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

Металл

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



Теория Инь и Ян приобрела в Китае популярность после того, как была принята последователями таких философских течений, как конфуцианство (на рисунке изображен основатель — Конфуций) и даосизм.

Рис и пшеница — основа питания

Многогранный продукт



В Китае жареный рис — не основное блюдо, он подается в качестве закуски или завершающего блюда.

Все разнообразие китайских блюд из риса ограничивается двумя его разновидностями. Клейкий рис имеет высокое содержание крахмала, поэтому при варке или обжаривании зерна риса уминаются, образуя слитную массу. Эта разновидность используется, как прави-

ло, для приготовления десертов и начинок.

Неклейкий рис, такой как длиннозерный и короткозерный, готовится на пару или жарится как обычный рис. Кроме того, из различных видов риса изготавливается мука, лапша, уксус и вино.



Рис играет важную роль в жизни китайцев. Существует целая система символов, связанная с рисом. Так, самым большим оскорблением для китайца будет, если бросить в него рисовый шарик, — это приносит неудачу.

Виды лапши

Китайская лапша изготавливается, в основном, из пшеницы или риса с водой. На юге добавляют яйцо в пшеничную муку. Есть еще и другие разновидности — прозрачная лапша из зеленой сои и лапша из фасолевой муки мунг.

Рисовую и пшеничную лапшу, тушенную в воке, подают по отдельности или добавляют в суп в сочетании с соевым соусом, — или в составе салатов. Различные виды прозрачной лапши подают в супах или начинках.

Затопленная страна

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



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

Ко мянь (Kuo mian) →

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



← Фуцзянь мянь (Fujian mian)

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



Рис — основная культура Китая и самый употребляемый в пищу продукт. Он почти всегда присутствует в любом блюде, из него также готовят вино и уксус. Помимо этого на севере выращивают пшеницу, которая, как и рис, является основой для вкусной лапши, которая уже тысячу лет входит в рацион китайского населения.



Кто изобрел пасту

Пальму первенства в изобретении лапши (или пасты) у китайцев оспаривают итальянцы. Но считается, что именно жители Азии стали первыми употреблять ее в пищу. Некоторые исторические факты свидетельствуют о том, что лапша присутствовала в китайской кухне уже 3 тысячи лет назад. В отли-



чие от итальянцев, в Китае практически не готовят пасту дома — лишь по большим праздникам.

Популярность риса

Рис — основная пища для 3 миллиардов человек в мире. Самый высокий спрос на него в Мьянме — жители этой страны потребляют 210 килограммов риса на человека в год (более чем полкилограмма риса в день).

Расход риса (кг на чел. в год)

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



Шэн мянь (Sheng mian) →

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



← Ми фэн (Mi fen)

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

Дун фэн (Dong fen) →

Готовится из муки из золотистой фасоли (mung), после приготовления имеет вид стекловаты. Подается в качестве гарнира к супам и овощам.



← Юнь тупи (Yun tu pi)

Тесто из желтка и пшеничной муки подходит для приготовления ван-тан, может быть тонкой формы (для обжаривания) или толстой (для готовки на пару).

[Разновидности риса]



← Басмати

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

Черный клейкий рис →

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



← Длиннозерный

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

Круглый рис →

Быстро готовится и отличается высоким содержанием крахмала. Рекомендуется для приготовления таких блюд, как ризотто и сливочный рис.



← Дикий

В действительности это зерна водного растения, которое растет в Северной Америке. Время его приготовления колеблется от 45 до 60 минут, а его ореховый аромат сочетается с салатами и является хорошей начинкой для птицы.

Цельный →

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



В мире насчитывается около 8000 видов риса, большинство происхождения из Азии. Один и тот же сорт риса, обработанный по-разному, имеет разные цвет, вкус, питательные свойства и время приготовления.



← Белый клейкий

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



Жасмин →

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



← Выпаренный

По питательности схож с цельным рисом. Речь идет о рисе, чьи зерна подвергают обработке паром, прежде чем они будут отделены от шкурки. Кулинарной особенностью является его неклеякость.



Красный →

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



← Среднезерный

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

Короткозерный →

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



Национальный напиток

Сбор чая



В дикой природе чайное дерево может достигать 15 метров в высоту. Как культурное растение его выращивают в виде кустов, чтобы облегчить процесс сбора листьев.

В Китае чайные кусты растут на юге, в горных районах, не приспособленных для культивации риса, и живут до 100 лет. Их об-

резают каждые 25 лет, после этого они набирают рост с новой силой.

В настоящее время процесс сбора чая во многих странах механизирован, но в Китае это по-прежнему ручной труд, не прерывающийся в течение года. Качество чая меняется в зависимости от сезона.



Появившись в Англии в XVI веке, чай стал даже более популярным, чем кофе. Но чайные традиции Китая сравнительно быстро уступили место европейским интерпретациям, согласно которым его можно пить даже с лимоном и сахаром.

Искусство приготовления

Для приготовления чая берут чайник из фарфора или красной необожженной глины, пропорциональный размеру чашек. Дно должно быть белым, чтобы оценить цвет чая.



История и легенды

Хотя сведения о происхождении чая неточны, его открытие принадлежит китайцам и, по легенде, относится к 2737 году до н.э. Император Шен Нун, отдыхая под неким деревом, обнаружил, что его листья, падая в кипящую воду, давали изысканный, восстанавливающий и освежающий аромат. Но совершенно точно то, что до III века до н.э. не существовало письменных источников, упоминающих факт использования чая в медицине или в качестве освежающего напитка. В VI веке, с появлением первого трактата, посвященного чаю, который принадлежит перу Лу Юя, настой приобрел популярность в качестве напитка во всем Китае. Его употребление широко распространилось, начали появляться чайные дома, апогей их популярности пришелся на правление династии Минь. В IX веке культура чаепития стала распространяться на соседние страны: Японию, Корею и весь азиатский Юго-Восток. В начале XVII века голландская компания привезла чай из Восточной Индии в Европу, но популяризовали этот напиток во всем мире англичане. Ведь вскоре чай уже считался официальным вечерним напитком британской аристократии. В Испании, Франции и Италии чай не смог укорениться, потому что считался аристократическим напитком. В настоящее время основными производителями чая являются Индия, Шри-Ланка, Япония и Индонезия. Однако именно китайский чай остается наиболее популярным среди истинных ценителей этого замечательного напитка.



Подготовка чайника

Прежде чем заваривать чай, прогрейте чайник небольшим количеством горячей воды, чтобы аромат и вкус чайных листьев раскрылся в нем наилучшим образом. Если вы выбрали черный чай, его сначала можно промыть небольшим количеством теплой воды. Положите чай в чайник и встряхните.



Традиция чаепития, проникшая во все элементы китайской культуры, не привязана к определенному времени суток. Обычай пить чай уходит корнями вглубь столетий и является неотъемлемой частью общественной и духовной жизни китайцев.



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



Во время правления династии Тань (618-907) монах Лу Юй собрал сведения многих предшественников в документе, ставшем первым трактатом в мире о чае. Эта священная книга о чае внесла значительный вклад в распространение этого напитка в Китае.

Засыпание чая

Количество чая для заваривания определяется по его тигу и объему чайника. Обратите внимание на форму чайнок – если листочки плотно свернуты, то чая следует положить меньше. Раскрывшись в горячей воде, они дают крепкий и терпкий вкус.



Добавление воды и сервировка

Вода для заваривания должна быть температурой 75-85/90 градусов. Накройте чайник крышкой, подождите 1-3 минуты и разливайте чай. Считается, что пока заварка не остыла, а настой имеет приятный вкус, цвет и аромат, воду можно добавлять снова.



Три основных вида: зеленый, бирюзовый и красный



В зависимости от степени ферментации (иначе, брожения) чайного листа в Китае выделяют пять видов чая: белый, зеленый, бирюзовый, красный и черный. В зеленом чае ферментация может достигать 10-15%, после чего чайное сырье обжаривают в духовых шкафах, чтобы остановить дальнейшее окисление листьев – происходит так называемое «убийство зелени». Как не-

сложно догадаться, в белом чае ферментацию останавливают практически сразу – обычно такой чай ценится очень высоко из-за своего нежного натурального вкуса. Напротив, в красном и черном чае она достигает свыше 85%. Бирюзовые чаи, известные как Оолонги или Улуны, находятся ровно посередине, обладая свойствами и качествами как зеленых, так и красных чаев.

С Востока на Запад



Первыми гостями Китая стали караваны арабских торговцев. Таким образом, чай был завезен в арабские страны, где он превратился в элемент восточного гостеприимства. Через арабов о чае узнали и в Европе.

[Особенные чаи



1. Точа

Прессованный в форме «гнезда ласточки» черный чай, который благодаря своему необычному виду приобретает все большую популярность. Он идеально подходит для дальних поездок, недаром прессованный чай так любим среди кочевых народностей Китая.

2. Бай Му Дань

Или «Белый Пион» – белый чай, выращиваемый в городе Фудин, провинция Фуцзянь, и собираемый, когда почки полностью созрели и уже готовы раскрыться. Имеет характерные белые кончики, настой желтый и прозрачный, аромат цветочный и освежающий, вкус сладкий и терпкий.

3. Моли Хуа Ча

Или чай с ароматом жасмина – одна из разновидностей зеленого чая, свежие скрученные листочки имеют узнаваемую форму почек. Собирается в апреле, рекомендуется заваривать водой не выше 80 градусов, чтобы сберечь его нежный цветочный аромат.

4. Кимун

Один из известных сортов красного чая Китая. Стоит отметить, что подобные чаи на Западе называют черными, из-за чего нередко случается путаница. Эксперты называют его «бургундским вином» среди чаев. Его короткие темные листья придают настою легкий аромат орхидеи и мягкий вкус.

5. Лапсан соучун

Черный «копченый» чай из провинции Фуьен знаменит своим дымчатым ароматом. Лапсан соучун подвергается обработке дымом, обжаривается, сворачивается, ферментируется, а потом заново обжаривается и сворачивается.

Китайской цивилизацией миру были подарены культура чаепития и многообразие видов и сортов готового чая, раскрыты его удивительные целебные свойства. Благодаря трепетному отношению китайцев к этому напитку сегодня мы наслаждаемся богатством вкусов и ароматов чая.



6. Женьшень Улун

Выходец из провинции Юннань, этот зеленый чай формируется вручную в виде локона. Берутся свежие почки и первый лист таким образом, чтобы каждый виток весил 0,1 грамма. Настой этого чая имеет золотисто-зеленый цвет и тонкий аромат.

7. Пуэр

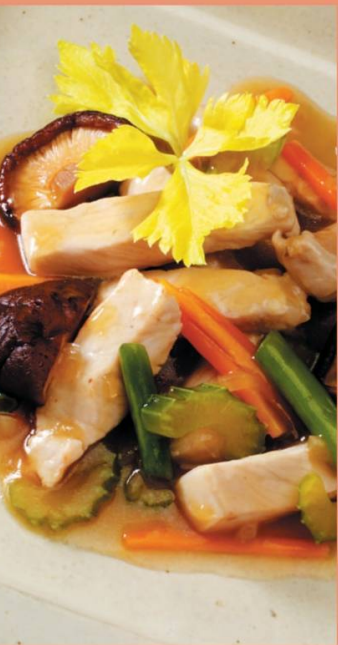
Черный чай из города Пуэр высоко ценится традиционной китайской медициной как средство от многих болезней желудка – он улучшает пищеварение, имеет очистительные свойства. Готовый Пуэр можно пить с молоком или варить на открытом огне.

8. Те Гуаньинь

Названный в честь «железной» бодхисаттвы Гуаньинь этот улун обладает столь же насыщенным, интенсивным вкусом, который прогоняет сон и дарит удивительное чувство бодрости. Говорят, особое почтение к этому чаю испытывают монахи, которым он помогает в ночных медитациях.

9. Лунцзин

Или «Колодец дракона» — качественный зеленый чай, известный в провинции Ханчжоу неподалеку от озера Сиху уже тысячу лет. Для производства этого чая используются только нежные побеги чайных кустов, поэтому этот чай обладает тонким ароматом и сладковатым послевкусием. Лунцзин по праву считается одним из лучших чаев Китая.





РЕЦЕПТЫ ШАГ ЗА ШАГОМ >>

Димсам из мяса и риса

ИНГРЕДИЕНТЫ (30 шариков)

120 г риса (предпочтительно клейкий)
600 г свинины (как можно более постной)
1 зубчик чеснока
2 стрелки зеленого лука
2 веточки кинзы
1 ст. ложка растительного масла и еще одна для смазки пароварки
1 ст. ложка тростникового сахара
3 ст. ложки соевого соуса
1 яйцо (только белок)
1 ст. ложка рисового вина (или сухого хереса)
Соль и специи по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Миска
Дуршлаг
Нож
Разделочная доска
Кухонный комбайн
Сковорода
Блюдо для панировки
Кисточка
Бамбуковая пароварка или кастрюля с ручкой, решеткой и крышкой
Ковш

ТРАДИЦИОННЫЙ СПОСОБ

Для приготовления на пару на Востоке традиционно используется бамбуковая пароварка. Найти такую сегодня несложно, но если у вас ее нет, поместите в кастрюлю с водой решетку и разместите на ней продукты. Закройте кастрюлю и поставьте ее на огонь. Рисовое вино из этого рецепта можно заменить равным количеством сухого хереса.



Димсам — это традиционные китайские закуски. В их числе могут быть небольшие пельмени с начинкой из птицы или морепродуктов, а также вкуснейшие фрикадельки из риса и овощей, приготовленные пару. Это блюдо несложное, хорошо подходит для завтрака или легкого ужина.



[Димсам из мяса и риса Шаг за шагом

»1 РИС



Промойте 120 г риса под струей воды, переложите в миску и замочите на всю ночь.

»2

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



»5



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

»6



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

»9



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

»10

Добавьте рубленную кинзу и хорошенько перемешайте.



>>3 **МЯСО**



Помойте 600 г свинины, обсушите и порежьте на кубики толщиной 5-7 см.

>>4



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

>>7



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

>>8

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



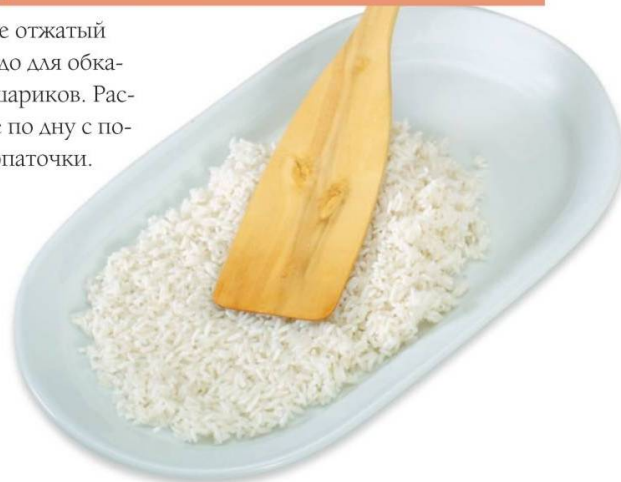
>>11



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

>>12 **ПАНИРОВКА**

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



» Димсам из мяса и риса Шаг за шагом

»13



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

»16



Разместите шарики в панировке внутри пароварки и сразу закройте ее.

»17

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Рыба на пару

На 4 порции понадобится 600 г филе белой рыбы (дорада или хек), соль по вкусу, 1 столовая ложка свежего имбиря, очищенного и тонко порезанного, 2 столовые ложки мелко порубленного зеленого лука, 1 столовая ложка соевого соуса, 1,5 столовые ложки арахисового масла или кунжутного масла и 2 зубчика чеснока, очищенные и тонко рублен-

ные. Помойте рыбу и оставьте на 30 минут, чтобы стекла излишки воды. Разложите ее в бамбуковой пароварке (или другой посуде для приготовления на пару) и распределите сверху имбирь. Поместите накрытую пароварку в кастрюлю, наполненную водой на 2–3 пальца. Поставьте на огонь, доведите до слабого кипения, чтобы

ни одна капля воды не попала на рыбу. Готовьте так от



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

» 14



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

» 15 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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



» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

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



Томатный суп с цветком из яйца

ИНГРЕДИЕНТЫ (6 порций)

БУЛЬОН ИЗ ЦЫПЛЕНКА

1 цыпленок (кости)

1 бедро цыпленка
(порезанное на кусочки)

1,5 литра воды

1 зеленая луковица

1 зубчик чеснока

2 кружочка имбиря размером
0,5 см

ТОМАТНЫЙ СУП

1 зеленая луковица

250 г красных помидоров (спелых,
но твердых)

1 ст. ложка соевого соуса

Соль по вкусу

ЦВЕТОК ИЗ ЯЙЦА

2 яйца

1/2 чайной ложки кунжутного
масла

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кастрюля

Шумовка

Нож

Разделочная доска

Миска

Ковш

Мелкий дуршлаг

Проволочный венчик

Решето

ЛЕТНИЕ ПОМИДОРЫ

Качество помидоров влияет на вкус этого супа. Поэтому рекомендуется готовить его летом, так как это время года является самым благоприятным для вкусных помидоров. Но даже если у вас нет свежих помидоров, можете использовать консервированные. Можно обойтись и без кунжутного масла, но в этом случае суп не будет по-настоящему китайским.



Особенность этого легкого супа заключается в необычном рисунке готового блюда – на его поверхности распускается цветок из смеси яиц с кунжутным маслом, при этом сам бульон остается прозрачным.



Томатный суп с цветком из яйца Шаг за шагом

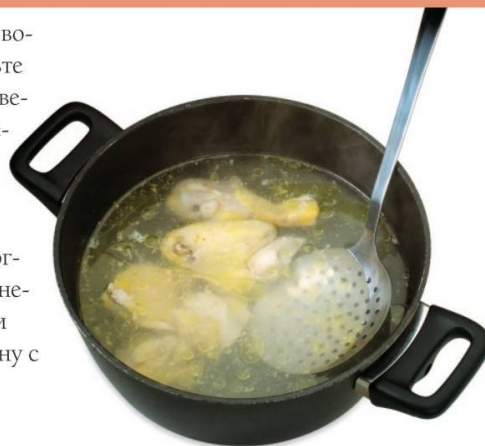
»1 БУЛЬОН ИЗ ЦЫПЛЕНКА



Поместите кости и бедро цыпленка в достаточно вместительную кастрюлю.

»2

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



»5



Добавьте имбирь, кусочки зеленого лука и зубчик чеснока в бульон и оставьте кипеть на медленном огне еще 2 часа, смывая налет с краев.

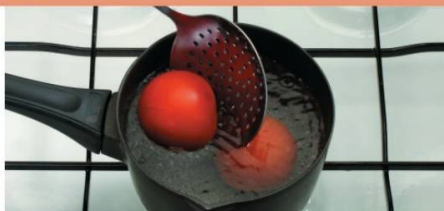
»6

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



»8

Крестообразно надрежьте 250 г красных помидоров и опустите в ковш с кипящей водой на несколько минут, чтобы было легче снять кожицу. Снимите кожицу.



»9



Нарежьте на ровные квадратики размером примерно 2 см. Отложите.

>>3



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

>>4

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



>> СЕКРЕТ

Не мешать бульон

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

>>7 суп



Промойте зеленую луковичку и тонко нарежьте белую часть. Отложите. От зеленой части отрежьте несколько кружочков и отложите для украшения.

>>10



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

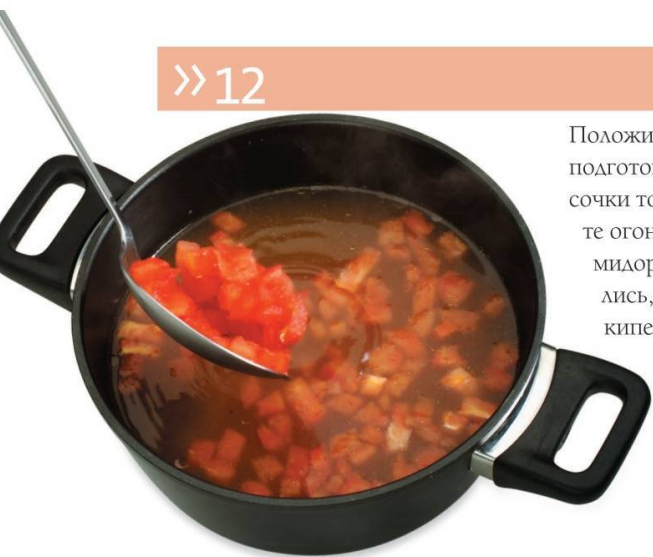
>>11 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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



»» Томатный суп с цветком из яйца Шаг за шагом

»»12



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

»»13



Добавьте измельченную зеленую луковку в суп и оставьте кипеть, не мешая, еще в течение 7 минут.

»»16

Медленно вылейте яйцо тонкой струйкой в кипящий суп, постоянно перемещая кувшин, чтобы яичная смесь не концентрировалась в одном месте.



»»17 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Суп со шпиком и ростками сои

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

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

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

копченный аромат, но вполне можно готовить это блюдо с вышеуказанными ингредиентами.



» 14 ЦВЕТОК ИЗ ЯЙЦА



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

» 15

Вылейте смесь из взбитых яиц в кувшин.



» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

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



[Весенние рулетики]

ИНГРЕДИЕНТЫ (20 штук)

300 г креветок
1 зеленый перец чили (небольшого размера, консервированный)
2 зубчика чеснока
1 морковь (средних размеров)
100 г стручковой фасоли
1 кусочек сельдерея длиной около 10 см
2 зеленые луковицы
20 г агар-агара (по желанию)
2 ст. ложки арахисового масла (или растительного)
2 ст. ложки рыбного соуса
2 ст. ложки устричного соуса
20 листочков рисовой бумаги
1 яйцо (только белок)
300 мл растительного масла
Соевый или кисло-сладкий соус в качестве подливки (покупается готовый)
Соль по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Миска
Нож
Разделочная доска
Вок или глубокая сковорода
Кастрюля
Впитывающая бумага

РЫБНЫЙ И УСТРИЧНЫЙ СОУСЫ

Эти соусы продаются в готовом виде в любом магазине или ресторане восточной направленности. Они — необязательный компонент, но являются именно той характерной чертой, которая подчеркивает вкус этого блюда. Агар-агар — это паста из морских водорослей, употребляемая как альтернатива желатину. В этом рецепте используется по желанию. Рисовую бумагу для весенних рулетиков можно купить уже готовую или приготовить ее по дополнительному рецепту.



Весенние рулетики – типичное китайское блюдо и одна из самых знаменитых закусок в мире. По этому рецепту зеленый чили делает начинку чуть острой, а устричный соус придает ей традиционный китайский вкус. Тесто для весенних рулетиков должно быть золотистым и хрустящим.



[Весенние рулетики Шаг за шагом

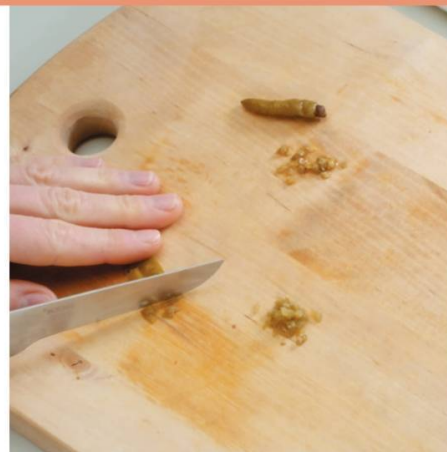
»1 ПОДГОТОВКА

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



»2

Ножом снимите кожу с консервированного зеленого перца чили и тонко порубите. Отложите.



»5



Промойте 2 зеленые луковицы и нарежьте как можно более тонкими кольцами. Отложите.

»6



Очистите 300 г креветок и удалите головы и хвосты. Мелко порежьте. Отложите до момента использования.

»9



Потушите эту смесь несколько минут на сильном огне и затем еще 2-3 минуты на умеренном, непрерывно помешивая. Снимите с огня и поставьте овощи в теплое место.

»10

Смойте масло со сковороды или возьмите другую, чистую. Разогрейте еще одну столовую ложку арахисового масла и тушите в нем рубленные креветки, пока они не изменят цвет (примерно 1 минуту).



>>3



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

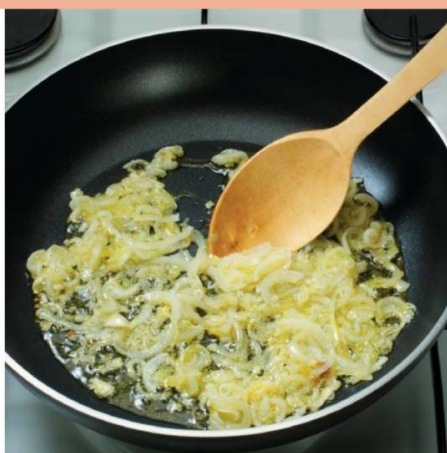
>>4

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



>>7 **НАЧИНКА**

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



>>8



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

>>11



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

>>12

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



» Весенние рулетики Шаг за шагом

»13 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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



»14



Возьмите лист за один край и полностью накройте им начинку.

»17 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Разогрейте 300 г растительного масла и поджарьте рулетики со всех сторон до появления легкого золотистого цвета. Следите за тем, чтобы масло не пережарилось.

»18



Снимите с огня и дайте стечь лишнему маслу на блюде с впитывающей бумагой.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Рулетики с цыпленком

В большой миске смешайте 125 г пшеничной, 50 г кукурузной муки и 3 столовые ложки масла. Медленно влейте 425 мл воды, постоянно помешивая, чтобы не образовались комочки. Должно получиться однородное, не слишком густое тесто с гладкой структурой. Разогрейте несколько капель масла на сковороде с nepřипгорающим покрытием около 15 см в диаметре

и распределите по ее дну 2 столовые ложки теста. До того как блинчик начнет менять цвет, снимите его со сковороды и разложите горячим на блюде. Накройте чуть влажной тканью, чтобы не допустить пересыхания блинчика, и повторите процедуру с остальным тестом. Для начинки поджарьте 300 г



мяса мелко порубленного цыпленка и добавьте 1 мелко нарезанную луковицу, 1 чеснок, порезанный тонкими пластинками, 1 измельченный перец чили и мелко порезанный кусочек имбиря размером около 2 см. Готовьте в течение 2 минут и затем начините блинчики смесью и поджарьте.

» 15

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



» 16



Взбейте 1 белок. Смажьте им края каждого рулетика и прижмите пальцами, чтобы бумага плотно приклеялась и не разошлась при жарке.

» 19

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подавайте рулетики горячими вместе с соевым или кисло-сладким соусом по 2 штуки на порцию.



Обжаренный рис «Три вкуса»

ИНГРЕДИЕНТЫ (6 порций)

400 г длиннозерного риса

900 мл холодной воды

100 г ветчины

1 грудка цыпленка

100 г креветок (свежих или замороженных)

4 яйца

3-4 ст. ложки растительного масла
(предпочтительно кукурузного)

100 г замороженного горошка

Соль по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Дуршлаг

Кастрюля с крышкой

Нож

Разделочная доска

Проволочный венчик

Миска

Вок или круглая сковорода

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КЛЕЙКИЙ РИС

В китайской кухне используют разные виды риса. Одной из самых обширных групп является неклеякий рис, вид которого — длиннозерный — мы рекомендуем для этого рецепта. Также существует клейкий рис, который склеивается в процессе приготовления и используется в начинках, десертах и закусках.



Жареный рис в Китае подают на стол в последнюю очередь, чтобы снизить послевкусие предыдущих блюд. Этот несложный рецепт позволит вам почувствовать настоящий вкус Китая.



[Обжаренный рис «Три вкуса» Шаг за шагом

»1 РИС



Поместите длиннозерный рис в дуршлаг и промойте под струей воды, пока она не станет чистой. Дайте воде стечь.

»4

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



» СЕКРЕТ

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

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

»7

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



»8

Если вы приобрели замороженные креветки, сначала разморозьте их. Очистите и нарежьте на кусочки толщиной около 1 см. Отложите.



Рис. Три вкуса. Приготовление >>

>>2

Переложите рис в кастрюлю и залейте 900 мл холодной воды.



>>3



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

>>5



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

>>6

ТРИ ВКУСА

Нарежьте 100 г ветчины на маленькие кусочки размером примерно 1 см. Отложите.



>>9

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



>>10

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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



» Обжаренный рис «Три вкуса» Шаг за шагом

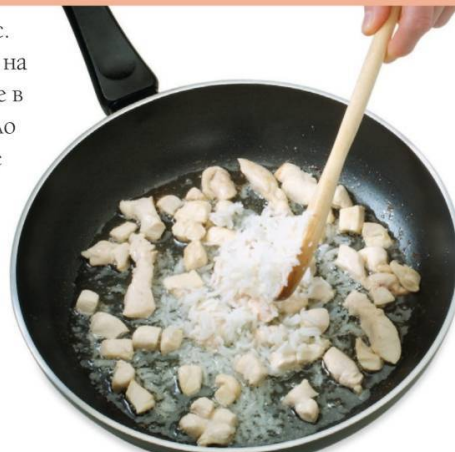
» 11

Положите в сковороду кусочки грудки цыпленка и готовьте 2 минуты на сильном огне, постоянно помешивая деревянной ложкой.



» 12

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

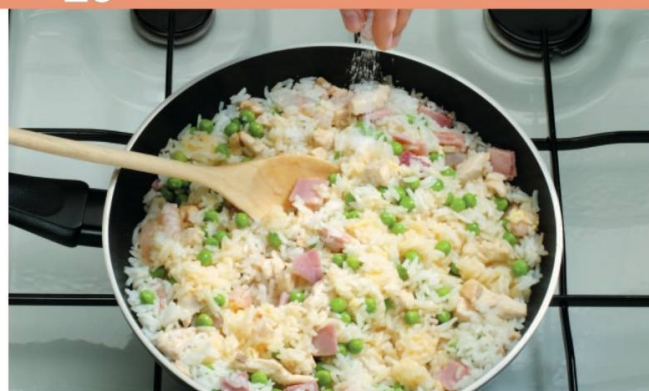


» 15 **ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП**

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



» 16



Приправьте кушанье солью по вкусу, не переставая помешивать.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Рис с овощами

Для приготовления 4 порций нужно взять 50 мл растительного масла, 4 яйца, соль по вкусу, полкилограмма риса, половина луковицы, порезанной на тонкие кружочки, 100 г горошка, 1 измельченная морковь небольшого размера, 2 очищенных и порубленных зубчика чеснока, 100 г шампиньонов, порезанных на тонкие пластинки, и еще 100 г пророщенной сои. При-

готовьте рис, как описано в основном рецепте, и отложите. Разбейте яйца и взбейте с щепоткой соли. Поставьте сковороду с 50 мл растительного масла на огонь и, когда разогреется, вылейте туда, перемешивая, взбитые яйца, чтобы они разделились на маленькие нити. Добавьте рис, не переставая помешивать. В другой сковороде ра-



зогрейте 3-4 столовые ложки масла и положите туда лук, горошек, морковь, чеснок и шампиньоны. Тушите около 5 минут. Добавьте рис с яйцом, перемешайте и дайте равномерно разогреться в течение приблизительно еще 5 минут. Добавьте 100 г пророщенной сои и посолите. Перемешайте и подайте к столу на блюде или в порционных тарелках.

»13



Добавьте креветки и ветчину и продолжайте готовить на сильном огне в течение еще 2 минут.

»14

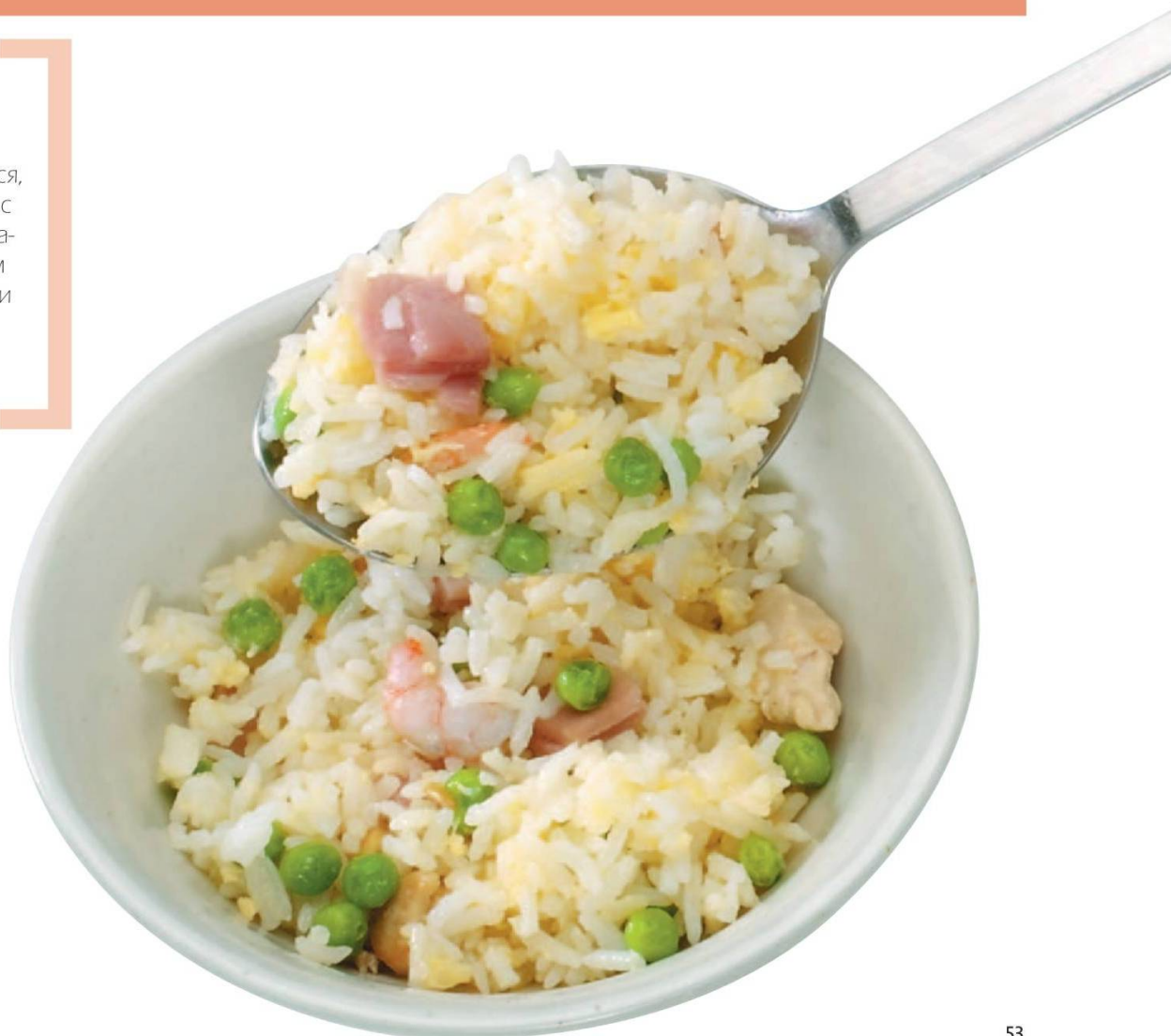
Если у вас замороженный горошек, сначала разморозьте его, а затем добавьте к содержимому сковороды при постоянном помешивании. Готовьте еще 2 минуты.



»17

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

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



Рыба в кисло-сладком соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

4 штуки белой рыбы по 350-400 г каждая (морской судак, хек, палтус)

100 г моркови

1 большой зеленый болгарский перец

100 г замороженного горошка

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

100 г кукурузной муки

Соль по вкусу

СОУС

1 кусочек имбиря 5 см

2 зеленые луковицы

2 ст. ложки с верхом обжаренного томата

2 ст. ложки рисового уксуса (или белого вина)

1 ст. ложка соевого соуса

2 ст. ложки рисового вина (или сухого хереса)

2 ст. ложки сахара

300 мл куриного бульона (или овощного)

2 ст. ложки кукурузной муки

2 ст. ложки холодной воды для разведения муки

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Кастрюля

Дуршлаг

2 миски

Вок или глубокая сковорода

Впитывающая бумага

РАЗНООБРАЗИЕ ОВОЩЕЙ

Для этого блюда необязательно использовать определенный вид овощей. По желанию можете изобрести ваш рецепт с кусочками сельдерея, стручковой фасолью, болгарским перцем или даже грибами. Овощи нужно порезать на маленькие кусочки правильной формы и слегка ошпарить, чтобы они не были сырыми, но и не потеряли хрустящую текстуру.



По этому рецепту рыбу панируют в кукурузной муке, чтобы при жарке она стала более хрустящей, чем в панировке из обычной муки. Подается в кисло-сладком соусе, в котором кислота помидоров и уксуса особым образом сочетается со вкусом сахара и соевого соуса.



[Рыба в кисло-сладком соусе Шаг за шагом

»»1 РЫБА



Помойте рыбу и тупой стороной ножа удалите чешую.

»»2



Выньте внутренности и, при желании, отделите голову (хотя в Китае традиционно готовят рыбу целиком, с головой и хвостом). Можно также удалить кости.

»»5



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



»»6

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



»»8 СОУС

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



»»9

На разделочной доске измельчите белую часть от 2 зеленых луковиц. Отложите.



>>3



Ножом сделайте не очень глубокие ромбообразные надрезы на расстоянии друг от друга около 3 см. Надрезы сделайте с двух сторон, чтобы при жарке рыба не изменила форму. Отложите.

>>4 ОВОЩИ



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

>>7



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

>> СОВЕТ

Свежесть цвета

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

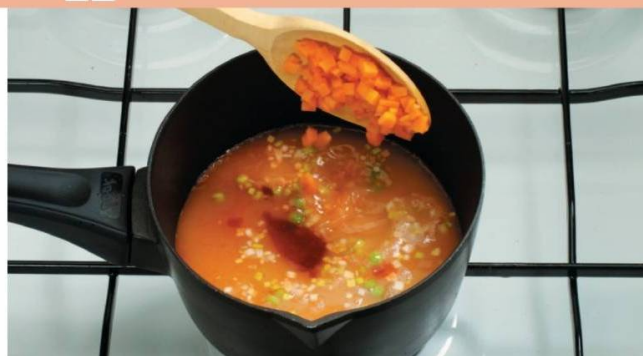
Китайцы предпочитают готовить рыбу целиком, не удаляя ни головы, ни хвоста, потому что считают, что вкус становится лучше, если сохраняется форма рыбы.

>>10



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

>>11



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

» Рыба в кисло-сладком соусе Шаг за шагом

»12

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



»13

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



»16 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Разогрейте достаточное количество растительного масла в воке или круглой сковороде. Оно должно начать чуть-чуть дымиться. Пожарьте рыбу. Важно поддерживать температуру, чтобы масло не охладилось.



»17



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

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Рыбные тефтели

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

точное количество воды, убавьте огонь, чтобы вода слабо кипела. Из рыбной пасты сформируйте шарики размером с грецкий орех. Положите в кипящую воду и достаньте, когда всплывут. Отложите. Порежьте 2 морковки кружочками толщиной полсантиметра, 1 зеленую луковицу тонкими полосками. Подержите

эти овощи в кипящей воде в течение 5 минут вместе со 100 г горошка и 150 г стручковой фасоли. Разогрейте в воке или круглой сковороде 2 столовые ложки масла,

добавьте овощи, приправьте 1 столовой ложкой соевого соуса, 2 столовыми ложками рисового вина и 100 мл бульона из цыпленка. Доведите до кипения и добавьте рыбные тефтели. Готовьте на сильном огне 2 минуты, помешивая, чтобы не пригорело. Снимите с огня и подайте тефтели с соусом горожками.



» 14



Доведите до кипения, чтобы соус загустел. Снимите с огня.

» 15 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



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

» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

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



Цыпленок с арахисом

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 ПОРЦИИ)

500 г грудки цыпленка
1 ст. ложка рисового вина
(или сухого хереса)
1 ст. ложка соевого соуса
1 ст. ложка с горкой
кукурузной муки
1 щепотка соли
1 кусочек имбиря длиной
около 5 см
1 веточка сельдерея
2 зеленые луковицы
2 зубчика чеснока
1 чайная ложка сычуаньского
перца
2 красных чили
100 мл растительного масла
120 г очищенного необжаренного,
несоленого арахиса

СОУС

200 мл бульона из цыпленка
1 ст. ложка соевого соуса

Соль по вкусу

1 чайная ложка сахара
1/2 лимона (отжать сок)
1 ст. ложка кукурузной муки
Петрушка для украшения

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Миска
Нож
Разделочная доска
Проволочный венчик
Блюдо
Пленка
Ступка
Дуршлаг
Вок или глубокая сковорода
Шумовка
Впитывающая бумага

НАЙТИ ЗАМЕНУ

Арахис вы сможете заменить миндалем или австралийским орехом. Также можно найти замену сычуаньскому перцу и рисовому вину – типично китайским продуктам. Если вы их не найдете, используйте черный перец горошком и сухой херес.



Цыпленок с арахисом или цыпленок гунбао — типичное блюдо сычуаньской кухни, изобретенное в провинции Сычуань в западном Китае. Его делают из кусочков куриного филе, обжаренных с арахисом и красным перцем чили. Это острое блюдо с ярко выраженным вкусом — как и большинство блюд сычуаньской кухни.



Цыпленок с арахисом Шаг за шагом

»1 МАРИНАД

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



»2



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

»5 ПОДГОТОВКА



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

»6



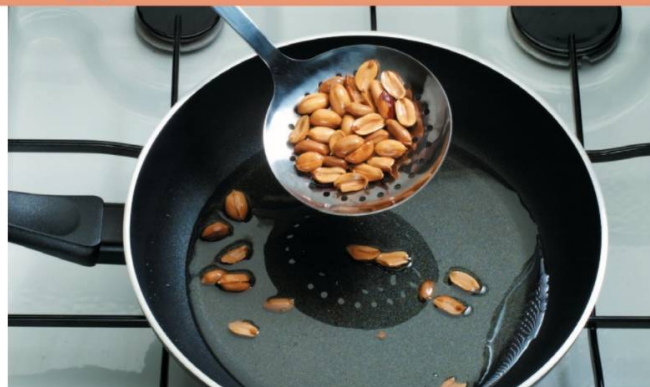
Помойте сельдерей и зеленый лук и порежьте на тонкие полоски, как и имбирь. Отложите до использования. Очистите зубчики чеснока и порежьте их тонкими пластинками. Также отложите.

»9 ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Разогрейте 100 мл растительного масла в воке или глубокой сковороде. Положите измельченный чили с перцем в дуршлаге и обжаривайте (примерно 2 минуты). Вытащите и отложите смесь в дуршлаге.



»10



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

>>3

Распределите кусочки мяса по блюду и залейте содержимым миски.



>>4

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



>>7

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

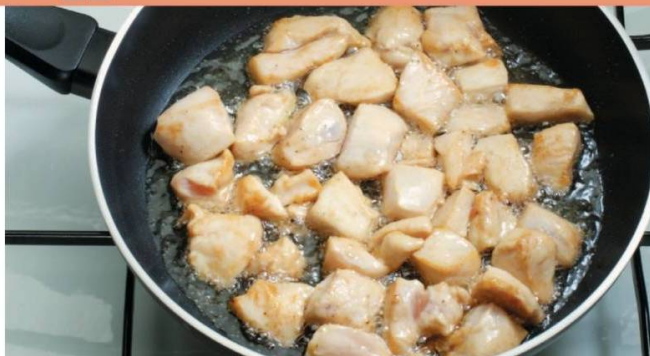


>>8



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

>>11



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

>>12

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



» Цыпленок с арахисом Шаг за шагом

» 13



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

» 16

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



» 17

ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



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

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Цыпленок в остром соусе

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

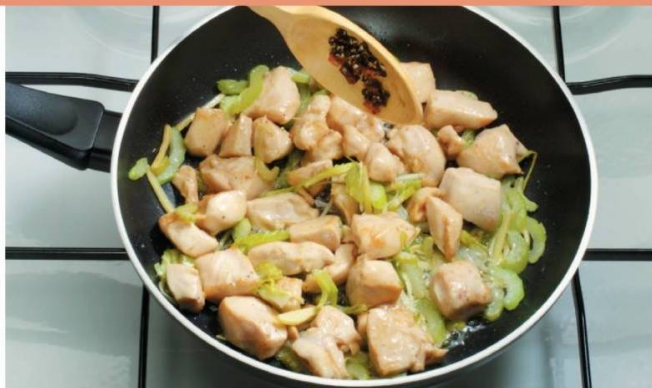
красного сладкого стручкового перца, порезанного кусочками 1 см, 50 г ростков бамбука из банки, порезанных на кусочки 1 см, 25 г арахиса, 1 столовую ложку сахара, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки соевого соуса и 2 столовые ложки рисового уксуса. Растворите половину кукурузной муки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

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

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



» 14



Добавьте подготовленное мясо и приправу с чили. Тщательно перемешайте.

» 15 **соус**

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



» 18

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подайте цыпленка горячим на общем блюде или порционных тарелках. Можете украсить веточкой петрушки.



Говядина в яичных кружевах

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

500 г филе говядины
20 г коричневого сахара
4 ст. ложки соевого соуса
(лучше светлого)
2 красных чили
2-3 болгарских перца
2 зубчика чеснока
2 зеленые луковицы
80 мл растительного масла
2 ст. ложки устричного соуса
1/2 чайной ложки кунжутного
масла
1 чайная ложка кукурузной муки
2-3 ст. ложки воды для разведения
муки
Соль по вкусу

КРУЖЕВА

1 яйцо
1 ст. ложка кукурузной муки
1 ст. ложка растительного масла

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Миска
Проволочный венчик
Дуршлаг
Разделочная доска
Вок или глубокая сковорода
Сковорода с антипригарным покрытием
Маленький гластиковый пакет или
кондитерский рукав с отверстием 1-1,5 мм

КИТАЙСКИЕ ПРИПРАВЫ

Вкус мяса в этом рецепте зависит от использования характерных приправ китайской кухни. Устричный соус (экстракт уваривания этого моллюска) имеет яркий вкус и густую консистенцию. Кунжутное масло также обладает своеобразным вкусом. Оба продукта можно найти в магазинах, специализирующихся на восточной кухне.

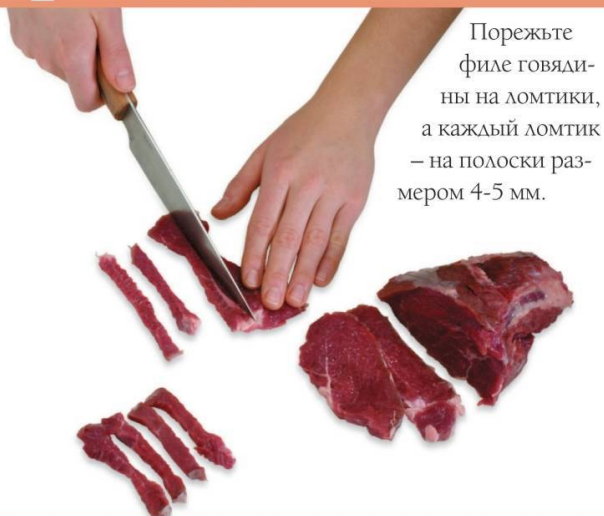


Отличительная черта этого блюда заключается в том, что мясо предварительно маринуется. Его характерные ингредиенты – чили, устричный соус, болгарский перец и кунжутное масло. Яичные кружева, которыми украшается блюдо, придают ему утонченность.



Говядина в яичных кружевах Шаг за шагом

»1 МАРИНАД



Порежьте филе говядины на ломтики, а каждый ломтик – на полоски размером 4-5 мм.

»2



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

»5

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



»6



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

»9



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

»10

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



>>3

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



>>4

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



>>7 **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**

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



>>8



Выложите из сковороды, когда приобретет золотистый цвет, и отложите, оставив стекать излишки жира на впитывающей бумаге.

>>11



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

>>12

Добавьте подготовленную говядину и готовьте около 1 минуты.



» Говядина в яичных кружевах Шаг за шагом

»13

В миске смешайте 2 столовые ложки устричного соуса и 1/2 чайной ложки кунжутного масла. Влейте смесь в мясо.



»14

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



»17

Ножницами отрежьте кончик пакета. Отверстие не должно быть слишком большим.



»18



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

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Телятина с карри

Для приготовления 4 порций блюда нужно взять 400 г телятины, порезанной на тонкие кусочки, 1 зеленый и 1 красный болгарский перец, порезанный на кусочки 2x2 см, 1 луковицу, порезанную квадратиками, 100 мл молока, 600 мл мясного бульона, 2 столовые ложки соуса карри, 2 столовые ложки кукурузной муки, соль по вкусу, 3 измельченных чили и

75 мл растительного масла. Удалите из мяса жир и жилы и порежьте на кусочки. Отложите. Поставьте на огонь сковороду с 5 столовыми ложками масла, добавьте чили и слегка потушите. Затем добавьте лук и порезанный болгарский перец и оставьте готовиться на медленном огне в течение 3 минут. Положите телятину,

перемешайте деревянной ложкой и готовьте еще 3 ми-



нуты. Влейте в сковородку бульон, посолите, влейте карри, молоко и оставьте еще на 3 минуты. Наконец добавьте кукурузную муку, хорошо смешанную с полстаканом холодной воды. Быстро перемешивайте до загустения соуса. Подайте горячим на блюде или порционных тарелках.

» 15 КРУЖЕВА



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

» 16

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



» 19

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

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



Утка по-пекински

ИНГРЕДИЕНТЫ (4-6 порций)

1 целая тушка утки
(весом около 2 кг)

СОУС

1 лимон

Корень имбиря длиной 5 см

1 л воды

3 ст. ложки меда

3 ст. ложки соевого соуса

150 мл рисового вина
(или сухого хереса)

ГАРНИР

10 зеленых луковиц

16 китайских блинчиков

250 мл соуса хойсинь

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож

Разделочная доска

Ткань или впитывающая бумага

Кастрюля

Широкая кисточка

Крючок для подвешивания утки

Решетка и посуда для

приготовления в печи

ШОКОЛАДНАЯ ТЕКСТУРА

Соус хойсинь всегда сопровождает утку по-пекински. Внешне напоминает растопленный шоколад, но имеет совершенно отличный вкус. Его готовят на основе соевых бобов, пшеничной муки, уксуса, чеснока и кунжутного масла. Как и китайские блинчики, продается готовым к употреблению. Если вы его не найдете, используйте соевый соус.



Одно из самых знаменитых блюд китайской кухни. Утку начиняют смесью с приправами и подвешивают. Затем запекают до хрустящей корочки, – таким образом ее мясо становится сочным и нежирным. Нарезают тонкими ломтиками, заворачивают в блинчики и подают с соусом хойсинь.



[Утка по-пекински Шаг за шагом

»1 ПОДГОТОВКА



Отрежьте голову и удалите потроха.

»2

Промойте под струей воды внутри и снаружи.



»5

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



»6

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



»9



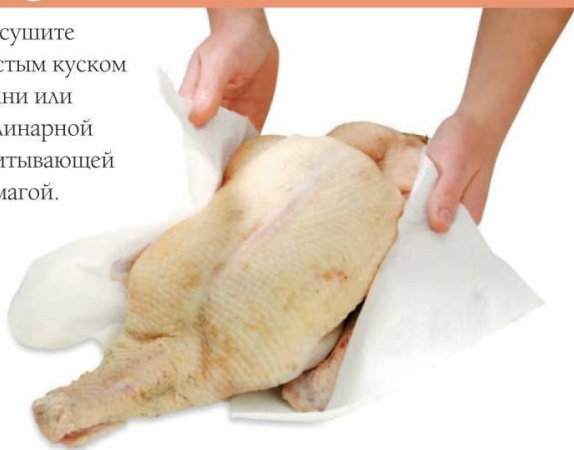
Подвесьте тушку утки за шею на крюке в прохладном, сухом и проветриваемом месте примерно на полчаса.

»10



>>3

Обсушите чистым куском ткани или кулинарной впитывающей бумагой.



>>4 **соус**

Нарежьте один лимон кружочками толщиной около 1 см, не снимая кожицу. Отложите.



>>7



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

>>8 **ПРИГОТОВЛЕНИЕ**



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

>> **ПОДСКАЗКА**

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

Традиции

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

» Утка по-пекински Шаг за шагом

» 11



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

» 12

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



» ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



Нарежьте 10 зеленых лукович тонкими полосками. Удалите зеленую часть.

» 16



Разложите лук, китайские блинчики и соус хойсинь по трем блюдам и сервируйте стол.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ

» Утка на углях

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

сти, промойте и хорошенько обсушите впитывающей бумагой. Разогрейте масло на сковороде, когда она прогреется, положите утку на сковороду кожей вниз. Убавьте огонь и жарьте на медленном огне. Смажьте мясо небольшим количеством масла, в котором оно гото-

вится. Таким образом, нет необходимости переворачивать утку, потому как верхняя сторона готовится одновременно с нижней. Примерно



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

»13



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

»14

Сделайте надрез между ребрами и отделите мясо от костей с одной стороны грудки. Прodelайте то же самое с другой стороной. Нарежьте грудку на ломтики, стараясь, чтобы на каждом кусочке была кожа. Таким же образом вытащите кости из бедер.



»17

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

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



[Свинина в кисло-сладком соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

500 г свиной спинки (цельным куском)
50 г моркови
50 г сельдерея
50 г стручковой фасоли
1 небольшая луковица
2 зубчика чеснока
1/2 маленького красного чили
4 грибов шитаке (желательно сушеные) или другие
3 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка тертого имбиря
3 ст. ложки соевого соуса
3 ст. ложки коричневого сахара
1 ст. ложка рисового уксуса (или белого вина)
1 чайная ложка кукурузной муки
125 мл бульона из цыпленка
1/2 чайной ложки корицы в порошке
Соль и перец по вкусу

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож
Разделочная доска
Ковш
Вок или глубокая сковорода
Шумовка
Миска

ЧЕМ ТЕМНЕЕ, ТЕМ НЕЖНЕЕ

Рекомендуется использовать тростниковый сахар, потому что он легкорастворимый и имеет более нежный вкус, чем свекольный, хотя они в достаточной мере взаимозаменяемы. Предпочтительно использовать грибы шитаке в высушенном виде, хотя по рецепту их необходимо замачивать: так у них получается более концентрированный вкус.



Одно из самых известных за пределами Китая кантонских блюд. Его готовят с соблюдением традиций, находя баланс между сладким и кислым вкусом с помощью правильного сочетания ингредиентов и специй. Свинина тушится вместе с разными овощами, предварительно ошпаренными и обжаренными.



Свинина в кисло-сладком соусе Шаг за шагом

»1 ОВОЩИ



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

»2

Промойте 50 г сельдерея и порежьте тонкими колечками. Отложите.



»5



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

»8 МЯСО



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

»9



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

>>3



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

>>4

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



>>6

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



>>7

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



>>10

Не пересушите. Достаньте кусочки мяса шумовкой и отложите.



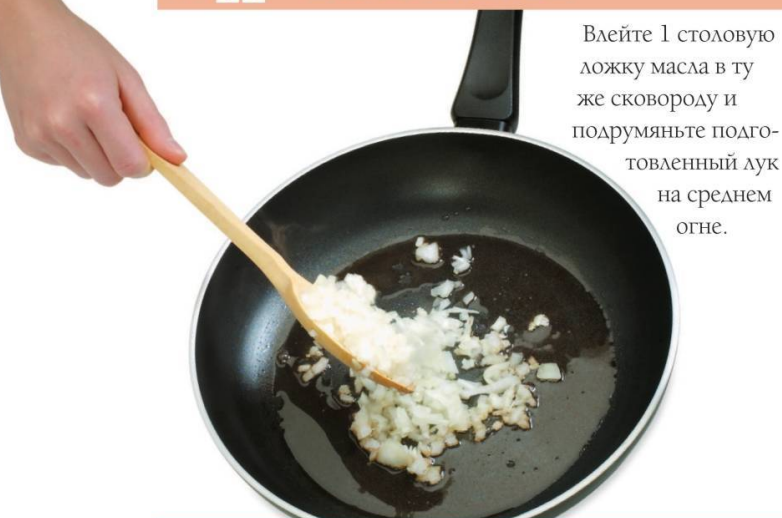
>> СОВЕТ

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

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

»» Свинина в кисло-сладком соусе Шаг за шагом

»» 11 ПРИГОТОВЛЕНИЕ



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

»» 12

Добавьте чеснок, чили, 1 столовую ложку тертого имбиря и морковку. Потушите на среднем огне несколько минут, помешивая.



»» 15 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



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

»» 16



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



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Глазированная свинина

Для приготовления 4 порций вам понадобится 600 г свиных ребрышек толщиной около 4 см. Порежьте 2 зеленые луковичы (удалив зеленую часть) на 8 частей каждую. Очистите кусочек имбиря длиной около 5 см и порежьте кружочками толщиной в 0,5 см. Разогрейте 1 столовую ложку растительного масла в воке или глубокой сковороде и тушите на

умеренно слабом огне зеленый лук и имбирь приблизительно 30 секунд. Добавьте мясо и подрумяньте его на среднем огне. Для приготовления соуса, в котором будут тушиться свиные ребрышки, доведите до кипения в кастрюле 400 г рисового вина, 100 г сахара и 2 чайные ложки с верхом черного перца горошком. Добавьте обжаренное мясо, лук и имбирь и го-

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

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



»13



Добавьте сельдерей и фасоль. Тушите еще минуту. Затем положите грибы и перемешайте. Следите, чтобы не подгорело.

»14



Опять положите в сковороду свинину и тщательно перемешайте. Потушите на среднем огне еще минуту.

»17

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

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



Яблоки и бананы в карамели

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

2 больших яблока
2 банана (чуть недозрелые)
25 г муки
25 г кукурузной муки
2 яйца
500 мл растительного масла для жарки (предпочтительно арахисовое) и 3 ст. ложки для кляра и карамели
200 г сахара
2 чайные ложки белого кунжута (необжаренного)
1 чашка холодной воды
Несколько кубиков льда для охлаждения воды
Несколько листиков мяты для украшения

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нож для удаления сердцевины фруктов
Нож
Разделочная доска
2 миски
Проволочный венчик для взбивания
Шпатель (по желанию)
Маленькая кастрюлька
Впитывающая бумага
Ковш
Щипчики

ЗОЛОТИСТЫЕ ЗЕРНА

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



Ломтики банана и яблока, обжаренные в кляре и покрытые карамелью с кунжутом, получаются необычайно вкусными. Приготовление в целом несложное, нужно лишь следить, чтобы карамель не пережарилась, иначе десерт станет горьковатым на вкус. Это блюдо непременно станет украшением вашего стола.



Яблоки и бананы в карамели Шаг за шагом

»»1 ПОДГОТОВКА



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

»»2

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



»»5

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



»»6

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



»»9



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

»»10



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

>>3



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

>>4 **КЛЯР**

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



>>7



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

>>8



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

>> **СОВЕТ**

Приготовление в несколько этапов

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

>>11

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



» Яблоки и бананы в карамели Шаг за шагом

» 12



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

» 14

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



» 15



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

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

» Орехи в карамели

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

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

чение пары минут до появления золотистого цвета. Выта-

щите их шумовкой и обсыпьте семечками белого кунжута. Оставьте охлаждаться на впитывающей бумаге. Повторите процедуру с остальными орехами и подавать.



» СОВЕТ

Внимание!

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

» 13 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП

Приготовьте миску с холодной водой и несколько кубиков льда. Поставьте рядом.



» 16

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

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



[Десерт из груш

ИНГРЕДИЕНТЫ (4 порции)

400 г личи в сиропе (можно свежие)

400 г кумквата

200 г дыни

4 груши (не мягкие)

3 ст. ложки сахара

75 мл воды плюс достаточное
количество для водяной бани

2 палочки корицы

ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Дуршлаг

Миска

Плётка

Прибор для удаления сердцевин

Большая кастрюля с крышкой

Ковш

Китайский дуршлаг или решето

КИТАЙСКИЕ ФРУКТЫ

В настоящее время несложно найти на рынках традиционные китайские фрукты, такие как личи, особенно консервированные, или кумкват. Но даже если вы не найдете такой фрукт, вы можете заменить его кусочками апельсина. Для замены личи подойдет белый виноград.



Этот традиционный китайский десерт очень простой – груши подслащиваются сиропом с добавлением корицы. В качестве гарнира можно подать фруктовый салат (личи, кумкват и дыня). Блюдо следует употреблять сразу после приготовления горячим или холодным, подержав его несколько часов в холодильнике.



[Десерт из груш Шаг за шагом

»1 ФРУКТОВЫЙ САЛАТ



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

»2



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

»5 ГРУШИ



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

»6

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



»9



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

>>3



Очистите дыню и порежьте на кусочки размером примерно 2 см. Отложите.

>>4

Сложите все фрукты в миску и накройте пленкой. Поставьте в холодильник до момента использования.



>>7

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



>>8



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

>>10



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

>>11 **СИРОП**

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



»» Десерт из груш Шаг за шагом

»»12

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



»»13



»»15 ЗАВЕРШАЮЩИЙ ЭТАП



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

»»16



Полейте сиропом подготовленные на блюде кусочки груши.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

»» Персики в сиропе

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

тью, 300 мл воды, 6-8 столовых ложек сахара и фруктовый салат (по желанию). Об-



варите персики в кастрюле, подержав в кипящей воде несколько секунд, чтобы можно было без труда снять кожицу. Очистите, разделите на половинки и удалите косточку. Влейте 300 мл воды в кастрюлю и добавьте сахар. Помешайте до растворения са-

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

»14

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



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

»17

ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Подайте груши на стол вместе с приготовленным фруктовым салатом.



**ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ МИРА»**

**КИТАЙСКАЯ КУХНЯ
ТОМ 6**

**ББК 36.997
К 45**

ISBN 978-84-15481-64-5

MedialInfo
Group
ГРУППА КОМПАНИЙ

Издатель: ЗАО «Издательский дом «Медиа Инфо Групп»
129110, Москва, ул. Шепкина, д.47, стр.1, офис 6
+7(495) 688-80-78
www.mediainfogroup.ru

©Текст. Editorial SOL90 S.L.
©Дизайн. Editorial SOL90 S.L.
©Фотографии. Editorial SOL90 S.L.
©Перевод. Editorial SOL90 S.L.

Все права защищены

Формат 22 x 27,5 cm
Бумага мелованная
Усл. печ. л. 12
96 страниц
Отпечатано в Италии

2013 год

ISBN 978-84-15-48164-5



9 788415 481645 >



Китайская кухня шаг за шагом

- [1] Африканская кухня
- [2] Итальянская кухня
- [3] Испанская кухня
- [4] Японская кухня
- [5] Средиземноморья кухня
- [6] Китайская кухня
- [7] Мексиканская кухня
- [8] Французская кухня
- [9] Итальянская кухня II
- [10] Арабская кухня
- [11] Центрально-Европейская кухня
- [12] Аргентинская кухня
- [13] Чилийская кухня
- [14] Индийская кухня
- [15] Греческая кухня
- [16] Сербская кухня
- [17] Турецкая кухня
- [18] Армянская кухня
- [19] Тайская кухня
- [20] Еврейская кухня

ISBN 978-84-15-48164-5



9 788415 481645 >