

Раскрытые в книге секреты китайской кухни, завоевавшей весь цивилизованный мир, позволяют познакомиться с занимательной экзотической кулинарией. Попробуйте пофантазировать, перенося основные приемы приготовления на привычные блюда, — безусловно, получится оригинально, вкусно и полезно.



ISBN 5-486-00849-X



Школа
Кулинарии

Китайская кухня

Школа Кулинарии



КИТАЙСКАЯ КУХНЯ



Использование текста и иллюстраций,
в том числе фрагментов, без разрешения правообладателя
запрещается и преследуется по закону

Китайская кухня / Сост. И.С. Румянцева. — М.: ООО
К45 «ТД «Издательство Мир книги», 2006. — 96 с.: ил.

Раскрытые в книге секреты китайской кухни, завоевавшей весь цивилизованный мир, позволяют познакомиться с занимательной экзотической кулинарией. Попробуйте пофантазировать, перенося основные приемы приготовления на привычные блюда, — безусловно, получится оригинально, вкусно и полезно.

ББК 36.997

ISBN 5-486-00849-X

© Румянцева И.С., 2006
© ООО «ТД «Издательство Мир
книги», 2006
© DeA Picture Library. Фото на с. 42,
44, 46, 48, 50, 54, 56, 58, 62, 74, 76, 78,
84, 86, 88, 90, 92.

Мировое признание

В давние времена в Китае довольно часто совмещались профессии повара, лекаря и фармацевта. Действительно, многие традиционные блюда обладают не только диетическими, но и лекарственными свойствами (например, кушанья из стахиса).

У китайской же кухни за плечами опыт тысячелетий. И это — одна из гарантий хорошего вкуса китайских блюд.

Наряду со своеобразными особенностями китайская кухня разделяет и некоторые принципы, ставшие интернациональными в кулинарии. Так, большое значение придают китайские повара и диетологи сезонности питания. Сезонный продукт — всегда самый свежий. Кроме того, он экономичен, его легче приобрести и хранить, а главное — в свой сезон каждый продукт наиболее вкусен.

Именно такому принципу желательно следовать жителям средней полосы.

Самым характерным приемом китайской кулинарии является тщательность подготовки сырого продукта до его тепловой обработки. Зато в китайской кухне применяются самые быстрые способы горячей обработки: обжигание и обжаривание. И то и другое предполагает сильный огонь. Достаточно сказать, что в китайской кухне принято, чтобы высота пламени, вырывающегося через конфорку, достигала 30 — 40 см. При таком огне обжаривание на сковороде превращается в мгновенную операцию, длящуюся 2 — 2,5 минуты. При этом обжаривание происходит очень часто не в тонком слое масла, а во фритюре.

Масло (обычно растительное или свиной нутряной жир), по обычаю всех восточных кухонь, предварительно перекаливают и никогда не наливают на сковороду толщиной менее 1 см.

Сейчас китайская кухня получила мировое признание, поэтому, безусловно, полезно побаловать домашних экзотическими блюдами.



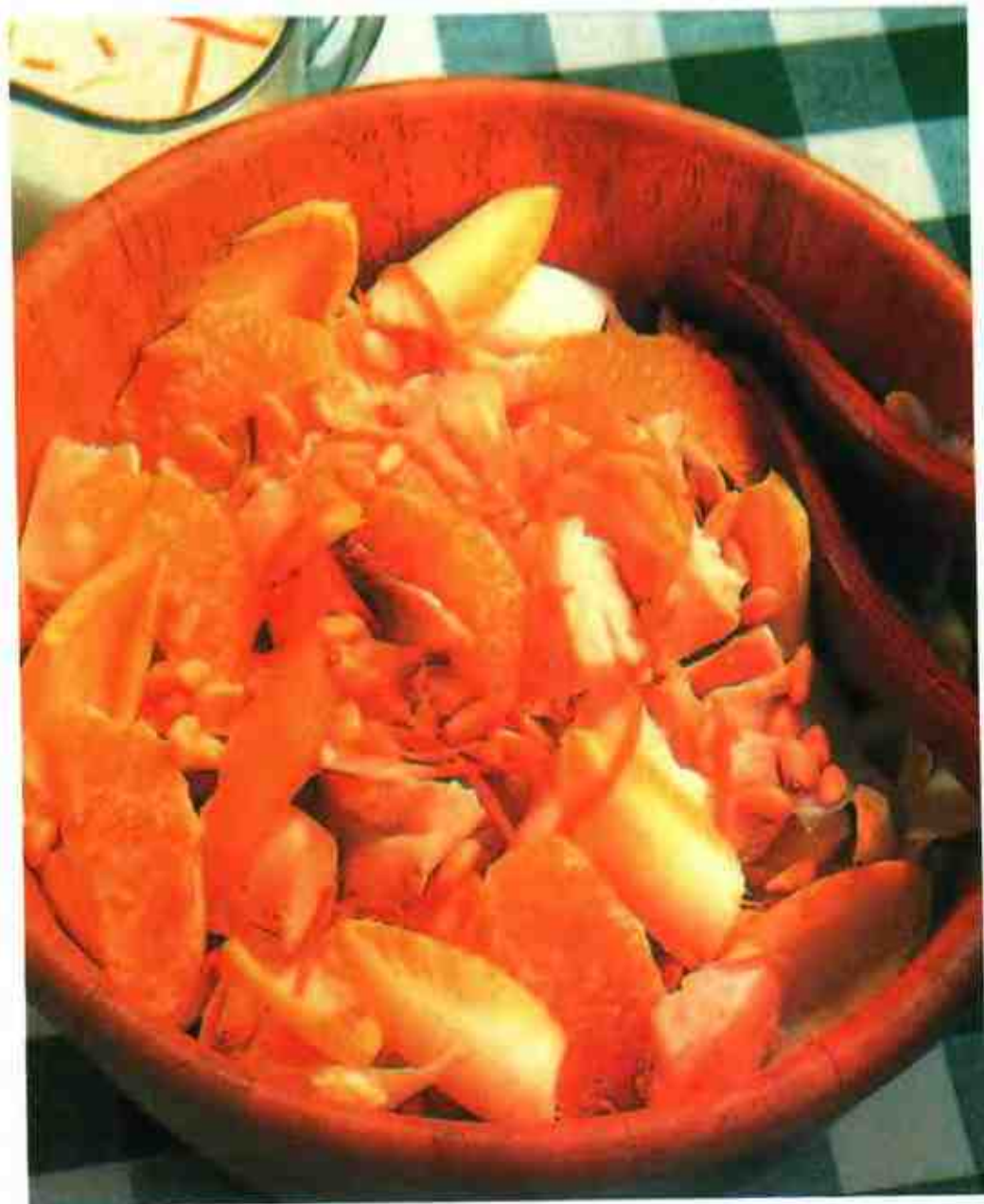
Китайские секреты

В целом четыре момента: измельченный продукт, сильный огонь, перекаленное масло и применение защитных покрытий — обеспечивают вкусовое своеобразие и аромат китайских жареных блюд.

Обжаривание всех продуктов для любого блюда китайской кухни ведется, как правило, отдельно. Так, на одной сковороде обжаривают кусочки мяса, на другой — кусочки моркови или картофеля, на третьей — капусту и т. д. Только перед подачей их смешивают.

Бывают, конечно, исключения, но они касаются буквально нескольких блюд.





Салат из курицы с апельсинами

1 небольшой кочан китайской капусты (или цикорного салата либо пак-чоя), 350 г копченых куриных грудок, 2 апельсина, 50 г ядер кедровых орехов.

Для заправки:

1–2 ст. ложки соевого соуса, сок и цедра 1 апельсина, черный перец молотый, соль.

1. Для заправки смешать соевый соус с апельсиновым соком. Соль и молотый перец добавить по вкусу.

2. Китайскую капусту (или цикорный салат либо пак-чой) промыть, очистить и разрезать на кусочки. Мелкие листочки оставить целыми. Положить на глубокое сервировочное блюдо.

3. Куриное мясо порезать на кубики и тоже поместить на блюдо.

4. Очистить апельсины, разделить на дольки, добавить на блюдо с мясом.

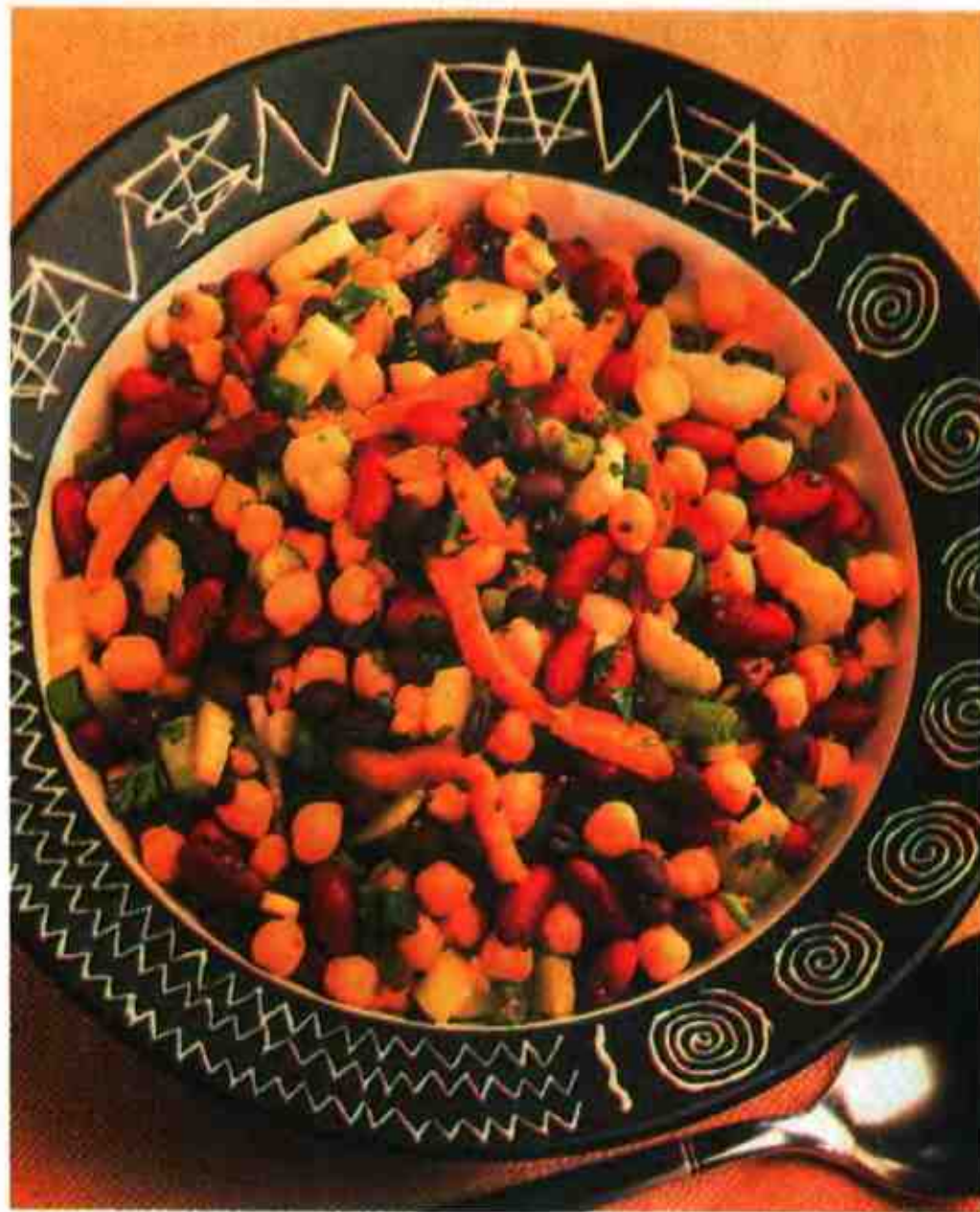
5. Сверху посыпать ядрами кедровых орехов, украсить тонкими полосками апельсиновой цедры.

6. Полить салат приготовленной заправкой, остаток заправки подать в соуснике.

Вариант

Вегетарианцам вместо курицы можно предложить красную консервированную фасоль.





Салат «Мозаика»

100 г красной фасоли, 100 г белой фасоли, 100 г гороха, 1 желтый сладкий перец, очищенный, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 6 стеблей зеленого лука, 3 черешка сельдерея.

Для заправки:

3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка горчицы, 1/2 ч. ложки меда, черный перец молотый, соль.

1. Замочить каждый вид бобовых в отдельной посуде на 8 часов, лучше на ночь.

2. Слить воду, бобовые промыть. Варить каждый вид в отдельной кастрюле, залив водой; вначале на сильном огне (10–15 минут), затем —

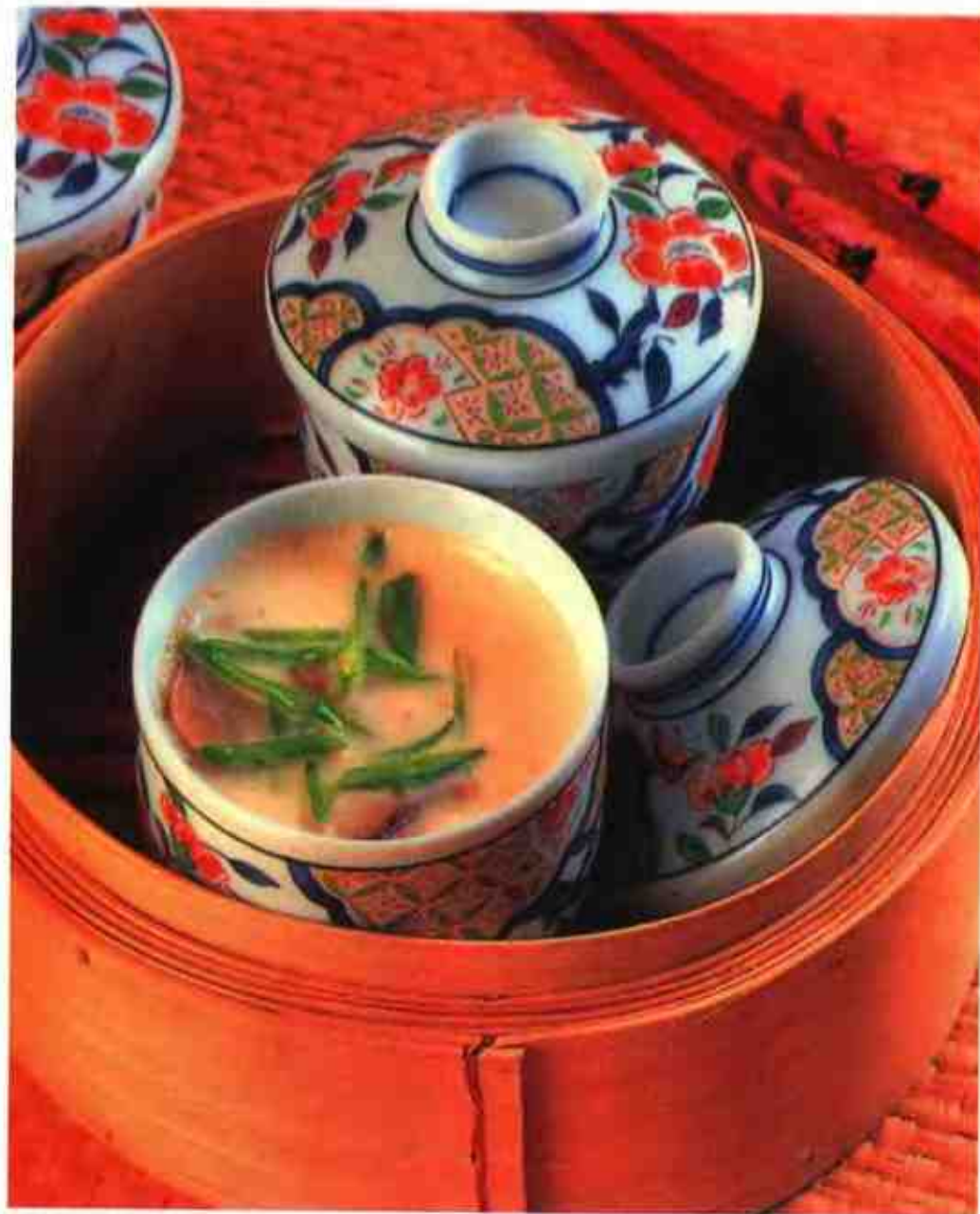
на слабом, накрыв крышкой, до размягчения (2 часа).

3. Сладкий перец разрезать на 4 части вдоль, обжарить в гриле до потемнения кожуры. Завернуть в пленку, дать остыть, удалить кожицу и нарезать мякоть. Смешать в миске все три вида бобовых со сладким перцем.

4. Для заправки смешать масло с лимонным соком, горчицей и медом, добавить соль и перец, тщательно растереть. Залить заправкой еще теплый салат. Дать остыть.

5. Посыпать салат петрушкой, мелко нарезанным луком и черешками сельдерея, слегка перемешать.





Куриный суп с яйцом

250 г филе куриных грудок, 2 ч. ложки водки, 2 ч. ложки соевого соуса, 3 стакана куриного бульона, 1 ч. ложка рисового вина, 3 слегка взбитых яйца, 4 гриба (шампиньоны, вешенки), соль.

1. Острым ножом нарезать мясо тонкими ломтиками. Положить его в миску со смесью водки и 1 ч. ложки соевого соуса, оставить мариноваться на 30 минут.

2. В миску с бульоном влить оставшийся соевый соус и вино, добавить соль и взбитые яйца, размешать.

3. Кусочки курицы разделить поровну в 4 чашки. Поло-

жить в каждую чашку по 1 грибу, нарезанному ломтиками, и залить смесью бульона с яйцом (можно украсить зеленью).

4. Закрыть чашки крышками или фольгой, поставить на горячую паровую баню на 5 минут.

5. Уменьшить нагрев и выдержать еще 12–15 минут, до загустения супа.

Хозяйке на заметку

Суп не нужно держать на очень горячем пару слишком долго — яйца могут стать резиновыми.





Суп из чечевицы

3 ст. ложки растительного масла, 1 нашинкованная луковица, 300 г красной чечевицы, промытой, 1,5 л мясного бульона, 3–4 толченых зубчика чеснока, 2 ч. ложки молотого тмина, 4 ст. ложки сливок, красный молотый перец, соль.

1. Нагреть в кастрюле 2 ст. ложки масла, обжарить лук (около 10 минут), помешивая.

2. Влить бульон, положить чечевицу, довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне до размягчения (20 минут).

3. На сковороде разогреть оставшееся масло, обжарить чеснок,

положить тмин и снять с огня.

4. Добавить чеснок и тмин в чечевичный бульон, готовить еще 15 минут.

5. В конце варки приправить суп солью и молотым красным перцем по вкусу.

6. Разлить суп по сервировочным тарелкам, добавить сливки (сметану) и (по желанию) украсить красным перцем.

Вариант

Вместо мясного бульона подойдет овощной отвар (особенно с пряными травами).





Суп из креветок

250 г креветок (свежих, неочищенных), 1 ст. ложка растительного масла, 1 красный острый перчик, 2 листика лимона, 1 зубчик чеснока, 1 свежий корень имбиря (10–15 мм), 1 ч. ложка молотого кориандра, 1 ст. ложки рыбного соуса, 2 ст. ложки сока лимона, черный перец молотый.

1. Очистить креветки, сохранив скорлупу и головы и удалив спинную жилку.

2. В сковороде разогреть масло и обжарить скорлупу креветок (2–3 минуты) до порозовения. Добавить 4 стакана воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10–15 минут.

3. Разрезать острый перчик вдоль, очистить от семян, нарезать соломкой.

4. Листья лимона измельчить. Зубчик чеснока и кусочек имбиря нарезать тонкой соломкой.

5. Процедить бульон в чистую кастрюлю, довести до кипения.

6. Положить креветки, добавить нарезанные приправы, молотый кориандр и черный перец. Готовить 3 минуты.

7. Влить остро-соленый рыбный соус и лимонный сок. Подать в горячем виде, украсив листиками лимона.



1



2



3



Суп из сельдерея

250 г корня сельдерея, 200 г зелени петрушки, 3 шт. очищенного картофеля, 200 г черешков сельдерея, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г пряной зелени (или кресс-салата), 1,5 л овощного отвара, семена пряных трав, глютамат натрия, черный перец молотый, соль.

1. Обрезать черешки петрушки и мелко нарубить их вместе с черешками сельдерея. Картофель, лук и корень сельдерея нарезать тонкими ломтиками.

2. В кастрюле разогреть масло, положить черешки петрушки, сельдерея, картофель, лук и корень сельдерея.

Накрыть крышкой и дать повариться на слабом огне 10 минут, помешивая.

3. Влить овощной отвар, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 15 минут.

4. Крупно нарезать листья петрушки и другой пряной зелени. Положить в кастрюлю, дать прокипеть 2 минуты.

5. Растереть вареные овощи в пюре, протереть его вместе с бульоном через сито. Посолить, поперчить, перелить в кастрюлю, добавить по вкусу глютамат натрия и снова довести суп до кипения. При подаче посыпать семенами пряных трав.





Суп с тремя украшениями

1,2 л куриного бульона (или овощного отвара), 50 г тонкой яичной вермишели, 2 очищенных вареных моркови, веточки петрушки (или кресс-салата), соевый соус по вкусу.

1. Срезать листики с веточек петрушки, стебли удалить.

2. Острым (лучше специальным) ножом сделать бороздки на вареной моркови. Нарезать очень тонкими кружками, чтобы получились звездочки или цветочки.

3. Сварить яичную вермишель по инструкции на упаковке, стараясь не переварить, иначе она получится очень клейкой. Воду слить.

4. Куриный бульон (или овощной отвар) приправить по вкусу соевым соусом. Разлить суп в подогретые пиалы, украсить вермишелью, звездочками моркови, зеленью петрушки (или кресс-салата).

5. Идея украшения супа заключается в использовании трех различных по форме, цвету и текстуре добавок.

Плотные: кубики омлета или соевого творога, ломтики крутого яйца, ядра орехов.

Листовые: сельдерей, веточки петрушки, листья китайской капусты.

Овощные: картофель, тертая редька, кольца лука, стручки фасоли, тонкие дольки зеленого перца, зеленый лук.



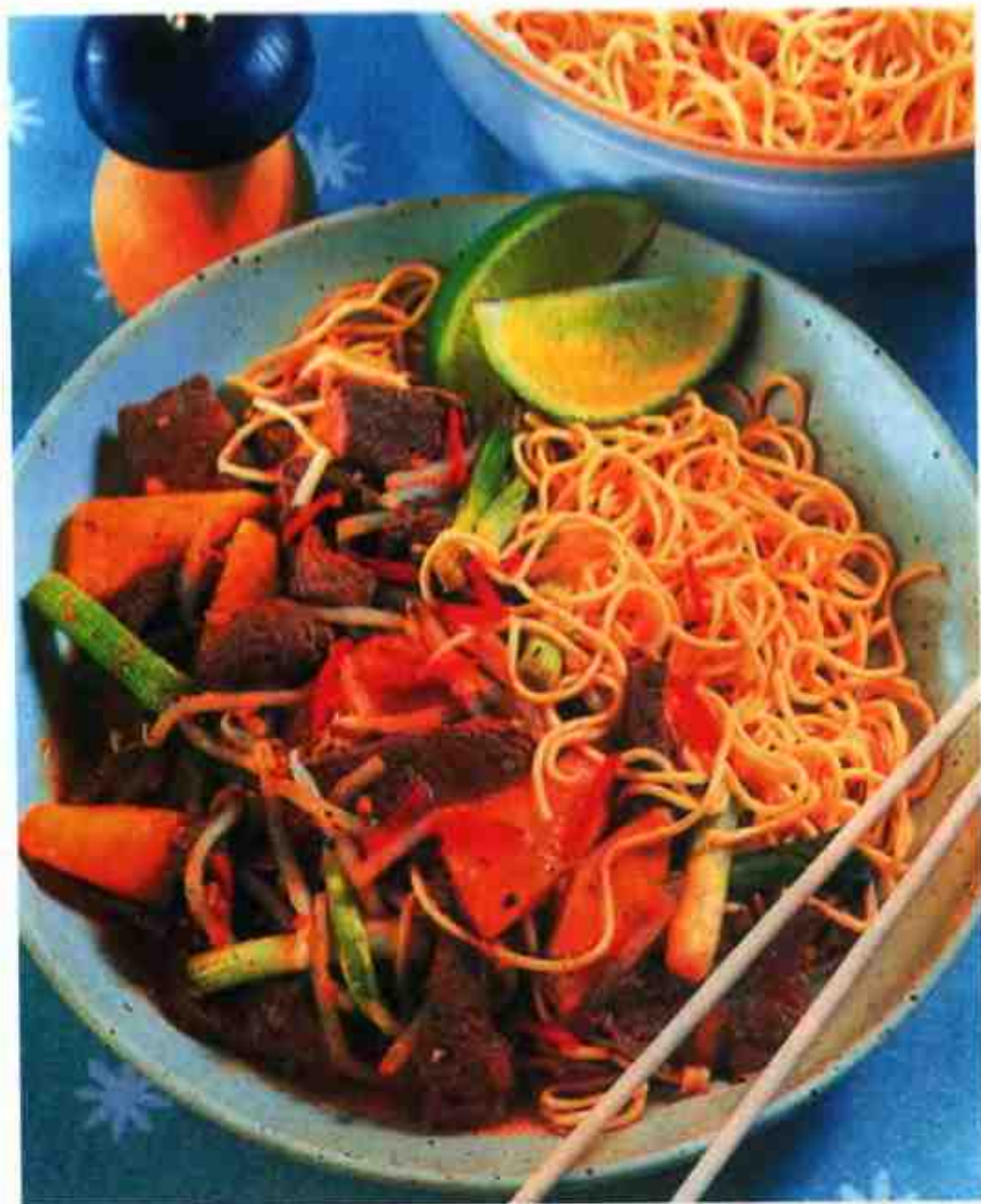
2



4



5



Поджарка из говядины

350 г говядины (вырезки), натертый корень имбиря (2,5 см), 3 толченых зубчика чеснока, 4 ст. ложки соевого соуса, по 1 ст. ложки вина и растительного масла, 2 ст. ложки кукурузной муки, 1 пучок зеленого лука, нарезанный кусочками по 4 см, 100 г стручков молодой фасоли, 1 шт. манго, ломтиками, дольки лимона, черный перец молотый, соль.

1. Нарезать говядину тонкими ломтиками. Положить в миску, добавить половину имбиря, половину чеснока, 1 ст. ложку соевого соуса, вино, немного соли и перца.

2. Разогреть на большой сковороде масло до появления

дымка. Обжарить оставшийся чеснок и имбирь (30 секунд), вынуть из маринада мясо и обжаривать около 1 минуты.

3. Положить зеленый лук, жарить еще 1 минуту, добавить фасоль, муку и жарить еще 1–2 минуты.

4. Влить оставшийся соевый соус, дать прокипеть при интенсивном помешивании 1 минуту.

5. Положить ломтики манго, дать прогреться. Подать поджарку к столу с лапшой в горячем виде, украсить дольками лимона и красного перца (по желанию).





Жаркое из баранины

100 г мягкой кураги, 4 ст. ложки растительного масла, 900 г баранины (лопатка), кусочками, 1 луковица, тонкими кольцами, 1 ст. ложка натертого свежего имбиря, 50 г сушеных вишен, мелко натертая цедра 1 лимона, глютамат натрия, рубленая зелень петрушки или мяты, дольки лимона, черный перец молотый, соль.

1. Растереть курагу в блендере, добавив 1/2 стакана воды, в пюре.

2. Разогреть в кастрюле масло, обжарить кусочки мяса до подрумянивания несколькими порциями. Вынуть, переложить в тарелку, дав стечь лишнему жиру.

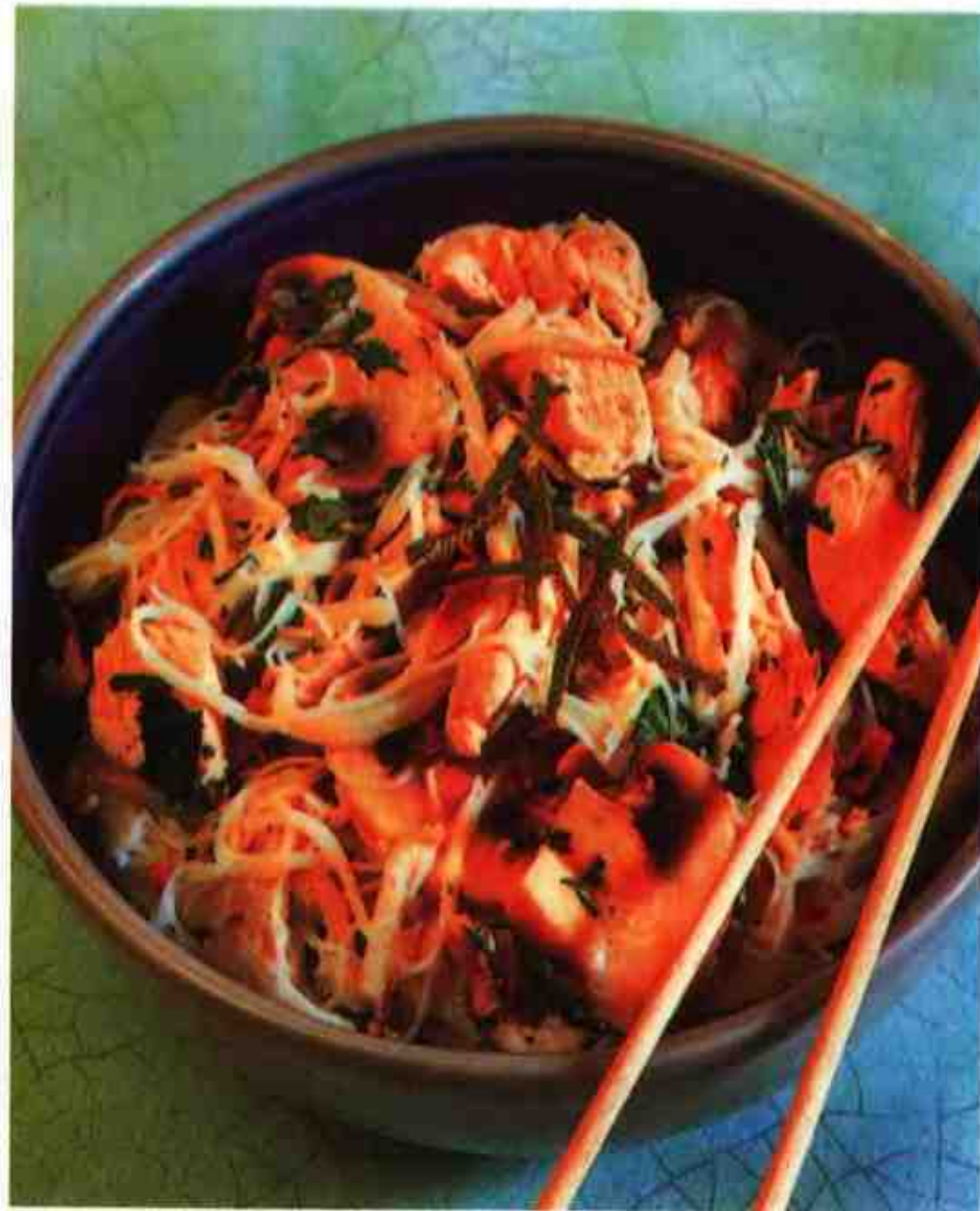
3. Поместить в кастрюлю лук и имбирь, обжарить до размягчения, помешивая (3–5 минут).

4. Снова положить мясо, залить 2 стаканами воды, довести до кипения, снимая пену с поверхности.

5. Положить соль, молотый перец и цедру. Закрыть крышкой и тушить на слабом огне, помешивая, в течение 45 минут. Всыпать вишни, добавить абрикосовое пюре, глютамат натрия, тушить еще 20 минут.

6. Подать жаркое к столу с вареным рисом, украсив зеленью и дольками лимона.





Рисовая лапша с курицей

300 г куриных грудок, полосками, сок и цедра 1 лимона, 1–2 ст. ложки соевого соуса, 2 стебля зеленого лука, 1 стакан сливок, 75 г сухой рисовой лапши, 2 ст. ложки растительного масла, 2 толченых зубчика чеснока, кусочек нарезанного имбиря, 200 г нарезанных грибов (шампиньонов), 150 г побегов фасоли, 10 г зелени кинзы.

1. Кусочки курицы положить в миску, залить соком лимона, смешанным с соевым соусом, мариновать 15 минут.

2. Нарезанный зеленый лук измельчить, положить в кастрюлю и залить сливками. Подогреть на слабом огне, довести до кипения, снять с огня

и дать настояться 5 минут. Процедить и охладить ароматизированные сливки.

3. Лапшу залить в миске кипятком, выдержать 5 минут, затем откинуть на сито.

4. На сковороде разогреть масло, положить чеснок и имбирь, слегка обжарить, добавить грибы и мясо вместе с маринадом.

5. Обжаривать до готовности мяса (должно стать белым), затем влить ароматизированные сливки.

6. Положить побеги фасоли, тушить 5 минут. Добавить лапшу, зелень кинзы, посыпать цедрой лимона и подать к столу.





Рис с мясом и креветками

2 слегка взбитых яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 2 измельченных луковицы, 1 толченый зубчик чеснока, 1/2 ложки креветочной пасты, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка томатного пюре, 450 г холодного вареного риса, 200 г измельченного вареного мяса, 50 г вареных очищенных креветок, зелень кинзы, черный перец молотый, соль.

1. Взбитые яйца приправить солью и перцем. Сжарить омлет на разогретой сковороде с 1 ст. ложкой масла. Готовый омлет нарезать тонкими полосками.

2. На большой сковороде разогреть оставшееся масло.

Обжарить лук и чеснок до легкого подрумянивания. Добавить креветочную пасту, соевый соус и томатное пюре. Тушить около 2–3 минут, постоянно помешивая.

3. Всыпать вареный рис, положить мясо, прогреть на слабом огне (4–5 минут), помешивая.

4. Переложить кушанье на подогретое блюдо, украсить полосками омлета, креветками и зеленью кинзы.

Вариант

Вместо креветочной пасты и креветок можно добавить 2 ст. ложки соевого соуса.





Жареный лосось с имбирем

2 куса филе лосося (от хвостовой части по 250 г), 2 ст. ложки соевого соуса, 150 г измельченного свежего имбирного корня, 2 ст. ложки семена кунжута, 50 г масла, 6 стеблей зеленого лука, 2 ч. ложки лимонного сока.

1. Разрезать куски рыбы вдоль пополам, очистить от кожи.

2. Положить рыбу на большое блюдо, полить соевым соусом и посыпать имбирем. Поставить в холодильник на 1 час, изредка переворачивая.

3. Обжарить на сковороде семена кунжута (без масла) до золотистого цвета. Охладить.

4. На большой сковороде разогреть масло. Обжарить рыбу на среднем огне (3–4 минуты с каждой стороны) до готовности. Переложить на подогретое сервировочное блюдо.

5. Оставить 2–3 стебля лука для украшения, остальной лук нарезать на куски длиной 7–8 см. Положить лук на сковороду, где жарилась рыба, обжаривать 2–3 минуты, затем влить лимонный сок.

6. Полить рыбу соусом, получившимся в результате жарки. Сверху посыпать обжаренным луком и семенами кунжута, украсить зеленым луком.



2



3



5



Гребешки с крабами

300 г готового лапшового теста, 100 г крабового мяса (или мяса креветок), 100 г творога, сок 1 лимона, 1 ст. ложка растительного масла, чёрный перец молотый, соль.

Для соуса:

сок и натертая цедра 1/2 лимона, 4 ст. ложки растительного масла, 2 веточки измельченной зелени укропа, свежемолотый черный перец.

1. Раскатать 1/4 часть теста на посыпанной мукой доске в тонкую лепешку. Выемкой для теста нарезать кружки.

2. Крабовое мясо смешать в миске с творогом, приправить по вкусу солью и перцем, добавить лимонный сок.

3. Разложить начинку (по 1 ч. ложке) на кружки теста, сложить их пополам, залепить кромки гребешков. Поместить на посыпанную мукой поверхность для подсыхания.

4. Приготовить гребешки из остального теста и начинки. Перевернуть гребешки 2 раза.

5. Вскипятить в кастрюле соленую воду, добавить 1 ст. ложку масла. Варить гребешки около 3 минут. Для соуса положить в кастрюлю лимонную цедру, влить сок, разогреть.

6. Добавить масло, перец, укроп, прогреть. Полученным соусом залить гребешки.



1



5



6



Лапша с овощами по-сычуаньски

200 г рисовой (или 250 г яичной) лапши, 100 г консервированной смеси овощей, 2 ст. ложки соевого соуса, 100 г консервированных побегов бамбука, 4 ст. ложки растительного масла, нарезанных, 2–3 нарезанных стебля зеленого лука, 1 измельченный острый перец, 1 ч. ложка кунжутного масла.

1. Замочить рисовую лапшу в кипятке (6–8 минут), промыть в холодной воде и тщательно сцедить.

2. Консервированные овощи промыть и мелко нарезать.

3. Разогреть растительное масло на большой сковороде,

обжарить лапшу, добавить соевый соус.

4. Положить консервированные овощи и нарезанные побеги бамбука, всыпать лук и тщательно размешать.

5. Посыпать измельченным острым перчиком и сбрызнуть кунжутным маслом.

6. Подавать к столу в горячем или в холодном виде в качестве закуски.

Вариант

В лапшу с овощами можно добавить мелко нарезанное мясо — свинину, говядину или курицу.



1



2



4



Пряный рис с орехами

250 г риса, 100 г замороженно-го зеленого горошка, 100 г со-ленных орешков, 3 ст. ложки растительного масла, 1 луко-вица, нарезанная кольцами, 6 толченых зернышек карда-мона, 2 лавровых листа (по же-ланию), по 1 ст. ложке семян горчицы и тмина, 1/2 ч. ложки молотой корицы, соль.

1. Разогреть в кастрюле рас-тительное масло и обжарить лук до подрумянивания.

2. Всыпать все специи и пря-ности, обжаривать несколь-ко минут до появления при-ятного аромата.

3. Всыпать рис, тщательно размешать, влить 2 стакана

горячей воды, закрыть каст-рюлю крышкой. Готовить на слабом огне, пока почти вся вода не впитается (около 25 минут).

4. Всыпать замороженный зеленый горошек, снова на-крыть кастрюлю крышкой, прогревать еще 10 минут, до готовности.

5. Снять кастрюлю с огня, всыпать орешки и подать к столу.

Хозяйке на заметку

Китайские медики считают, что «рис бережет желудок, укрепляет здоровье и изгоняет из тела болезни».





Овощная поджарка с лапшой

200 г моркови, нарезанной соломкой, 100 г цветной капусты (или брокколи), 100 г сладкого стручкового гороха (или очень молодых початков кукурузы), 200 г стручковой зеленой фасоли, 6 стеблей зеленого лука, кусочками, 1 ст. ложка водки, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка светлого соевого соуса, 25 мл светлого винного уксуса, 1 ст. ложка томатного пюре, 25 г сахарного песка, 2 ст. ложки растительного масла, 1 толченый зубчик чеснока, 1 ст. ложка натертого имбирного корня, 2 ст. ложки семян кунжута, обжаренных, яичная лапша.

1. Смешать муку с соевым соусом и уксусом, добавить томатное пюре, сахарный пе-

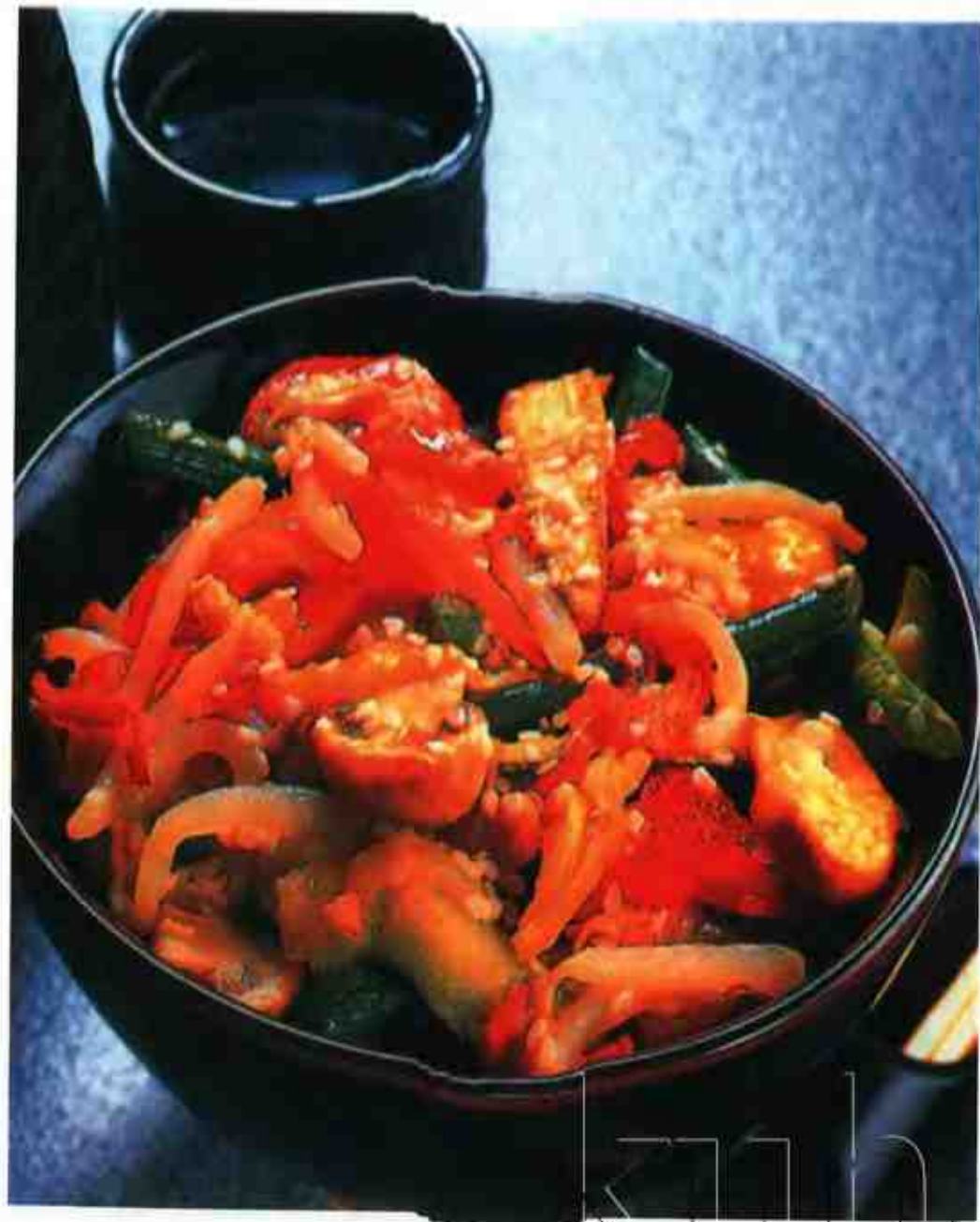
сок и 75 мл воды. Тщательно размешать до образования однородного соуса.

2. На большой сковороде разогреть масло, положить чеснок и имбирь, обжарить на сильном огне. Добавить капусту, морковь и горох (или кукурузу). Обжаривать 3 минуты на сильном огне.

3. Положить зеленый лук и фасоль, осторожно влить водку и тушить, помешивая до загустения (около 2 минут).

4. Выложить поджарку на тарелки. Посыпать обжаренными семенами кунжута и сразу подать к столу вместе с яичной лапшой (или рисом).





Овощная поджарка с кунжутом

1 ч. ложка муки, 4 ст. ложки овощного отвара, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка измельченного корня имбиря, 1 луковица, 8 маленьких початков кукурузы, 100 г зеленой фасоли стручковой, 1 молодой кабачок, 1 красный и 1 зеленый сладкий перец, 100 г грибов, 2 ст. ложки семян кунжута, 1 ст. ложка соевого соуса.

1. Вымытый кабачок нарезать ломтиками, сладкий перец — тонкими кольцами, грибы — ломтиками, лук — полукольцами. Муку размешать в овощном отваре до однородной массы.

2. На большой сковороде сильно разогреть масло (1 ст. лож-

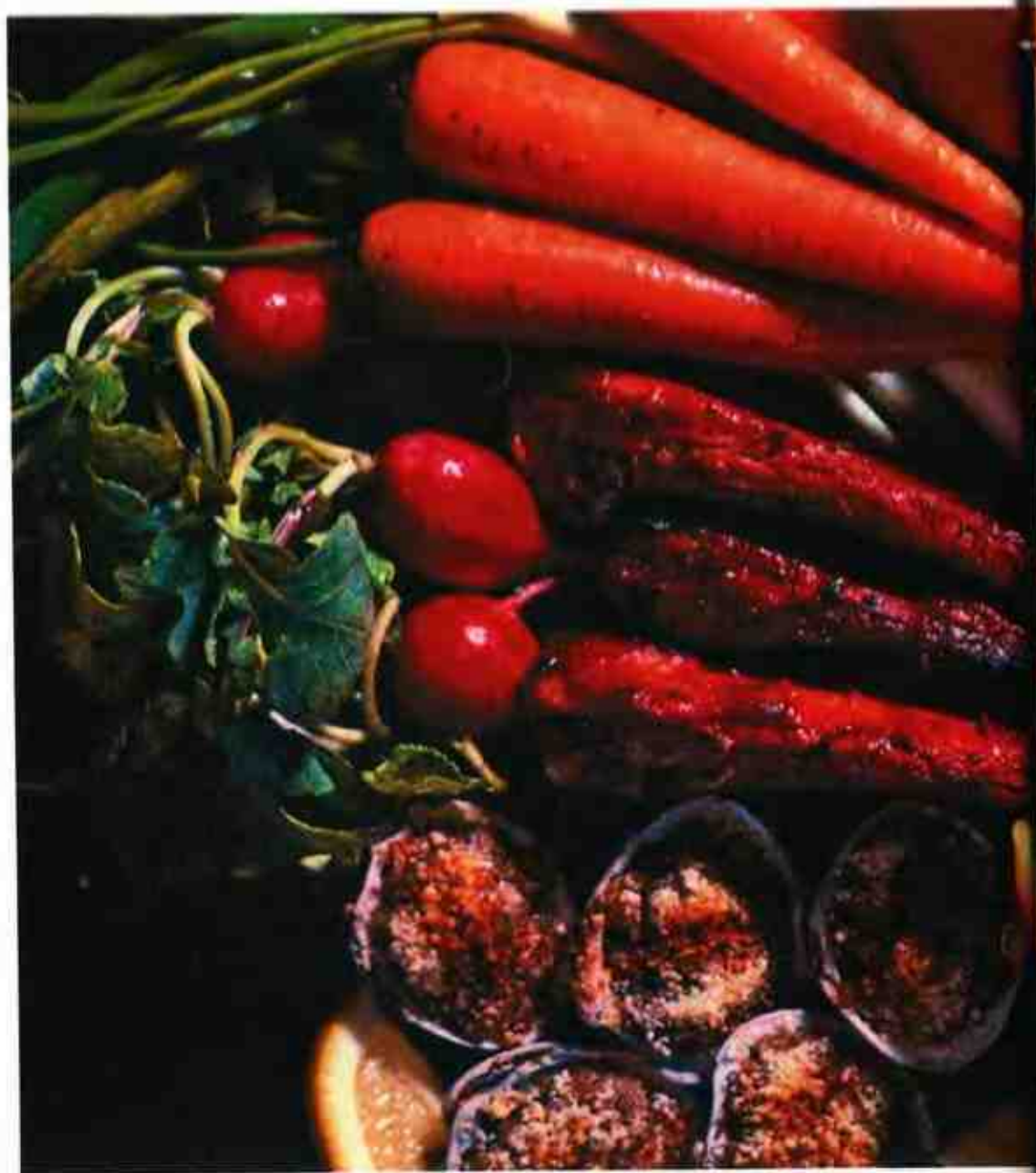
ку), положить корень имбиря и лук, жарить 1 минуту до начала размягчения лука.

3. Добавить кукурузу, зеленую фасоль и кабачок, жарить 1 минуту, положить красный и зеленый перец. Жарить до размягчения (1–2 минуты), поместить грибы, жарить еще 2 минуты.

4. Влить отвар с мукой, дать прокипеть до загустения (2 минуты). Овощи должны быть мягкими, но слегка хрустящими. Посыпать семенами кунжута, затем влить соевый соус и остаток масла, размешать.

5. При подаче переложить в глубокое подогретое блюдо.





Гармония блюд

В китайской кухне принята гармония единообразия и монолитности. Так, мягкое подбирается к мягкому, жесткое — к жесткому, упругое — к упругому, взбитое, воздушное — к воздушному. Более того, гармония единообразия распространяется и на цвет блюд. Так, светлое подбирают к светлому, темное — к темному, пестрое — к пестрому, яркое — к яркому. Поэтому зажаренное до густо-коричневого цвета мясо будет подано по-китайски только с доведенными до такого же густо-коричневого цвета овощами. Если мясо будет жестким, то таким же будет и гарнир, т. е. его постараются специально либо засушить, либо недожарить. Все это находит отражение в приведенных рецептах.



Китайский пикантный суп

200 г свинины, 1,5 л куриного бульона, 4–6 вешенок (или 6 шампиньонов), 1 консервированный побег бамбука, 1–2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка свеженатертого имбиря, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ч. ложки кунжутного масла, 2 стебля весеннего лучка, черный перец молотый, соль.

1. Свинину 30 минут поварить в небольшом количестве умеренно подсоленной воды.

2. Куриный бульон, сняв с него жир, довести до кипения. Грибы и побег бамбука мелко порезать.

3. Мясо вынуть из мясного бульона и мелко порезать. В кипящий куриный бульон положить грибы с побегом бамбука, мясо и имбирь.

4. Муку развести небольшим количеством холодной воды и заправить слабо кипящий суп.

5. Мешать суп, пока он не станет прозрачным.

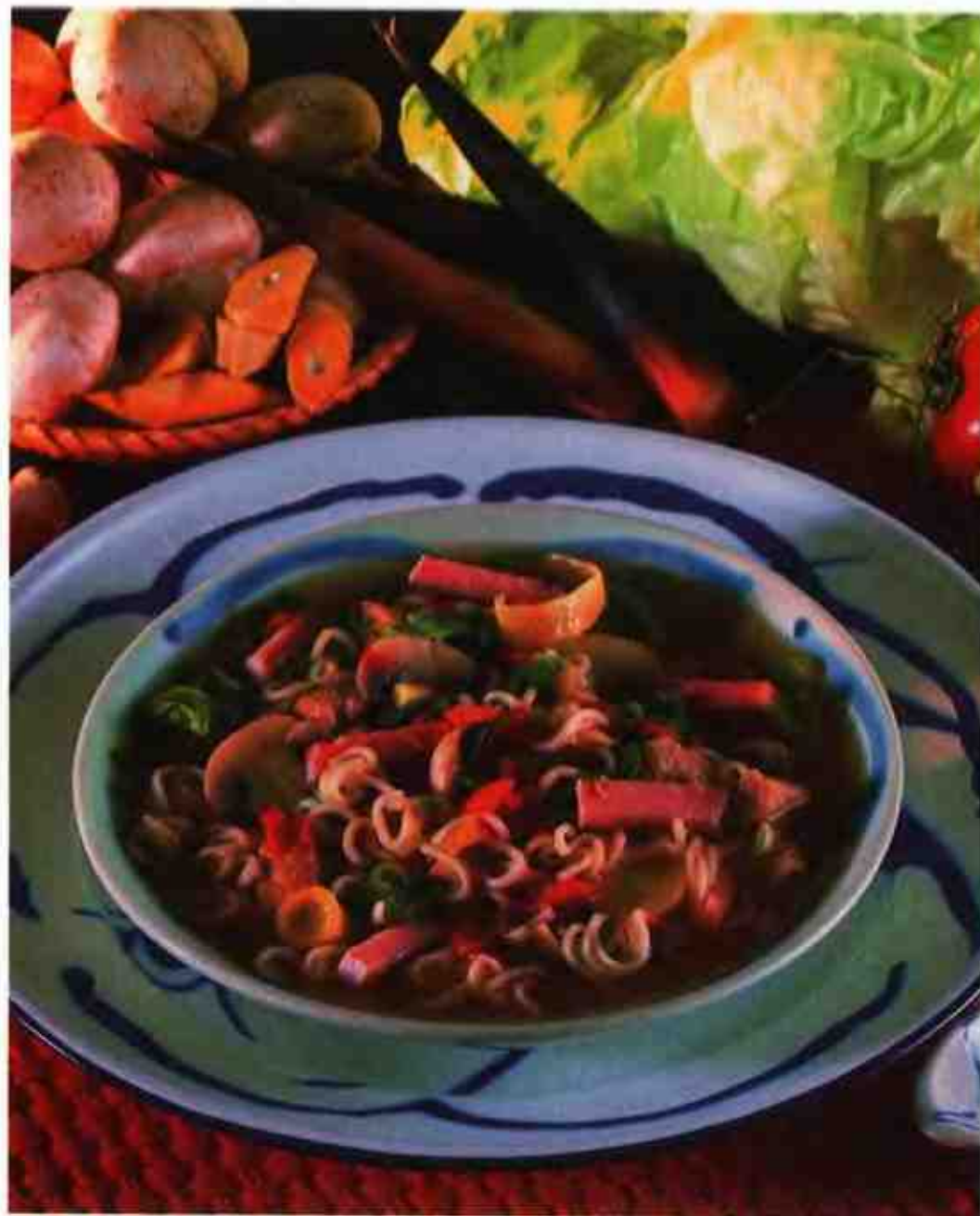
6. Снять кастрюлю с плиты. Приправить суп соевым соусом, черным перцем и добавить масло.

7. Весенний зеленый лучок порезать и в заключение подмешать в суп.

Хозяйке на заметку

При добавлении соевого соуса кушанье рекомендуется не солить или солить совсем немного.





Овощной суп

4 вешенки (или шампиньона), 1/2 зубчика чеснока, 2 томата, 100 г черешкового сельдерея (или побегов бамбука), 100 г китайской капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1/3 стакана свежих соевых ростков, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки рубленой зелени петрушки, 1 л куриного бульона, 50 г ветчины, 50 г яичной лапши, молотый имбирь, белый перец молотый, соль.

1. Чеснок очистить и растереть. Томаты, сняв кожицу, разрезать на четыре части, удалить зерна и нарезать кубиками.

2. Сельдерей (или побеги бамбука) и капусту нарезать тонкой соломкой.

3. В воке или в кастрюле разогреть масло и пожарить чеснок до прозрачности.

4. Добавить нарезанные грибы и подготовленные овощи,

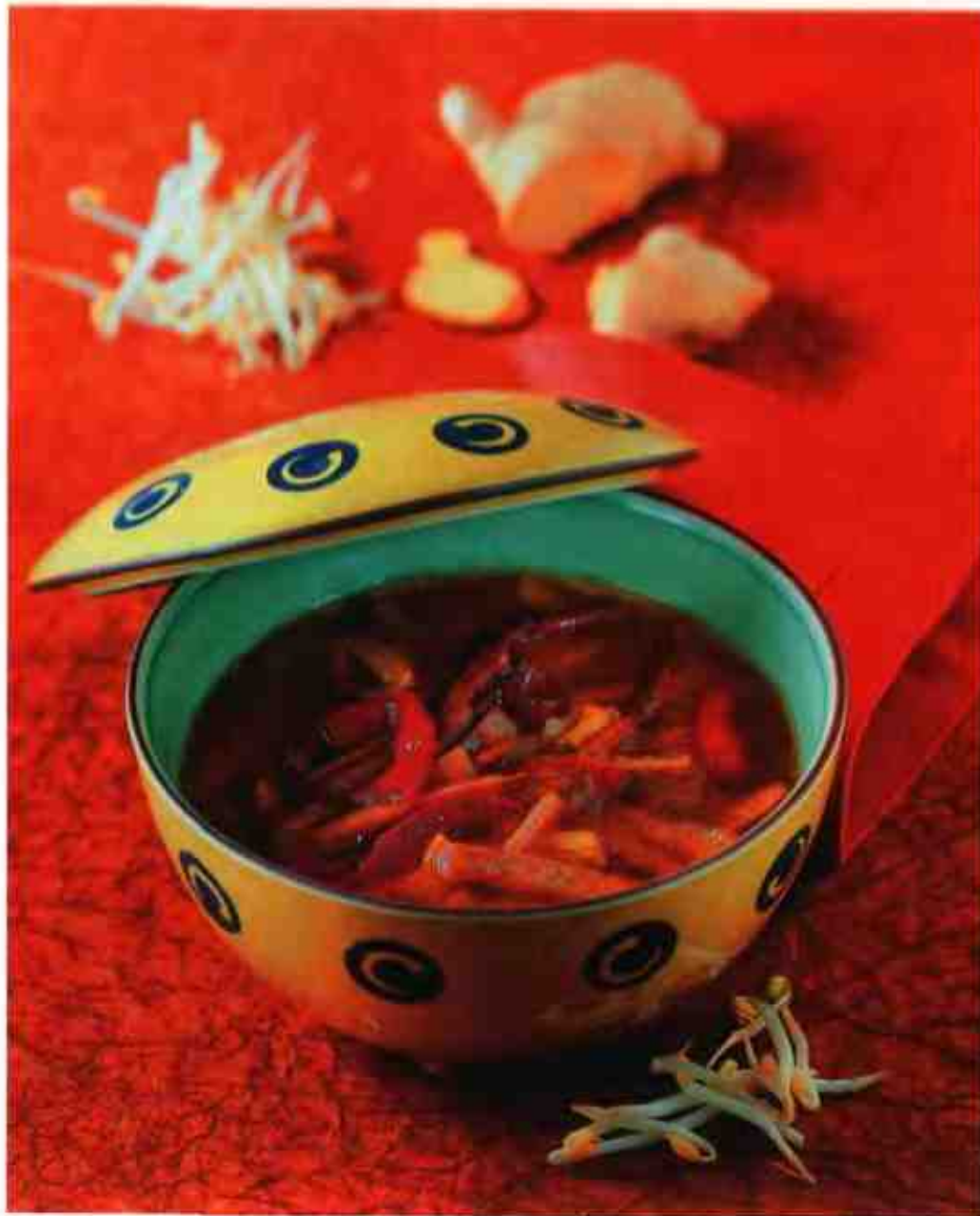
при непрерывном помешивании жарить на сильном огне 2 — 3 минуты.

5. Добавить соевый соус, соль, белый перец и петрушку, подлить бульон, вскипятить.

6. Положить яичную лапшу и ветчину. Варить до готовности лапши.

7. При подаче разлить суп в тарелки или пиалы, посыпать рубленой зеленью петрушки.





Суп с уткой

1-2 утиные грудки (500 г), 2-3 шт. очищенного картофеля, 1 морковь, 1 томат, 1 красный сладкий перец, 1 луковица, нарезанная полукольцами, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка водки, 1 ч. ложка сахарной пудры, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка соевых ростков (по желанию), 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, черный перец молотый, соль.

1. Отделить утиное мясо от костей и нарезать на кусочки длиной 2 см.

2. Утиное мясо смешать с уксусом, водкой, сахарной пудрой, соевым соусом, измельченным чесноком и положить под гнет на 30 минут.

3. Картофель, морковь, сладкий перец и томат нарезать соломкой.

4. Разогреть кастрюлю, смазать дно растительным маслом и обжарить приготовлен-

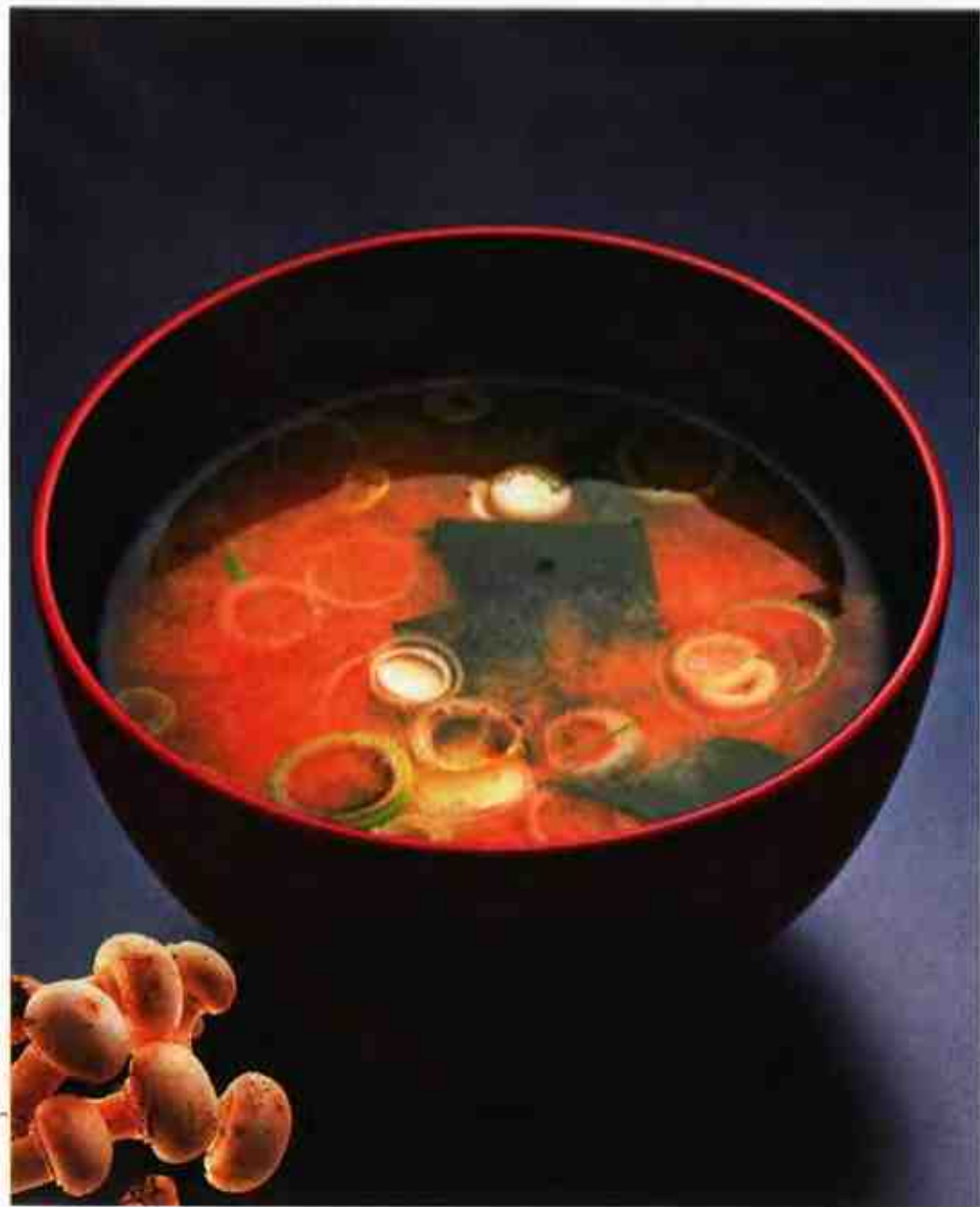
ное утиное мясо. Затем влить в кастрюлю воду (2 л), чтобы она полностью покрывала мясо.

5. Варить бульон на слабом огне 40 — 45 минут.

6. Когда утиное мясо будет почти готово, добавить подготовленные морковь, сладкий перец, картофель, томат и соевые ростки.

7. При подаче сваренный суп посолить и поперчить по вкусу.





Бульон с куриным мясом и грибами

200 г мяса курицы, 1,5 л бульона, 100 г спаржи, 50 г вареных грибов (подойдут соленые или сушеные), 1 ч. ложка вина, 1 стебель лука-порея, 2 ч. ложки соевого соуса, 20 г ростков фасоли, глютамат натрия.

1. Бланшировать подготовленное куриное мясо, спаржу и грибы в кипящей воде, вынуть и дать воде стечь.

2. Полить все соевым соусом, вином, посыпать глютаматом натрия и оставить на 10 минут.

3. Нарезать замаринованную курицу соломкой, спаржу — кусочками. Белую часть лука-порея нарезать тонкими кольцами, зеленую часть — кусочками.

4. Довести бульон до кипения, опустить в него куриное мясо, кольца и зелень лука-порея, спаржу, грибы и ростки фасо-

ли. Проварить 3 минуты на сильном огне.

5. При подаче разлить бульон в пиалы. Можно добавить рубленую пряную зелень или измельченный чеснок.

Вариант

Вместо спаржи и лука-порея можно использовать китайскую капусту и лук. В это блюдо соль не добавляют, так как в его состав кроме соевого соуса входит глютамат натрия.





Свинина с картофелем

300 г свинины, 300 г очищенного картофеля, 3 ст. ложки растительного масла, 3–4 вареных шампиньона, нарезанных, 1 сладкий красный (или желтый) перец, нарезанный соломкой, 20 г мягкого сыра (или тофу), нарезанного соломкой, 2 ч. ложки соевого соуса, красный перец молотый, соль (по желанию).

1. Свинину и картофель нарезать продолговатыми брусочками.

2. На сильном огне нагреть сковороду, влить в нее растительное масло и осторожно перекалить.

3. Выложить на сковороду с маслом свинину и картофель, поперчить.

4. Когда свинина побелеет, поместить на сковороду нарезанные грибы, влить соевый соус, перемешать. Жарить на сильном огне 2–3 минуты.

5. При подаче выложить кушанье на порционные тарелки, украсить соломкой красного (или желтого) сладкого перца и сыра.

Хозяйке на заметку

Все соевые продукты не содержат холестерина и способствуют его выведению из организма. Кроме того, соевая клетчатка способна регулировать уровень глюкозы в крови.





Жареная свиная вырезка

600 г свиной вырезки, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка водки, 1–2 ст. ложки растительного (лучше кунжутного) масла, 1 ст. ложка натертого корня имбиря, 1 ч. ложка глутамата натрия, 3 горошины душистого перца.

1. Вырезку аккуратно зачистить от пленок.

2. Сделать с двух сторон ее неглубокие надрезы в виде косой клетки.

3. Приготовить в глубокой миске маринад из соевого соуса, водки, растительного масла, имбиря, глутамата натрия.

4. Положить в миску вырезку и душистый перец, накрыть крышкой или пленкой и оставить мариноваться на 30 минут.

5. Вынуть мясо из маринада и жарить на гриле при сред-

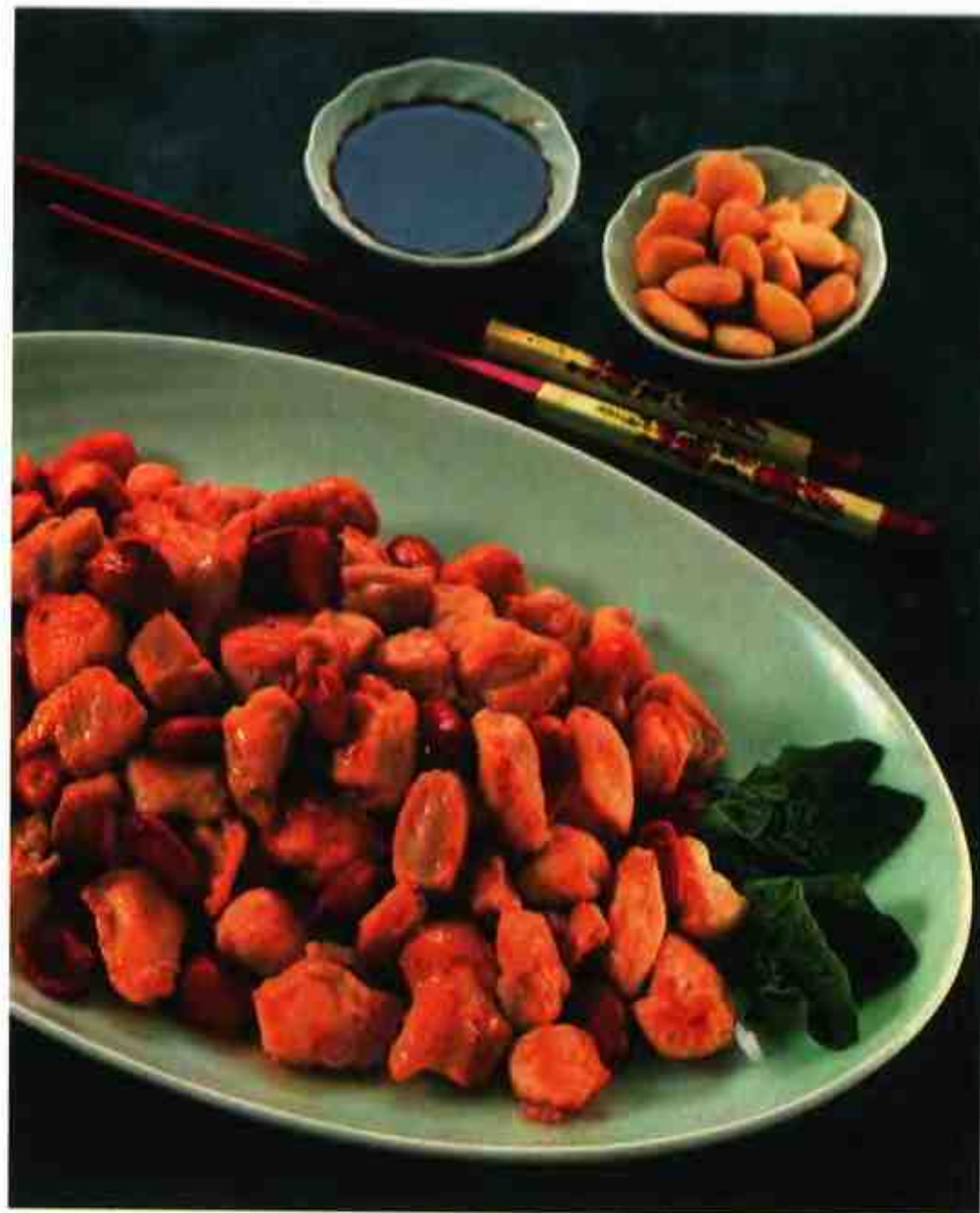
ней температуре в течение 50 минут.

6. Куски жареной вырезки разрезать на ломтики. При подаче выложить мясо в пиалы с вареным рисом или яичной лапшой.

Хозяйке на заметку

Соевое мясо — вкусный и полезный продукт, сочетающий в себе питательные и целебные свойства соевых бобов и вкусовые качества настоящего мяса.





Свинина с ядрами абрикосов

700 г жирной свинины, 2 стакана растительного масла, 250 г сахарного песка (на 1 стакан воды), 2 белка, 3 ст. ложки крахмала, 1 стакан муки, 100 г очищенных абрикосовых косточек, пряная зелень.

1. Для сахарного сиропа: нагреть широкую и низкую кастрюлю, влить в нее воду. Как только вода закипит, всыпать сахарный песок. Сахарный сироп варить, непрерывно помешивая, снять пену. Когда проба, опущенная с ложки в стакан с холодной водой превратится в твердый шарик, значит сироп готов.

2. Ядра абрикосов обжарить на сухой сковороде.

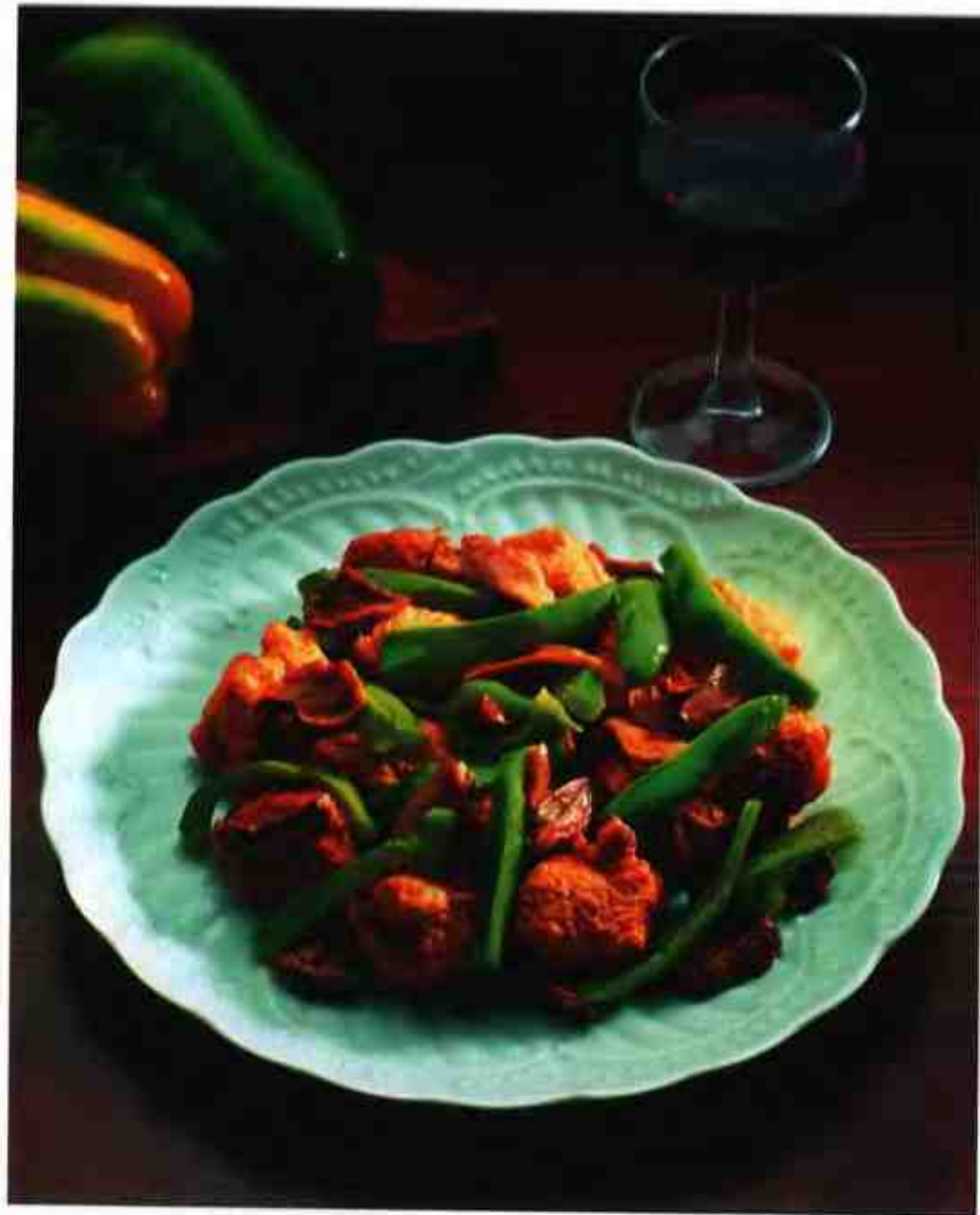
3. Свинину вымыть, нарезать кусочками. Смешать муку с крахмалом и соединить со взбитыми белками, влить 2 ст. ложки воды, чтобы получилась густая вязкая масса.

Аккуратно перемешать тестовую массу с нарезанной свининой.

4. Перекалить в глубокой сковороде растительное масло. Порциями обжарить в нем подготовленные кусочки свинины.

5. Сразу после обжаривания кусочки свинины переложить в горячий сироп, добавить ядра абрикосов и быстро перемешать. Подавать в очень горячем виде, украсив пряной зеленью.





Свинина, жаренная с перцем

800 г свиной вырезки, 1–2 сладких перца, нарезанных соломкой, 5–7 ст. ложек растительного (лучше кунжутного) масла, 1 ч. ложка глутамата натрия, 3 нарезанных консервированных гриба, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки водки, 1 луковица, 4 горошины душистого перца, 1/3 стручка жгучего перца, 40 г корня имбиря, измельченного, 1 ч. ложка сахарного песка, соль.

1. Свинину нарезать кусочками, жарить на сковороде во фритюре, откинуть.

2. Лук, имбирь, жгучий перец нарезать кусочками. На освободившуюся разогретую сковороду поместить душистый перец, прожарить.

3. Добавить жгучий перец и прожарить, встряхивая сковороду.

4. Положить на сковороду мясо, лук, имбирь, глутамат

натрия, сахарный песок, соевый соус, влить водку, немного горячей воды и вскипятить.

5. Затем готовить кушанье на слабом огне до полного испарения жидкости, при необходимости посолить. Охладить.

6. При подаче мясо с приправами выложить на порционную тарелку.

7. Добавить консервированные грибы, украсить сладким перцем.





Свинина с грибами

400 г свиного филе, 5–7 замоченных на ночь сушеных грибов, 1 нарезанная морковь, 1 нарезанный маленький кабачок, 5 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка водки, 40 г измельченного корня имбиря, 2 ч. ложки глутамата натрия, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 белок.

1. Свинину нарезать кубиками, смочить в смеси белка и крахмала, разведенного в воде (1:1). Жарить на сковороде во фритюре до бледной корочки. Откинуть.

2. Со сковороды слить часть жира. Затем ее сильно разогреть, положить нарезанные грибы, морковь, кабачок, соевый соус, имбирь, глутамат натрия, сахарный песок, влить водку.

3. Регулярно встряхивая сковороду, прожарить продукты до размягчения кабачка.

4. Добавить к овощам свинину и, встряхивая сковороду, прогреть.

5. При подаче выложить кушанье на тарелку, отдельно подать острый соус.

Вариант

По приведенному рецепту можно приготовить оригинальное блюдо, используя полезное для здоровья соевое мясо вместо свиного филе.





Душистая хрустящая утка

1 утка (не менее 1,5 кг), 2 ч. ложки водки, настоянной на корице, 1 ч. ложка душистого перца, молотого, 2 измельченные луковицы, 40 г нарезанного корня имбиря, 5 стаканов растительного масла (лучше кунжутного), 1 ст. ложка соли.

1. Выпотрошенную утку тщательно промыть, подержать 3–5 минут в кастрюле с крутым кипятком, вынуть и обсушить полотенцем.

2. Натереть утку изнутри и снаружи солью и молотым перцем, внутрь засыпать нарезанные лук и имбирь, смочить водкой и оставить в глубокой кастрюле под крышкой на 1 час.

3. Обработанную утку варить на пару 2,5–3 часа. Птица должна быть мягкой на ощупь.

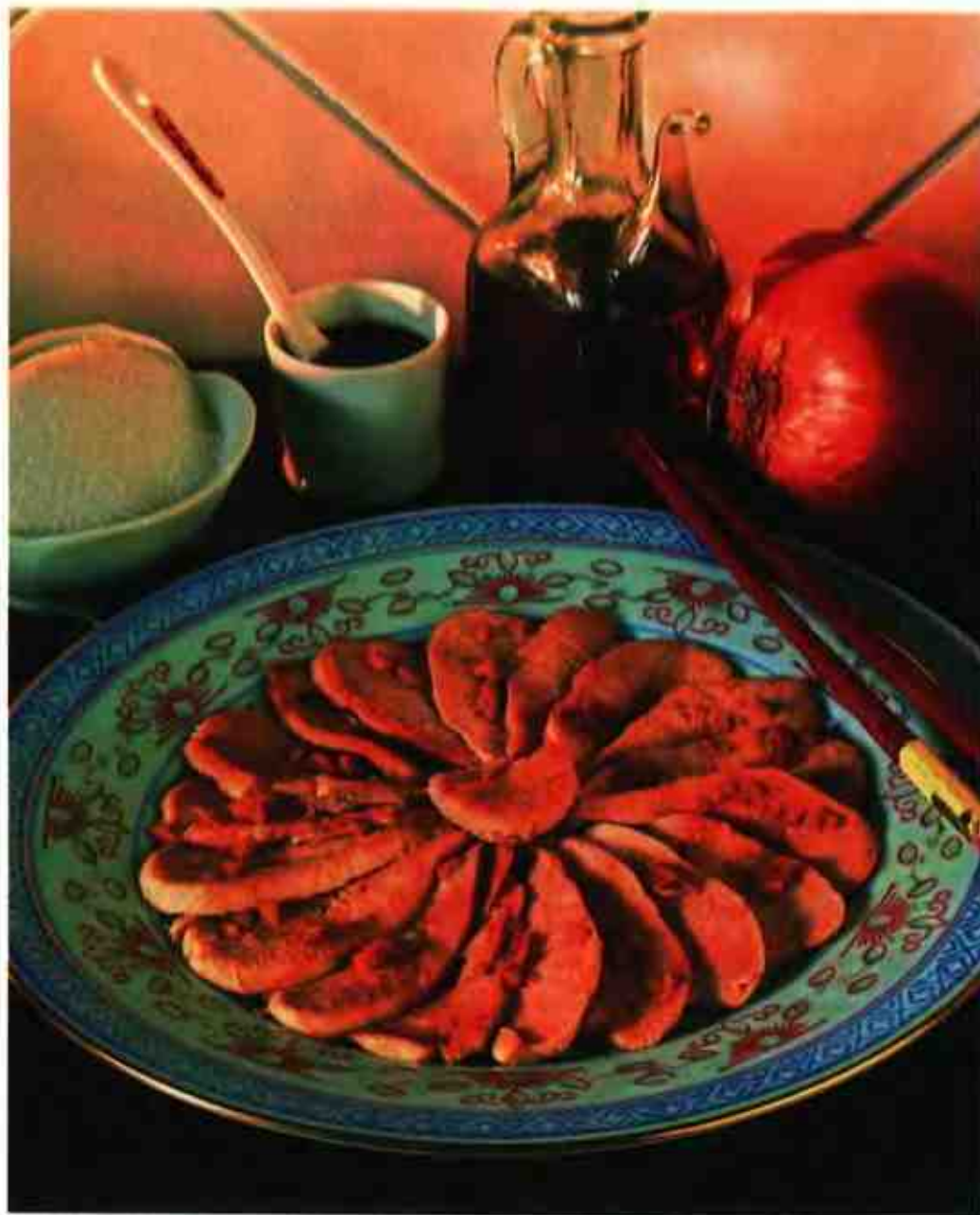
4. В большой глубокой сковороде перекалить раститель-

ное масло. Затем обжарить в нем утку на слабом огне со всех сторон до появления хрустящей золотистой корочки.

5. Подать к столу, порезав хрустящую утку аккуратными кусочками.

6. Гарнировать маринованными овощами (помидорами, острым перцем, корнишонами).





Ароматичный язык

600 г свиных языков, 120 г соевого соуса, 1 ст. ложка водки, 30–50 г корня имбиря, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2–3 веточки укропа, ядра кедровых орехов, глютамат натрия, корица, гвоздика, душистый перец горошком, соль.

1. В посуду влить 0,5 л воды, положить свиные языки, чтобы они были полностью покрыты водой.

2. Добавить в воду 1 ст. ложку соевого соуса, водку, глютамат натрия, корень имбиря, луковицу, душистый перец, корицу, гвоздику, петрушку, укроп.

3. Варить языки до готовности (около 2 часов), в конце варки посолить.

4. Готовые языки вынуть, ополоснуть холодной водой и сразу снять кожу. Языки охладить.

5. При подаче нарезать языки тонкими ровными ломтиками. Мелкие кусочки языка уложить в центр тарелки. Сверху красиво разместить ломтики языка и посыпать ядрами орехов.

Хозяйке на заметку

В качестве приправ часто используют ароматизированные уксус и китайскую водку — маотай, которую уместно заменять коньяком или обычной водкой, настоянной на лимонной цедре.





Креветки в тесте

400 г вареных или консервированных креветок, 2–3 яичных белка, 7 ст. ложек растительного масла, 4–5 ст. ложек муки, соль.

1. Муку аккуратно смешать со взбитыми белками, слегка посолить.

2. Креветки очистить от панциря. В глубокой сковороде осторожно раскалить растительное масло.

3. Опускать креветки (лучше используя специальные щипцы) во фритюр и обжаривать до золотистой корочки.

4. Выкладывать готовые креветки на пергаментную бумагу, чтобы удалить излишки жира.

5. При подаче поместить креветки на блюдо, украсить по своему вкусу, например кружками томатов, зеленью простой и кудрявой петруш-

ки, долькой лимона, красным сладким перцем.

6. Отдельно в соуснике подать соевый соус с измельченным чесноком.

Вариант

Такое кушанье подойдет и к праздничному столу, если его подать с запеченной в фольге рыбой, острым соусом, долькой лимона или апельсина.





Жареные креветки

600 г креветок, 5 ст. ложек растопленного свиного жира (или растительного масла), 2–3 белка, 1 ст. ложка водки (или коньяка), 2–3 ст. ложки крахмала, глютамат натрия, соль.

1. Свежие креветки очистить: промыть, обрезать усы и хвосты, удалить хитиновый покров и обсушить на полотенце. Чтобы облегчить отделение хитинового покрова от мяса, опустить креветки в сетке в перекаленный фритюр на 2 минуты.

2. Сушеные и мороженые креветки предварительно размочить в теплой кипяченой воде.

3. Подготовленные креветки вымыть, отжать влагу, добавить соль и оставить для просаливания на 15 минут. После чего опустить в смесь белков с крахмалом, перемешать.

4. Нагреть на сильном огне в сковороде свиной жир (или масло) примерно до 130 °С.

5. Аккуратно выложить креветки и жарить до готовности, регулярно перемешивая. Затем переложить на бумагу и дать жиру стечь.

6. Оставить в сковороде немного жира, сильно нагреть ее. Опустить креветки в жир, сбрызнуть водкой или коньяком.

7. Добавить немного кипятка, глютамат натрия и готовить 2 минуты, помешивая.

8. При подаче выложить креветки на вареный рис, украсить зеленью.

Вариант

В это блюдо можно добавить по вкусу ветчину, колбасу, грибы, овощи.



Рагу из овощей с креветками

2 моркови, по 200 г разобранных на соцветия цветной капусты и брокколи, 200 г зеленых стручков бобов (или гороха), 1 красный сладкий перец, нарезанный соломкой, 2 стебля нарезанного зеленого лука, 1–2 ст. ложки соевого соуса, 5 вареных креветок, 3 ст. ложки растительного (лучше кунжутного) масла, 4 горошины душистого перца, 1 ст. ложка крахмала.

1. Разогреть на сковороде масло. Морковь, цветную капусту, брокколи, стручки бобов и сладкий перец ошпарить кипятком. Дать воде стечь.

2. Положить подготовленные овощи на сковороду с маслом и обжаривать 3 минуты на сильном огне.

3. Добавить душистый перец, влить соевый соус и разведенный в небольшом количестве воды крахмал. Переме-

шать и готовить на слабом огне под крышкой 10 минут.

4. Положить в сковороду креветки, перемешать и прогреть 5 минут. При подаче выложить рагу на тарелки, посыпать зеленым луком.

Хозяйке на заметку

Из измельченного мяса креветок получаются восхитительные тефтели величиной с вишню. Их панируют крахмалом и обжаривают в раскаленном фритюре.





Овощная смесь с мидиями

200 г лопаточек молодого гороха, 300 г отваренных мидий, 200 г корня сельдерея, 1 лук-порей (белая часть), 1 морковь, 1 ст. ложка ядер кедровых орехов, 1 пучок суповой зелени, 1 зубчик чеснока, 3 горошины душистого перца, соль.

Для соуса:

3 ст. ложки масла, 1 ст. ложка водки, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка тертого корня имбиря, белый перец молотый.

1. Лопаточки молодого гороха вымыть, удалить плодоножки и боковые соединительные волокна.

2. Корень сельдерея очистить, вымыть и нарезать кружками, затем — на 4 части. Лук-порей очистить, вымыть и нарезать кольцами.

3. Морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками.

4. Подготовленные овощи положить в кастрюлю. Доба-

вить суповую зелень, чеснок, душистый перец горошком и соль.

5. Влить 1 стакан воды и варить 30 — 40 минут при среднем нагреве.

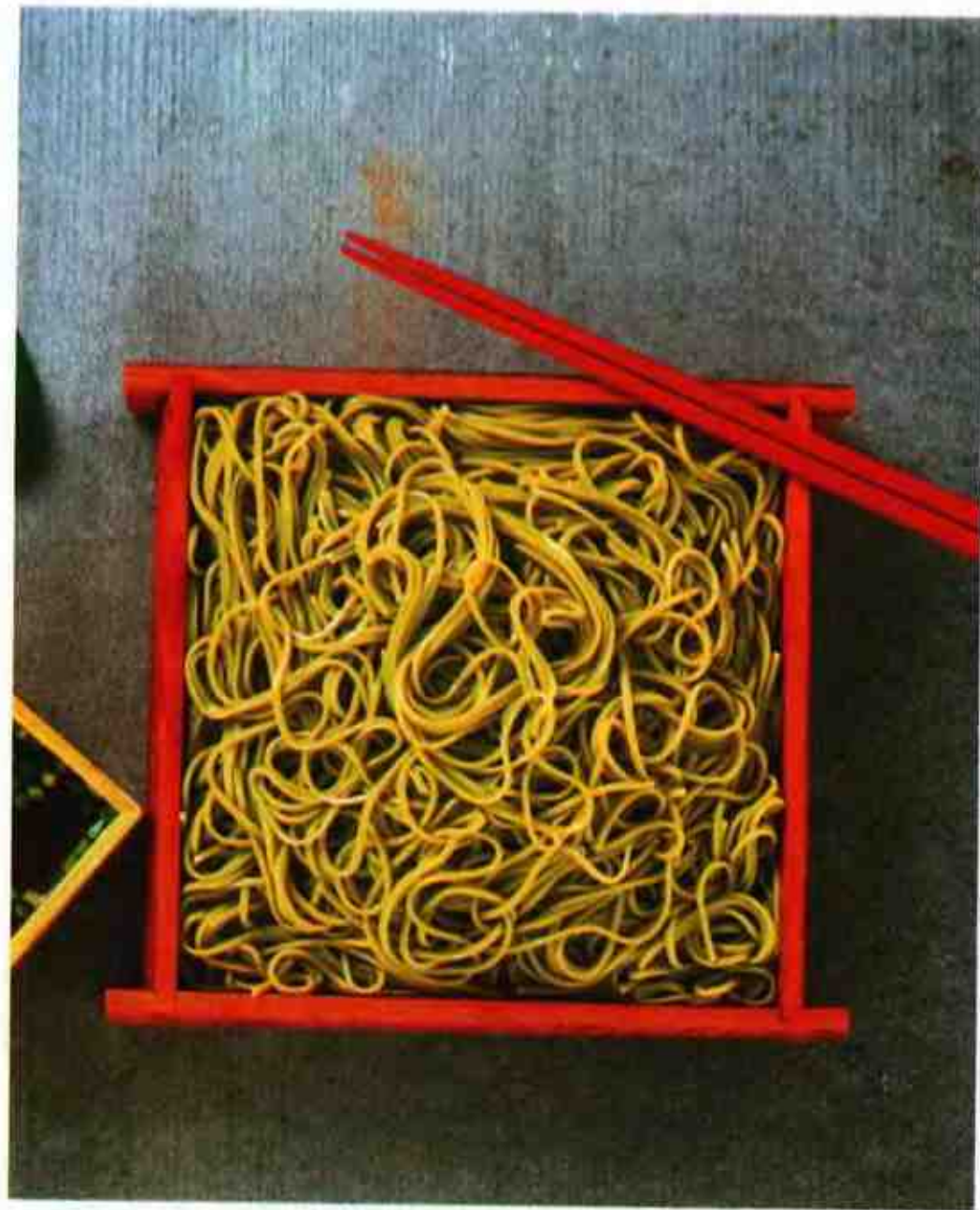
6. Овощи после тепловой обработки должны остаться чуть жестковатыми.

7. Отвар процедить, овощи положить в теплое место. Для соуса отвар уварить до 1 стакана, по кусочкам добавлять масло и взбивать венчиком.

8. Приправить водкой, соевым соусом, тертым имбирем, белым перцем.

9. При подаче овощи смешать с отваренными мидиями, посыпать ядрами кедровых орехов.

10. Соус подавать отдельно или заправить им готовое кушанье.



Лапша с подливой

750 г муки высшего сорта, 25 г крахмала, 35–40 г свиного топленого жира, 8–10 г соды, 10 г молотого имбиря, 10 г сахарного песка, 2 зубчика чеснока, 60 г соевого соуса, 1 стакан бульона, глютамат натрия, соль.

1. Растворить соду в 1 стакане воды, влить в муку и замесить тесто.

2. Раскатать его в тонкий блин и нарезать полосками в виде лапши.

3. Для соленой подливки влить в кастрюлю 90 г воды, 50 г соевого соуса, добавить крахмал, посолить, довести до кипения, постоянно помешивая.

4. В другой кастрюле сварить сладкую подливу.

5. Для этого смешать 25 г воды, 10 г соевого соуса, 10 г сахарного песка, имбирь и довести до кипения.

6. В сервировочную посуду поместить (по желанию) соленую или сладкую подливу, измельченный чеснок, глютамат натрия, топленый свиной жир, влить бульон.

7. Разложить сваренную в кипящей подсоленной воде лапшу и подавать кушанье к столу.

8. В отдельную посуду поместить рубленую пряную зелень или другую оригинальную приправу и подать к лапше.





Рис с ветчиной

2/3 стакана риса, 250 г ветчины, 2–3 луковицы, 100 г зеленого горошка, 2 яйца, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ч. ложки сухого вина, черный перец молотый, соль.

1. Нарезать аккуратными кубиками постную ветчину и репчатый лук.

2. Разогреть 4 ст. ложки масла и поджарить на нем лук и ветчину, постоянно помешивая.

3. Когда мясо слегка посветлеет, переложить его на глубокую тарелку, накрыть и сохранить теплым.

4. Промывать рис до тех пор, пока вода не станет прозрачной.

5. Поместить подготовленный рис в кастрюлю, влить 2 стакана воды.

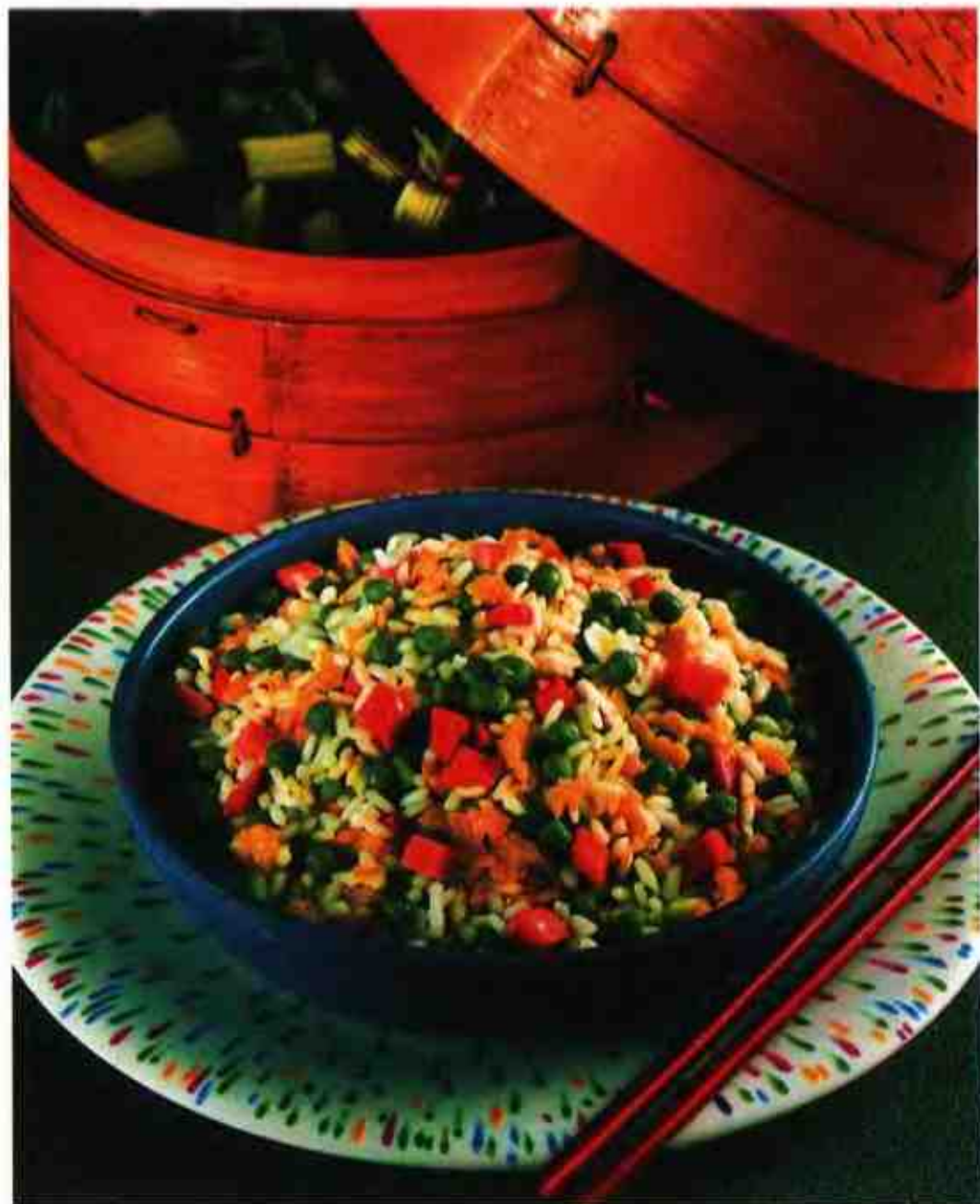
6. Положить в кастрюлю жареный лук, ветчину, влить ви-

но, соевый соус и посыпать черным перцем. Варить до выпаривания воды.

7. Добавить зеленый горошек и поддержать на маленьком огне еще 10 минут.

8. Взбить яйца с 2–3 ст. ложками холодной воды и солью. Разогреть сковороду с маслом, сжарить омлет. Нарезать его кусочками. При подаче переложить теплый омлет в приготовленный рис с мясом, перемешать.





Жареный рис с овощами

1/2 стакана риса, 2 моркови, 1/2 стакана зеленого горошка, 1 стакан нарезанного соевого мяса (или ветчины), 1 измельченный корень петрушки, 2 ст. ложки нарезанных побегов бамбука или черешков сельдерея (по желанию), 8–10 кусочков апельсина, 1/2 ч. ложки глутамата натрия, 1 луковица, 1 стебель лука-порей (белая часть), 1 ст. ложка соевого соуса, 4 ст. ложки растительного масла, черный перец молотый, соль.

1. Рис промыть и отварить в воде с 1/2 ч. ложки соли (не допускать разваривания — он должен быть готовым, но твердым).

2. Отваренный рис выложить в дуршлаг, дать стечь воде, добавить 1 ч. ложку масла и соевый соус.

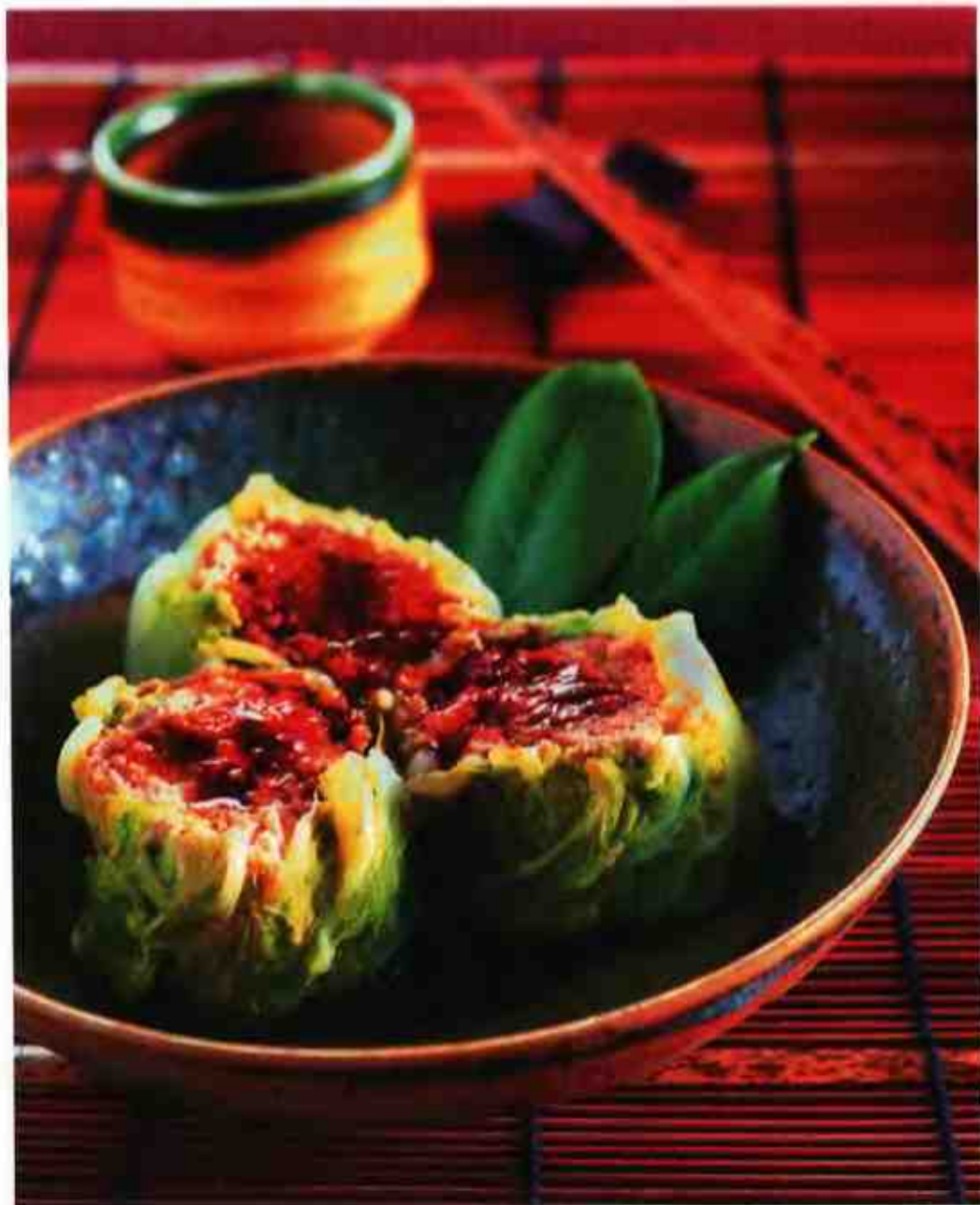
3. Приготовленный рис выложить и дать обсохнуть на плоской поверхности.

4. Нарезать морковь, луковицу и лук-порей на полоски.

5. Разогреть 2 ст. ложки масла и пассеровать в нем все овощи и бамбук, отставить.

6. В другой сковороде разогреть оставшееся масло, выложить рис и обжаривать 3 минуты. Добавить пассерованные овощи, зеленый горошек, лук-порей. Всыпать глутамат натрия, перец, соевое мясо (или ветчину) и жарить еще 2 минуты. Украсить кусочками апельсина.





Фаршированная китайская капуста

3–4 кочана китайской капусты (примерно 1 кг), 100 г свиного (или говяжьего) фарша, 50 г вареных соевых бобов, 1 ст. ложка соевого (или томатного) соуса, 1 ч. ложка водки (лучше настоящей на цедре), 1 ст. ложка крахмала, глютамат натрия, соль.

1. Для начинки смешать фарш с вареными бобами и соевым соусом, посолить.

2. Влить водку, разведенный водой крахмал, всыпать глютамат натрия и тщательно перемешать.

3. Китайскую капусту вымыть, срезать сверху половину каждого кочана (сохранить).

4. Удалить среднюю часть кочана, чтобы получилось углубление.

5. Положить в капусту приготовленную мясную начинку,

накрыть сверху капустным листом.

6. Очень осторожно опустить приготовленную фаршированную капусту в миску с кипятком на 5 минут.

7. Переложить капусту в пароварку и варить на пару до готовности мяса (около 30 минут).

8. Оставшуюся свежую капусту нашинковать соломкой, заправить маслом и подать отдельно вместе с основным блюдом.





Сладкий перец в кляре

1 кг сладкого перца (или кабачков), 100 г муки, 3–4 яйца, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 измельченных зубчика чеснока, 150 г растопленного свиного жира (или растительного масла).

1. Сладкий перец очистить от семян и перегородок. Аккуратно нанизать перец (или кабачки) на деревянные спицы, вымоченные в холодной воде.

2. В большой миске из муки, яиц и воды приготовить жидкий кляр.

3. В большой глубокой сковороде раскалить растопленный свиной жир (или растительное масло).

4. Подготовленный сладкий перец (или кабачки) осторожно обмакнуть в кляр так, чтобы тесто покрыло овощи со всех сторон равномерно.

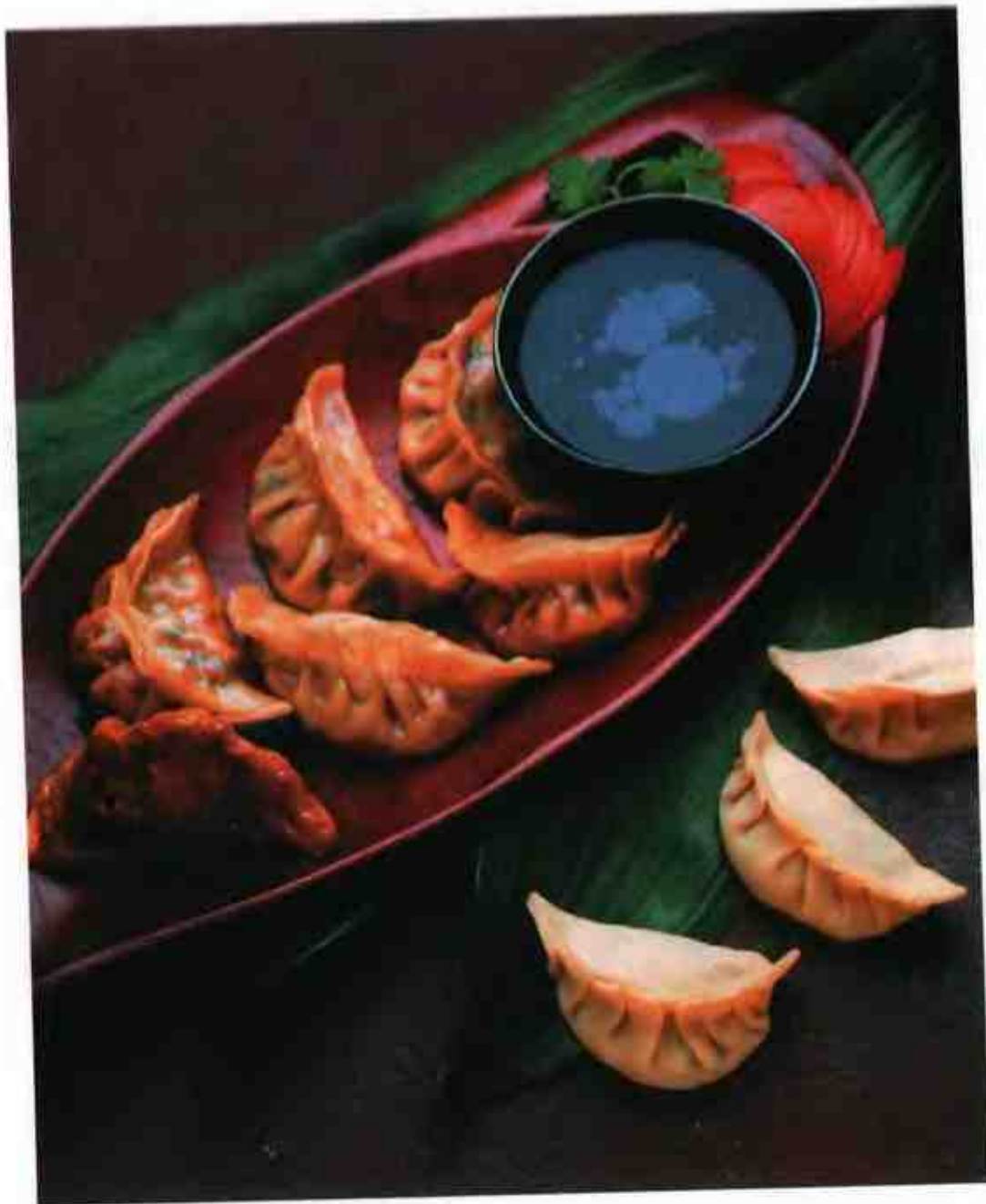
5. Обжарить сладкий перец (или кабачки) в раскаленном свином жире (или растительном масле) до золотистого цвета.

6. Подавать готовый перец с соевым соусом, смешанным с измельченным чесноком, выложив на подогретое блюдо.

Вариант

Нанизанный перец можно просто тщательно смазать свиным жиром или растительным маслом и приготовить на гриле.





Рыбные пельмени

500 г муки, 500 г филе трески, 75 г жирной свинины, 100 г растопленного свиного сала, 2 ст. ложки растительного масла, 150 г нарезанного лука-поррея (белая часть), 1 ч. ложка глутамата натрия, соевый соус, соль.

1. Из двух третей (от общего количества) просеянной муки, добавив воду, замесить на свином сале крутое тесто и сформовать из него шарики по 30 г. В оставшуюся муку влить 1 ст. ложку масла, заварить кипятком и замесить крутое тесто, сформовать шарики по 15 г.

2. На разделочной доске, смазанной маслом, раскатать шарики теста по 15 г в лепешки. На каждую поместить шарики теста по 30 г и защипнуть края.

3. Раскатать эти шарики в узкую полоску 2 раза. Затем свернуть трубочкой, разрезать пополам и каждую поло-

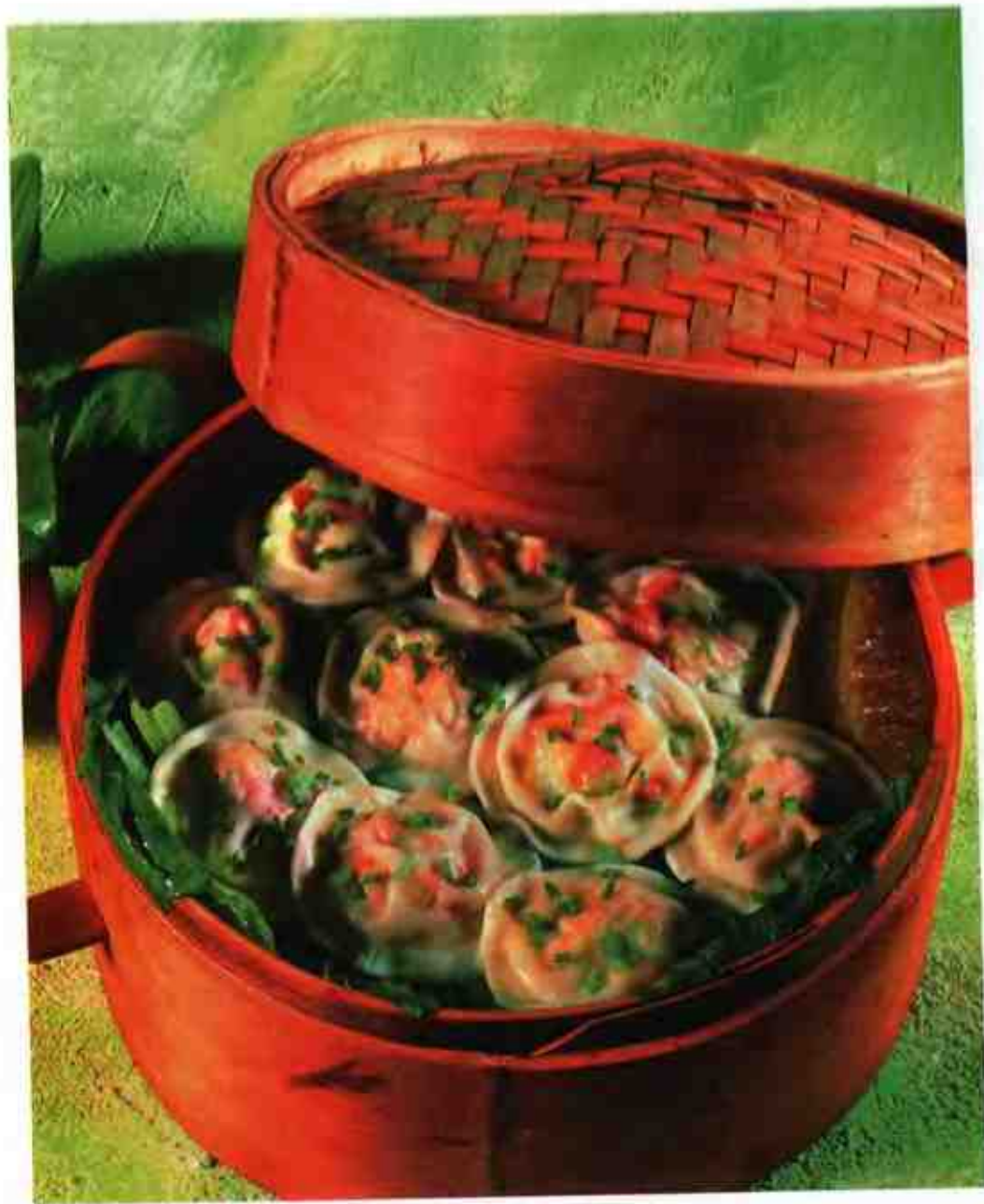
винку опять раскатать в лепешку.

4. Свинину и филе трески мелко порубить или пропустить через мясорубку.

5. Выложить фарш в миску, порциями добавлять холодную воду до нужной консистенции. Когда фарш впитает всю воду, положить глутамат натрия и постепенно вливать масло, также помешивая в одном направлении. Добавить лук-порей, посолить и перемешать.

6. На лепешки из теста поместить начинку, прижать края и фигурно их защипнуть

7. В кастрюле вскипятить воду, опустить пельмени. Когда они всплывут, накрыть кастрюлю крышкой и варить 3 минуты. Влить немного холодной воды и варить до готовности. Подать к столу с соевым соусом.



Цзяоцзы (китайские пельмени)

500 г муки, 250 г свинины, 300 г пряной зелени (петрушки, укропа и т. п.), 2 луковицы, весенний лучок, молотый имбирь, глютамат натрия, черный перец молотый, соль.

1. Для начинки вымыть мясо, обсушить бумажным полотенцем, мелко нарубить (можно пропустить через мясорубку).

2. Пряную зелень и репчатый лук мелко нашинковать, отжать сок и смешать с мясом.

3. Добавить имбирь, глютамат натрия, перец, соль, перемешать.

4. Из муки с солью замесить тесто на холодной воде. Оно должно получиться в меру крутым.

5. Раскатать готовое тесто на посыпанной мукой поверхности в длинную лепешку и сделать заготовки для пельменей.

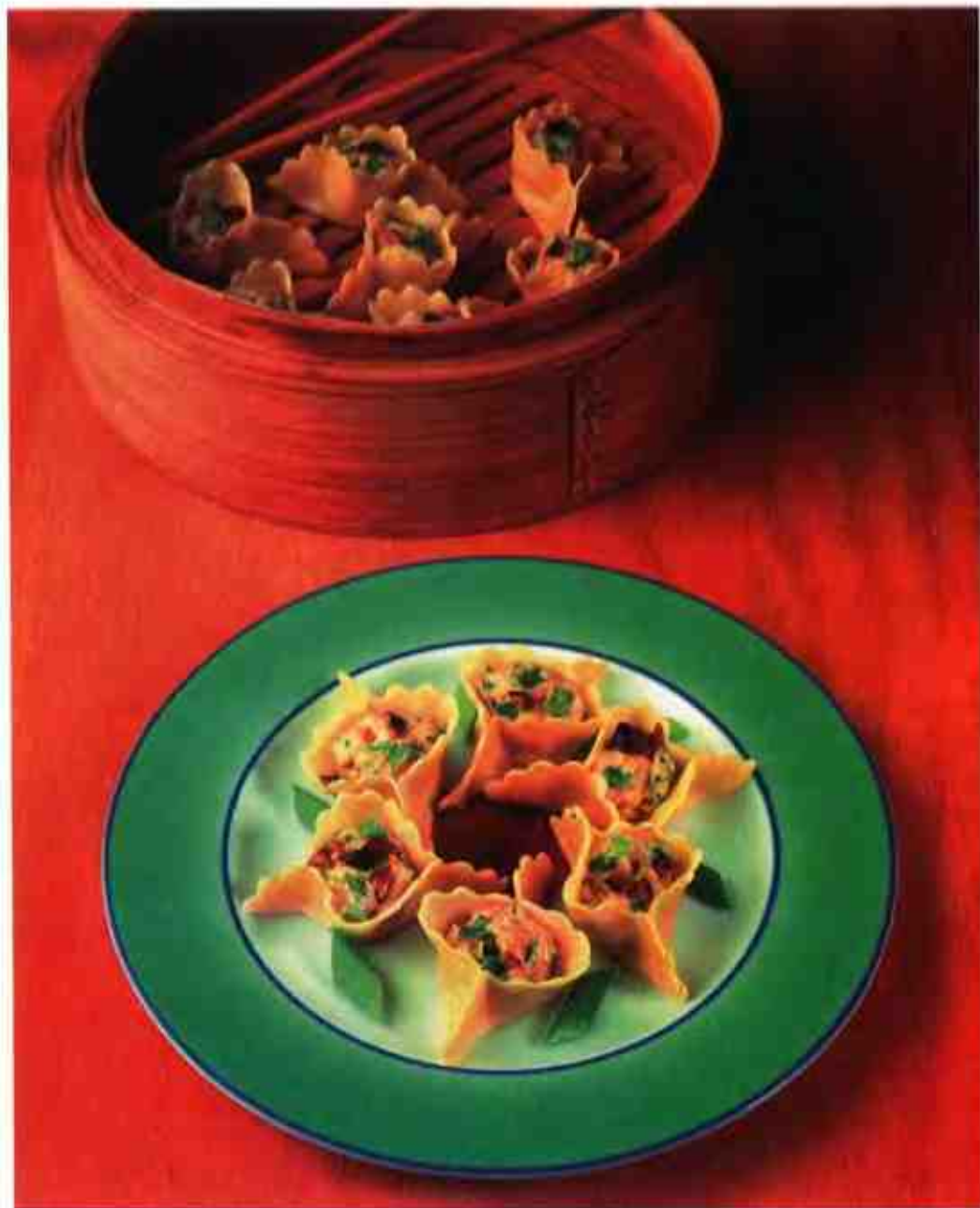
6. Посыпать шарики теста мукой и расплющить их в аккуратные блинчики круглой формы.

7. Распределить на каждом начинку, сверху накрыть другим блинчиком и слепить круглые пельмени.

8. Варить пельмени на пару на сильном огне около 15–20 минут.

9. При подаче украсить зеленью, посыпать рубленым весенним лучком.





Паровые пирожки со свиной

500 г мелко нарубленной свинины, 125 г мяса креветок, 1 белок, 1 ч. ложка крахмала, 250 г муки, 2 стебля зеленого лука, соевый соус, соль.

1. Промыть мясо креветок, подсушить, измельчить, посолить и тщательно перемешать с белком.

2. Добавить крахмал и перемешать до получения однородной массы.

3. В муку с солью влить тонкой струйкой кипящую воду и заварить тесто. Выложить его на посыпанную мукой доску и разделить на 35 — 40 кусочков.

4. Каждый раскатать в тонкий блин, придав ему форму лотоса (гофрированный по краю).

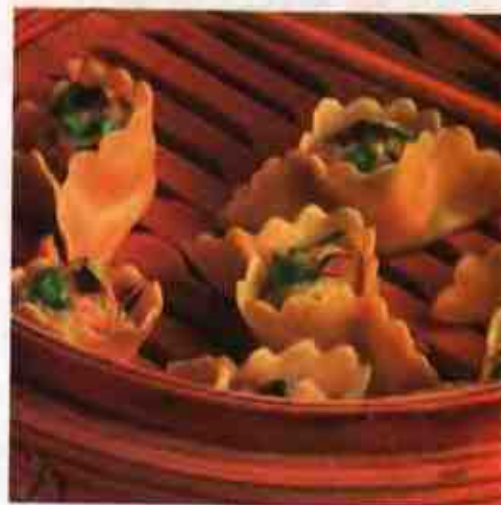
5. В центр блина положить свиной фарш, немного креветочной массы и края защипнуть. Пирожок должен быть открытым сверху.

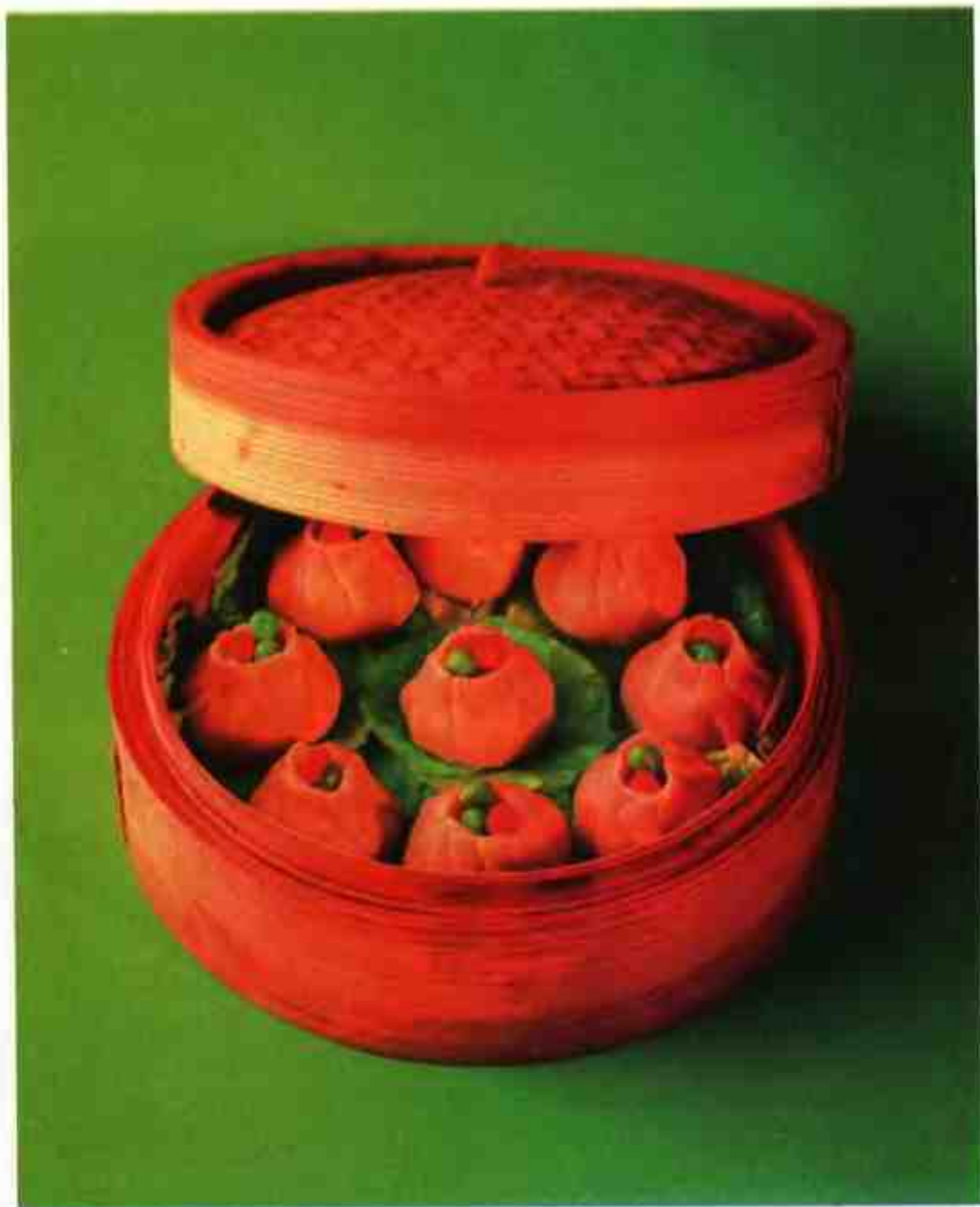
6. Проверить, прочными ли получились пирожки, и варить на пару на сильном огне 5 минут. Затем добавить в кастрюлю немного кипящей воды и варить еще 5 минут.

7. При подаче выложить пирожки на тарелку. В центр влить соевый соус, украсить зеленым луком.

Хозяйке на заметку

Приправы следует добавлять один раз и в нужный момент, нельзя класть их в несколько приемов.





Баоцзы с разной начинкой

500 г муки, 25 г сухих дрожжей, сода, начинка.

1. Замесить тесто (на 500 г муки 25 г дрожжей, 250 г воды) и оставить для брожения на 1 час. Затем добавить соду и разделить тесто на шарики (из 500 г муки обычно получается 8–10 шариков).

2. Приготовить любую начинку: из мясного фарша (как для пельменей), разных овощей, рыбы, фасоли или фиников.

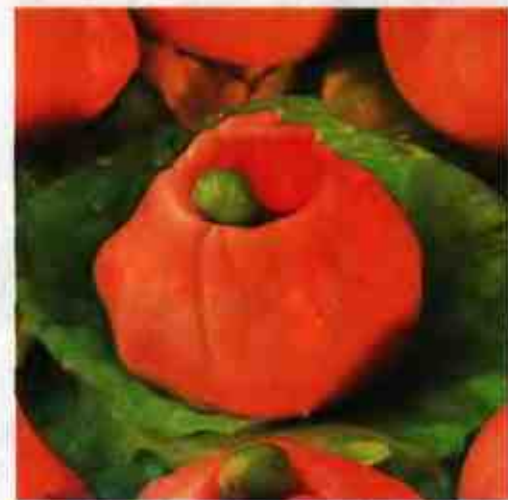
3. Раскатать тестовые шарики в блинчики, слегка утолщенные в середине. Положить в центр начинку. Затем взять блинчик с начинкой в левую руку, а тремя пальцами правой руки (большим, указательным и средним) собрать края пирожка по кругу мелкими защипами (около 25–30 шовчиков).

4. Варить пирожки на пару на сильном огне в течение 20 минут. При подаче выложить

дно пароварки листьями салата или китайской капусты. Сверху разместить пирожки.

Вариант

Для начинки из фасоли сварить 250 г фасоли (до полуготовности), посолить и варить до мягкости. Воду слить, фасоль остудить. Затем снять кожу и отжать влагу. В нагретый сотейник влить 25 г масла, выложить фасолевую массу и 1 стакан сахарного песка. Жарить, пока сахар не растворится и масса не подсохнет.





Паровые пирожки с финиками

750 г дрожжевого теста, 400 г сладких фиников, 200 г сахарного песка, 50 г цветной сахарной соломки, сода.

6. Готовые пирожки посыпать сахарной соломкой.

Вариант

Вместо фиников подойдет любая сладкая начинка.

1. Для начинки финики вымыть. Сварить их на пару, удалить косточки.

2. Добавить сахарный песок и измельчить массу в пюре.

3. В тесто добавить соду и тщательно вымесить. Скатать из теста 20–25 шариков и каждый раскатать в блинчик.

4. На середину блинчика положить финиковую начинку, свернуть в рулетик. Края залепить «фунтиком».

5. В кастрюлю с кипящей водой поставить дуршлаг (или металлическую сетку), обернутый влажной тканью. Опустить в него пирожки и варить на пару 25 минут.

Для кунжутной начинки: обжарить и слегка потолочь кунжутные семена (не в порошок), добавить сахар, душистое растительное масло, поджаренную муку, корицу.

Для сахарной начинки: перемешать 250 г сахара, 100 г поджаренной муки, 70 г свиного жира и корицу по вкусу.

Для начинки из орехов: очистить ядра грецких орехов, арахиса, тыквенных семечек, фундука от кожицы, измельчить, перемешать с сахаром и поджаренной мукой, влить душистое растительное масло и растереть.



Соевые ростки с кунжутом

400 г соевых ростков, 1 луковица, 1 стебель лука-порея (белая часть), 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки семян кунжута, зеленый весенний лучок.

1. Стебель лука-порея порезать тонкими кольцами. Луковицу очистить и нарезать полукольцами.
2. Соевые ростки тщательно промыть, обсушить на полотенце и выложить в миску.
3. Добавить кольца лука-порея и полукольца лука, всыпать семена кунжута, тщательно размешать.
4. При подаче заправить кушанье соевым соусом, посыпать измельченным весенним лучком.

Вариант

Не менее полезно блюдо, приготовленное по данному ре-

цепту из ростков горчицы и фасоли.

Для приготовления соевых ростков залейте соевые бобы теплой водой, вымочите, воду слейте, а бобы накройте мокрой льняной салфеткой. Промывайте бобы дважды в день холодной водой. На 5-й день их уже можно есть. Обладая всеми прочими достоинствами соевых бобов, проростки еще и имеют высокое содержание витамина С. Следите, чтобы ростки не позеленели, тогда их есть нельзя.



Указатель рецептов

Ароматичный язык	63
Баоцзы с разной начинкой	89
Бульон с куриным мясом и грибами	49
Гребешки с крабами	31
Душистая хрустящая утка	61
Жареная свиная вырезка	53
Жареные креветки	67
Жареный лосось с имбирем	29
Жареный рис с овощами	77
Жаркое из баранины	23
Китайский пикантный суп	43
Креветки в тесте	65
Куриный суп с яйцом	11
Лапша с овощами пс.	33
Лапша с подливой	73
Овощная поджарка	39
Овощная поджарка	37
Овощная смесь с ми.	71
Овощной суп	45
Паровые пирожки с финиками	91
Паровые пирожки со свиной	87
Поджарка из говядины	21
Пряный рис с орехами	35
Рагу из овощей с креветками	69
Рис с ветчиной	75
Рис с мясом и креветками	27
Рисовая лапша с курицей	25
Рыбные пельмени	83
Салат «Мозаика»	9
Салат из курицы с апельсинами	7

Свинина с грибами	59
Свинина с картофелем	51
Свинина с ядрами абрикосов	55
Свинина, жаренная с перцем	57
Сладкий перец в кляре	81
Соевые ростки с кунжутом	93
Суп из креветок	15
Суп из сельдерея	17
Суп из чечевицы	13
Суп с тремя украшениями	19
Суп с уткой	47
Фаршированная китайская капуста	79
Цзяоцзы (китайские пельмени)	85

Содержание

Мировое признание	3
Китайские секреты	5
Гармония блюд	41
Указатель рецептов	94

КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

Серия «Школа кулинарии»

Составитель Румянцева И.С.

Редактор *Т.В. Левкина*

Технический редактор *С.В. Камышова*

Корректор *М.Е. Савина*

Оформление обложки:

дизайнер *Д.И. Минеев*

Компьютерная верстка *В.Б. Знамеровский*

ООО «Торговый дом «Издательство Мир книги»
111024, Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6.

Отдел реализации:

тел. (495) 974-29-76, 974-29-75;

факс (495) 742-85-79

e-mail: commerce@mirknigi.ru

Подписано в печать 20.08.2006 г.

Формат издания 70x108/32. Печ. л. 3,0. Усл. печ. л. 4,2.
Печать офсетная. Бумага офсетная. Гарнитура BalticaC.

Тираж 18 000 экз. Заказ № 0620680.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97

