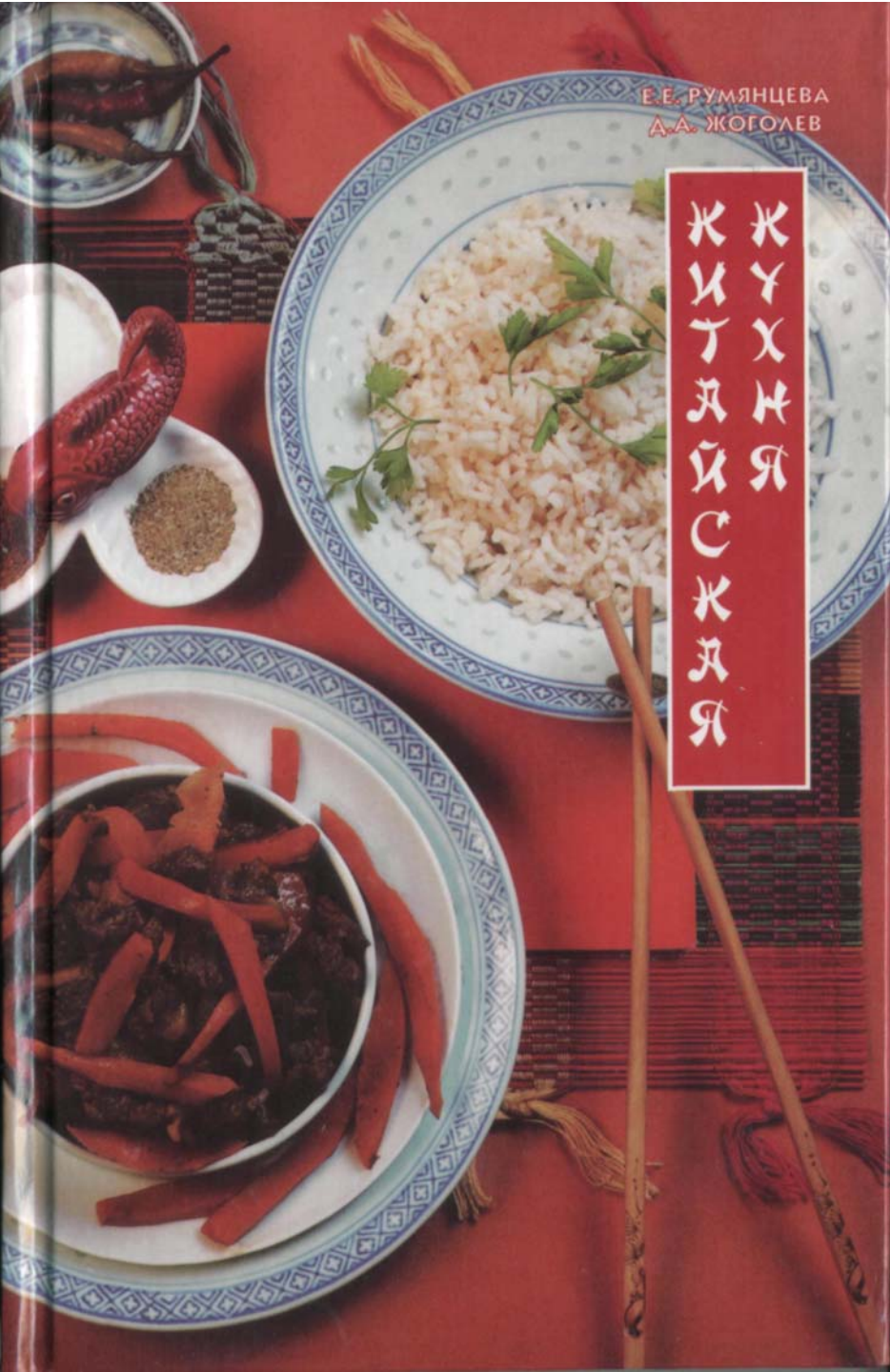


Е.Е. РУМЯНЦЕВА
А.А. ЖОГОЛЕВ

Ж
У
Х
Н
Я
Ж
И
Т
Д
Й
С
Ж
Д
Я



Е.Е. РУМЯНЦЕВА
Д.А. ЖОГОЛЕВ

КИТАЙСКАЯ КУХНЯ



Москва, 2000

Содержание

<i>От авторов</i>	11
<i>Вместо предисловия</i>	12
<i>Пряности, пряные травы и приправы</i>	24
<i>Овощные блюда</i>	31
<i>Капуста</i>	32
<i>Капуста, жаренная ломтиками в сливочном масле</i>	32
<i>Капуста с горчицей</i>	32
<i>Гребешки из капусты</i>	33
<i>Капуста в молоке</i>	33
<i>Капуста с каштанами</i>	34
<i>Капуста с креветками</i>	34
<i>Картофель</i>	35
<i>Картофельная соломка, жаренная с уксусом</i>	35
<i>Картофельные лепешки</i>	35
<i>Картофель в сладком сиропе</i>	35
<i>Картофельные тефтели</i>	36
<i>Картофельные ломтики с красным перцем</i>	36
<i>Картофель с перцем и имбирем</i>	37
<i>Картофель с салатом</i>	37
<i>Редис</i>	38
<i>Редис с грибами</i>	38
<i>Редис, жаренный со скорлупой креветок</i>	38
<i>Свежесолёный редис</i>	39
<i>Салат из редиса с морковью</i>	39
<i>Баклажаны</i>	39
<i>Жареные кружочки баклажанов</i>	39
<i>Баклажаны в уксусе</i>	40
<i>Баклажаны в соевом соусе с имбирем и крахмалом</i>	40
<i>Баклажаны, жаренные с луком</i>	40
<i>Пюре из баклажанов</i>	41
<i>Тушеные баклажаны</i>	41
<i>Кабачки</i>	42
<i>Кабачки в кляре</i>	42
<i>Кабачки в молоке</i>	42
<i>Лепешки из кабачков</i>	42
<i>Кабачки с луком</i>	43
<i>Огурцы</i>	43
<i>Огурцы остро-кислые</i>	43
<i>Кисло-сладкий салат из огурцов</i>	44
<i>Огурцы с красным перцем</i>	44
<i>Помидоры</i>	44
<i>Помидоры в молоке</i>	44
<i>Жареные помидоры</i>	45
<i>Помидоры, жаренные со сладким перцем</i>	45
<i>Помидоры, жаренные с яйцами</i>	46

Салат	46
Салат, жаренный с креветками	46
Салат малосольный	46
Салат с горчицей	47
Репчатый лук, сельдерей	47
Репчатый лук, жаренный с яйцом	47
Салат из сельдерея	48
Тыква	48
Тушеная тыква	48
Первый способ	48
Второй способ	49
Ростки фасоли	49
Ростки фасоли с горчицей	49
Жареные ростки фасоли	50
Ростки фасоли с лепестками хризантемы	50
Смешанные (мясо-овощные) блюда	52
Голубцы	53
Рулет со свиной	53
Тушеная говядина с редькой	54
Соломка из говядины с репчатым луком	54
Соломка из свинины с черемшой	55
Фаршированный картофель	55
Фаршированные баклажаны	55
Баклажаны, тушеные со свиной	56
Свиная печенька, жаренная со шпинатом	56
Свинина со шпинатом	57
Фаршированная тыква	57
Тыква, тушенная со свиной	58
Фаршированные огурцы (Первый способ)	58
Фаршированные огурцы (Второй способ)	59
Капуста с ломтиками свинины	59
Свинина, тушенная со стручками фасоли	60
Помидоры, жаренные с яйцом	60
Помидоры с мясом	60
Фаршированный перец (Первой способ)	61
Фаршированный перец (Второй способ)	61
Перец, жаренный со свиной	62
Ростки фасоли, жаренные со свиной	62
Жареное ассорти	63
Мясные блюда	64
Свинина	65
(старинный рецепт приготовления свинины)	65
Душистая свинина, тающая во рту	66
Свинина в сахарном сиропе	66
Свинина с красным перцем	67
Свинина с луком	67

<i>Свинина с зеленым перцем</i>	67
<i>Тушеная свиная соломка</i>	68
<i>Свинина, тушенная со специями</i>	68
<i>Свинина во фритюре</i>	69
<i>Свинина кисло-сладкая</i>	69
<i>Свинина с горохом</i>	70
<i>Тушеные кусочки свинины</i>	70
<i>«Хрустальный» окорок</i>	70
<i>Красный окорок</i>	71
<i>«Вишни» из свинины</i>	71
<i>Тушеная свинина по рецепту Су Ши</i>	72
<i>Свинина жареная</i>	72
<i>Корейка, жаренная в соусе</i>	73
<i>Тефтели-кубики из свинины</i>	73
<i>«Сухие» тефтели</i>	74
<i>Тефтели с чесночной подливой</i>	74
<i>Свиная печенка по-южнокитайски</i>	75
<i>Жареные свиные почки</i>	75
<i>Тушеные свиные мозги</i>	75
<i>Свинина с кориандром</i>	76
<i>Хрустящие свиные ножки</i>	76
<i>Холодец из свиной рульки</i>	77
<i>Говядина</i>	77
<i>Говядина с луком и перцем</i>	77
<i>Говядина с помидорами</i>	78
<i>Говядина с редисом</i>	78
<i>Говядина в кляре с перцем</i>	79
<i>Говяжья вырезка с томатным соусом по-гуандунски</i>	79
<i>Говяжья вырезка в кляре</i>	80
<i>«Монетки» из говядины</i>	80
<i>Говядина, жаренная с боярышником</i>	80
<i>Говядина с хрустящей корочкой</i>	81
<i>Баранина</i>	82
<i>Баранина с морковью</i>	82
<i>Баранина с луком</i>	82
<i>Баранина на пару</i>	82
<i>Тушеная баранина</i>	83
<i>Баранина с чесночным стеблем</i>	83
<i>«Три барана»</i>	84
<i>Блюда из курицы</i>	85
<i>Курица с картофелем</i>	86
<i>Паровая курица</i>	86
<i>Цыпленок, жаренный в крахмальной панировке</i>	87
<i>Курица с лапшой по-домашнему</i>	87
<i>Куриные ножки с луком</i>	87
<i>Курица по-гуандунски</i>	88

Курица с каштанами	88
Курица по-императорски	89
Хрустящее куриное мясо	89
Тушеные кусочки курицы	89
Курица под острым соусом	90
Жареная курица с перцем	90
Жареная куриная соломка	91
Куриная грудка с мясным филе	91
Куриная грудка с арахисом	92
Куриные лапки, тушенные с тыквой	93
Жареные куриные потроха	93
Блюда из утки	94
Утка, приготовленная на пару	95
Паровая утка по-гуандунски	95
Душистая хрустящая утка	96
Утка, тушенная с луком	96
Утка в рассоле	97
Ароматная утка	97
Утка, жаренная в томатном соусе	98
Утка с потрохами	98
Жареные утиные потроха по-гуандунски	99
Блюда из яиц	100
Жареные яичные рулетики	101
Яйца «Селезень и утка»	102
«Голубиные яйца»	102
«Пельмени» из яиц	102
Яйца с сычуаньской капустой	103
Жареные яйца с креветками	103
Яйца «Феникс»	104
Блюдо из перепелиных яиц	104
Яичные белки со шпинатом	105
Яйца, жаренные с огурцом	105
Яичные белки с цветной капустой	106
Сладкие яичные трубочки	106
Яичные блинчики с креветками	107
Яйца, приготовленные на пару	107
Блюда из рыбы	109
Окунь по-домашнему	110
Тушеный окунь с перцем	111
Фаршированные караси	112
Тушеные караси	112
Тушеная рыбная мелочь	113
Карп под густой подливой	113
Пирожки из карпа по-пекински	114
Камбала в мясном бульоне	114
«Сосновые шишки» из пресноводной рыбы	115

Тушеный карп	115
«Красная» рыба.....	116
Рыба в маринаде	117
Рыба под белым соусом.....	117
Блюда из морепродуктов	118
Креветки	119
Жареное мясо креветок	119
Тушеные креветки	120
Креветки с помидорами	120
Тефтели из креветок.....	121
Свежие креветки в свином жире.....	121
Крупные креветки, приготовленные в масле	122
Креветки в кляре.....	122
Морская капуста	122
Салат из морской капусты.....	123
Кальмары	123
Жареные кальмары с сельдереем	123
Кальмар по-пекински	123
Кальмар в чесночном соусе	124
Крабы.....	125
Крабы по-чжэцзянски	125
Крабы, приготовленные на пару	125
«Львиные головы» из мяса крабов.....	125
Супы	127
Суп из свинины с тыквой.....	128
Похлёбка из тыквы с ветчиной	128
Суп из капусты со свининой	129
Суп из баранины с редисом	129
Суп-лапша с грибами	130
Суп-лапша с фрикадельками и капустой.....	130
Похлебка с огурцом.....	130
Похлебка с фрикадельками и огурцом.....	131
Похлебка из свиной печенки с помидорами.....	131
Яичная похлебка по-домашнему	132
Бульон с мучными клецками.....	132
Бульон с ломтиками из теста.....	133
Бульон с курятиной и грибами	133
Суп с грибами и капустой	133
Суп с рыбными фрикадельками	134
Суп с яичными хлопьями.....	134
Изделия из теста.....	135
Приготовление теста	136
Брожение теста.....	137
Приготовление начинки.....	139
Сахарная начинка.....	140
Начинка из фиников.....	140

<i>Начинка из фасоли</i>	140
<i>Начинка-ассорти</i>	141
<i>Кунжутная начинка</i>	141
<i>«Острая» начинка</i>	141
<i>Начинка из орехов</i>	142
<i>Начинка из сала</i>	142
<i>Начинка из мармелада</i>	142
<i>Приготовление мучных блюд</i>	143
<i>Пампушки</i>	143
<i>Пампушки «Распустившийся цветок»</i>	143
<i>Паровые пирожки «Маленький дракон»</i>	144
<i>Соломка из теста с мясом</i>	144
<i>Чурбанчики из теста по-пекински</i>	144
<i>Лепешки с редиской по-шаньдунски</i>	145
<i>Рулэт «Серебряные нити»</i>	145
<i>Золотисто-серебряный рулэт</i>	146
<i>Рулэт с салом</i>	146
<i>Треугольные пирожки с сахаром</i>	146
<i>Лепешки по-домашнему</i>	147
<i>Лепешки «Лист лотоса»</i>	147
<i>Лепешки с луком и салом</i>	147
<i>Простые лепешки из теста</i>	148
<i>Печенье шарики</i>	148
<i>Хворост</i>	148
<i>Лепешка с узором</i>	149
<i>Палочки с салом</i>	149
<i>Пирожки из заварного теста</i>	149
<i>Китайские пельмени (цзяоцзы)</i>	150
<i>Пельмени на пару</i>	150
<i>Пирожки с мясом</i>	151
<i>Жареные пельмени</i>	151
<i>Баоцзы (паровые круглые пирожки) с мясом</i>	152
<i>Баоцзы с фасолевой начинкой</i>	152
<i>Баоцзы по-тяньцзиньски</i>	152
<i>Баоцзы, жаренные с водой</i>	153
<i>Воздушный пирог</i>	153
<i>«Лапша со скалки»</i>	153
<i>Сахарные пампушки</i>	154
<i>Пампушки из кукурузной муки</i>	154
<i>Баоцзы «Алый персик»</i>	154
<i>Паровые пирожки со свиной и мясом креветок</i>	155
<i>Пампушки «Ленивый дракон»</i>	155
<i>Пельмени с финиками</i>	155
<i>Рулетики на пару</i>	156
<i>Жареные клецки</i>	156
<i>Лапша, жаренная со свиной и креветками</i>	156

<i>Блюда из риса</i>	<i>158</i>
<i>Рис на пару.....</i>	<i>160</i>
<i>Отварной рис</i>	<i>161</i>
<i>Томленный рис</i>	<i>161</i>
<i>Жареный рис.....</i>	<i>161</i>
<i>Рис с овощами</i>	<i>162</i>
<i>Брусочки из рисовой муки.....</i>	<i>162</i>
<i>Блюда из грубых злаков</i>	<i>163</i>
<i>Золотисто-серебряный пирог.....</i>	<i>164</i>
<i>Пирог с фасолью и финиками</i>	<i>165</i>
<i>Кукурузный пирог с фасолью</i>	<i>165</i>
<i>Лепешки из кукурузной муки</i>	<i>165</i>
<i>Пирог из кукурузной муки с цукатами</i>	<i>166</i>
<i>Кукурузные блины</i>	<i>166</i>
<i>Пятислойный пирог</i>	<i>166</i>
<i>Кукурузные пирожки с овощной начинкой</i>	<i>167</i>
<i>Ложный яичный пирог</i>	<i>167</i>
<i>Пирог из гречневой муки.....</i>	<i>167</i>
<i>Ржаной хлебец</i>	<i>168</i>
<i>«Кошачьи ушки»</i>	<i>168</i>
<i>Кисель из ржаной муки</i>	<i>168</i>
<i>Сладкие блюда.....</i>	<i>169</i>
<i>Яблоки, жаренные в тесте.....</i>	<i>170</i>
<i>Яблочные дольки в карамели.....</i>	<i>170</i>
<i>Засахаренные персики</i>	<i>171</i>
<i>«Стеклянные» баклажаны</i>	<i>171</i>
<i>«Золотые монетки» с бананом</i>	<i>172</i>
<i>«Не прилипая к трем»</i>	<i>172</i>
<i>Сахарная тянучка из яичных брусочков</i>	<i>173</i>
<i>Сахарная тянучка из мяса</i>	<i>173</i>
<i>Белое мясо, тающее во рту</i>	<i>174</i>
<i>Жареный арбуз</i>	<i>174</i>
<i>Банановые палочки.....</i>	<i>175</i>
<i>Шарики из фасоли.....</i>	<i>175</i>
<i>Медовые персики.....</i>	<i>176</i>
<i>Яблоки с восемью драгоценностями</i>	<i>176</i>
<i>Желе из абрикосовых косточек</i>	<i>177</i>
<i>Ореховый кисель.....</i>	<i>177</i>
<i>Китайские закуски.....</i>	<i>179</i>
<i>Шаньдунская кухня.....</i>	<i>180</i>
<i>Куриная каша</i>	<i>180</i>
<i>Лапша с курицей и уткой</i>	<i>181</i>
<i>Рецепт «сухого» мяса.....</i>	<i>182</i>
<i>Пельмени с бараниной на пару.....</i>	<i>182</i>
<i>Рыбные пельмени</i>	<i>183</i>
<i>Жареный рис «Дракон и Феникс»</i>	<i>183</i>

<i>Кисель из боярышника</i>	184
<i>Сычуаньская кухня</i>	184
<i>Суп с лепестками хризантемы в глиняном горшочке</i>	184
<i>Угорь в масле</i>	185
<i>«Лохматый» кролик</i>	185
<i>Палочки из поджаренного бобового теста с лепестками розы</i>	186
<i>Серебряные кольца</i>	186
<i>Холодный рисовый пирог</i>	187
<i>Цзянсу-чжэньцзянская кухня</i>	187
<i>Суп-лапша с бараниной</i>	187
<i>Пельмени с мясом креветок</i>	188
<i>Весенняя лапша</i>	189
<i>Паровые пирожки «Зимородок»</i>	189
<i>Паровые пирожки «На счастье»</i>	190
<i>Гуандунская кухня</i>	190
<i>Фаршированные помидоры</i>	190
<i>Пельмени «Облако»</i>	191
<i>Лапша «И фу»</i>	192
<i>Паровые пирожки с начинкой «Ассорти»</i>	192
<i>Яичные «мячики»</i>	193
<i>Твердый кисель из ананаса</i>	193
<i>Пекинская кухня</i>	194
<i>Фаселевый творог «Зимородок»</i>	194
<i>Желтый горох</i>	194
<i>Рисовая каша с орехами</i>	195
<i>Молочный сахар с орехами</i>	195
<i>Молочные фигурки</i>	196
<i>Абрикосовый «творог»</i>	196
<i>«Абрикосовый чай»</i>	197
<i>Китайский чай</i>	198
<i>Полезные советы</i>	203
<i>Секреты китайской кухни</i>	208
<i>25 советов китайского повара Ли Наня</i>	209
<i>«Суп от головной боли»</i>	211
<i>Картофель, обжаренный в сахаре</i>	211
<i>«Завтрак велорикши»</i>	212

От авторов

Уважаемый читатель, перед Вами книга о традиционной кухне более чем миллиардного населения Китая. Мы постарались собрать наиболее доступные рецепты китайских блюд, по вкусу и виду, однако, не уступающих ресторанным. Поездки в Китай и советы наших китайских друзей помогли нам самим освоить приготовление этих кушаний в домашних условиях. Выражаем глубокую признательность профессору Л. М. Гудошникову за неоценимую помощь в подготовке книги.

Вместо предисловия



Кулинарное искусство Китая начало складываться с возникновением самой китайской цивилизации. Китайцы создали утонченные способы приготовления пищи, как минимум **3000** лет тому назад. Об этом свидетельствуют археологические находки (бронзовые горшки, ножи, кухонные доски, лопатки, черпаки и т. п.) в городе Аньян провинции Хэнань. Еще в период Чуньцю («Весны и Осени») и Чжаньго («Воюющих царств») — **770—221** гг. до н. э. — в Китае стали появляться рестораны для широкой публики, а примерно **1500** лет назад была написана первая в мире кулинарная книга. Это говорит о том, что уже в то время кулинарное искусство являлось предметом исследования. Сегодня китайская кухня имеет миллионы поклонников во всем мире.

Однако, несмотря на то что треть человечества пользуется китайской кухней, она существует весьма изолированно и не оказывает сколь-нибудь заметного влияния на другие кулинарные школы.

Подобное «высокомерие» китайской кухни объясняется ее весьма почтенным возрастом. Система приемов и методов китайской кулинарии сложилась в законченном виде несколько тысяч лет тому назад, и вся последующая история ее шла по пути закрепления отдельных правил и конкретизации технологических особенностей.

Все эти древние приемы основаны на тщательной ручной обработке продуктов. Кулинарные операции в китайской кухне не поддаются механизации. Поэтому в наш век постоянного дефицита времени китайская кухня остается достоянием китайцев и разрозненных любителей-гурманов за пределами Китая, уступая пальму первенства законодательнице мод — современной высокотехнологичной конвейерной кулинарии полуфабрикатов, консервов и готовых изделий фабричного производства.

Своеобразие китайской пищи достигается обработкой исходного сырья, а не самим сырьем, мало отличающимся от привычных нам продуктов. Любимые продукты китайской кулинарии — овощи, грибы, рыба, свинина, курица, мука, сахар, растительное масло.

В Китае есть поговорка: «Китайцы не придают особого значения одежде, но предпочитают вкусно поесть». Это соответствует

действительности. Требующее тщательного, очень аккуратного, порой даже ювелирного труда умение готовить пищу и составлять красивые блюда стало в Китае настоящим искусством, к которому относятся весьма и весьма серьезно. Китайцам не знакомо наше понятие «перекусить», ибо прием пищи расценивается ими как момент приобщения к культуре нации, основным девизом формирования которой были «терпение и неторопливость».

Многие китайцы любят и умеют готовить сами. При этом они скрупулезно соблюдают все требования того или иного рецепта. И это закономерно, так как именно специфическая технология делает блюда китайскими. Без четкого следования ее правилам даже из китайских продуктов не получаются блюда по-китайски, с китайским ароматом и вкусом. Что же касается специфических китайских продуктов, с которыми у большинства наших соотечественников связано представление о китайской кухне, — акулы плавники, змеи, консервированные яйца, ласточкины гнезда, морские гребешки, фазаны и так далее, — то для повседневной пищи китайцев они не меньшей редкость, чем для нас. Дело в том, что национальная кухня Китая всегда очень четко подразделялась на императорскую и простонародную. Перечисленные экзотические продукты подавали к столу правителям, а простой люд обходился незатейливой пищей, подавляющую часть которой составляли овощи, бобы и рис. Разделение кухни на парадную и домашнюю сохранилось до наших дней.

Блюда императорского стола требовали не только специфических продуктов, но и высочайшего поварского мастерства, поэтому сегодня они резко отличаются от домашней кухни и подаются, как правило, в ресторанах, на банкетах и дипломатических приемах. Обычная же домашняя кухня вполне доступна каждому.

Китайская кухня различается и по районам Китая. В каждом районе страны — свои особые продукты, свои обычаи, климат, история, которые и формируют особенности каждой кухни. Юг Китая — основной район производства сахара — знаменит своими сладкими блюдами, для севера более привычна соленая пища. Прибрежные провинции Китая — Цзянсу и Чжэцзян — преподносят нам образцы блюд из морских продуктов. В ресторанах городов северной части страны — в Пекине, Тяньцзине — подают мясные блюда, жаренные на открытом огне или в масле. Для Гуанчжоу, Шанхая и других портовых городов характерно сочетание традиционных способов приготовления пищи с приемами западной кухни — жарение во фритюре, жарение соте и т. п. Основные продукты питания в каждой местности свои. На севере едят хлеб, гаолян, сою; в Центральном и Южном Китае — рис, а на западе, в Синьцзян-Уйгурском автономном районе — лапшу.

В китайской кухне можно выделить пять основных кулинарных школ, которые связаны с пятью провинциями (Шаньдун, Сычуань, Цзянсу, Чжэцзян, Гуандун) и столицей Китая — Пекином.

ШАНЬДУНСКАЯ кухня (провинция Шаньдун расположена на восточном побережье страны) известна легкими, нежирными блюдами. Одно из наиболее знаменитых — *Рыба с красной чешуей, зажаренная в глубоком слое масла*. Эта рыба обитает в питающемся от источника пруду на горе Тайшань. У нее золотистая чешуя и плавники, окаймленные красными полосками. Вычищенная, промытая рыба натирается пряностями и жарится в масле. Рыба удивительно живуча: даже на сковороде она продолжает биться, так что на стол ее подают с загнутым вверх хвостом. Центр провинции — город Цзинань. Рестораны Цзинани славятся блюдом *Карп из реки Хуанхэ в кисло-сладком соусе*. По бокам карпа делают косые надрезы, покрывают его взбитыми яйцами и жарят в глубоком слое масла. Перед подачей на стол рыбу заливают кисло-сладким соусом. Во время тепловой обработки голова и хвост рыбы поднимаются, и на столе она появляется согнутой в дугу. Другое, не менее популярное блюдо — *Тушеные курицы из Дэчжоу*. Куры в этом местечке выращиваются и готовятся особым способом, отчего их мясо, становится красным и легко отделяется от костей, хотя форма тушки не изменяется.

В прибрежных городах провинции Шаньдун — Циндао, Яньтай и других — распространены морские деликатесы, такие, к примеру, как *Жареные ракушки и Устрицы, жаренные в масле*. Чтобы приготовить первое из названных блюд, мясо свежих ракушек нарезается тонкими ломтиками и прожаривается в глубоком слое масла до полуготовности, а затем добавляется пассерованный зеленый лук, чеснок и другие пряности. Готовое блюдо подается к столу с ароматным соусом.

Среди других шаньдунских деликатесов — супы (чистые отвары и молочные бульоны). Знаменитый *Суп из ласточкиных гнезд* — блюдо шаньдунской кулинарной школы. Это чистый отвар, содержащий съедобные ласточкины гнезда. Обычно подается на официальных банкетах. Молочный бульон приправляется местными овощами.

СЫЧУАНЬСКАЯ кухня славится своими обжигающе острыми блюдами. Провинция Сычуань расположена в самом центре Китая. Климат здесь достаточно влажный, поэтому местные жители привыкли спасаться от сырости крепко приправленной пищей. Жгучий красный стручковый перец, черный перец, имбирь присутствуют во всех сычуаньских блюдах, придавая им характерную остроту. Провинция — житница страны, богата тучными плодородными землями и природными

ресурсами, за что и получила красивейшее название «Земной рай».

После XIII века из Пекина в Сычуань присылали чиновников, которых сопровождали столичные повара. Поэтому при формировании сычуаньской кулинарной школы на нее оказывала влияние пекинская кухня. Многие из приезжавших поваров селились в Сычуани и открывали там свои рестораны.

Наиболее известные сычуаньские блюда: *Тонкие брусочки свинины пикантного вкуса, Куриные кубики с арахисом под жгучим соусом, Жаренный сухой карась, Отвар из белого древесного гриба.*

В сычуаньской кухне широко используется соевый творог — «доуфу» — продукт из заквашенного особым способом соевого молока. В руках искусного мастера этот обычный для Китая продукт превращается в такие деликатесы, как *Соевый творог с рубленой свининой, Соевый творог рябой женщины.* Последнее блюдо было изобретено несколько десятилетий назад рябой женой повара Чэнь Сэньфу из города Чэнду, центра провинции Сычуань. Соевый творог с добавлением рубленой говядины и красного перца кипит на слабом огне.

ЦЗЯНСУ-ЧЖЭЦЗЯНСКАЯ кухня, получившая свое название от расположенных южнее Шаньдуна морских провинций Цзянсу и Чжэцзян, основывается на четырех способах тепловой обработки продуктов — варке, парении, тушении и кипячении на слабом огне. Для этой кухни характерно, что число дополнительных ингредиентов, помимо основного сырья, невелико. Блюда цзянсу-чжэцзянской кухни отличаются слегка сладким вкусом. Наиболее известны из них *Тушеные плавники акулы в коричневом соусе, Пареная сельдь, «Хрустальная» свинина, Тушеная свиная голова, Отвар из рыбной печени, Рыба из озера Сиху в уксусном соусе.*

Пареная сельдь готовится в городе Чжэньцзян провинции Цзянсу. Рыба разрезается на две половинки и парится вместе с ветчиной, грибами, ростками бамбука и различными пряностями.

Тушеная свиная голова — блюдо настолько мягкое и нежное, что есть его можно только ложкой. Свиная голова варится на слабом огне очень осторожно, чтобы сохранилась ее первоначальная форма.

ГУАНДУНСКАЯ кухня славится числом используемых в ней продуктов. Провинция Гуандун расположена в субтропиках. Здесь все растет очень быстро. В реках и морях водится множество рыбы, раков, креветок, трепангов и пр. Издавна в Китае бытует поговорка: «Есть надо в Гуанчжоу (центр провинции Гуандун. — *Прим. авт.*), а жить в Ханчжоу» (известен своими красивыми пейзажами).

Кулинарная школа провинции Гуандун основана на поджаривании, жарении в глубоком слое масла, тушении и кипячении на слабом огне. В Китае шутят: «В Гуанчжоу едят все, что летает в воздухе, кроме самолетов, передвигается по суше, кроме трактора, плавает в воде, кроме подводной лодки». Сырьем для гуандунских поваров могут быть змеи, дикие кошки, собаки, морские котики, полевые мыши, крокодилы, а также медвежьи лапы, обезьяньи мозги, птичьи языки и т. д. Змеиное мясо — одно из популярных блюд гуандунской кухни. Самые ядовитые змеи — «гошужун», «цзиньцзюэдай», — если им отрезать голову, превращаются в нежный, тонизирующий продукт. Вареная змея считается особым лакомством. Впервые блюда из змей стали готовить в эпоху Западной Хань (206 г. до н. э. — 24 г. н. э.). Наиболее известное блюдо из змей — «лунхудоу», *Борьба дракона с тигром*. Оно готовится из трех видов ядовитых змей, дикой кошки и более 20 видов пряностей. Технология приготовления блюда включает несколько десятков операций, которые завершаются приготовлением гарнира из листьев лимонного дерева и лепестков хризантемы. В Гуандуне есть особые банкетные меню из змей. Во время этих банкетов подается светло-синее вино из змеиной желчи. По поверью, мясо змеи облегчает ревматические боли, а желчь укрепляет организм. Осень и зима — лучшие сезоны для блюд из змеиного мяса.

Другие гуандунские деликатесы — *Жареный молочный поросенок, Дуңцзянский пареный засоленный цыпленок, Утиные перепонки в устричном соусе, Тушеные куриные лапки со съедобными травами*. Для приготовления *Жареного молочного поросенка* подбирается поросенок весом около 6 килограммов, потрошится, натирается соевым тестом, соевым творогом, кунжутной пастой, водкой «фэньцзю», мелко нарезанным чесноком, сахаром и пряностями, а потом поджаривается на вертеле. Перед сервировкой хрустящая корочка на спинке поросенка снимается и разрезается на 32 кусочка, которые потом следует выложить обратно на мясо. При первой подаче на стол съедают лишь эту хрустящую корочку. Во время второго захода оставшаяся кожа поросенка также нарезается и выкладывается на мясо, придавая блюду оригинальную форму. Подобный способ сервировки уникален даже для китайской кулинарии.

Некогда в старом Китае в гуандунских ресторанах устраивали пышные банкеты. Таким был «Большой хань-маньский банкет» — пиршество императора династии Цин (1644—1911 гг.) — Цянь Луна. Судя по записям, в меню входили губы гориллы, медвежья лапа, верблюжий горб, хобот слона, птичьи языки, тонко нарезанная цапля и многие другие редкие блюда (более 100 наименований). Все это съедалось в четыре приема в течение двух дней.

ПЕКИНСКАЯ кухня вобрала в себя множество традиций самых разнообразных районов страны. Пекин является столицей Китая уже семь веков. Столетиями миллионы людей приезжали сюда со своими обычаями, со специфическими кулинарными вкусами. Визитная карточка столичного стола — *Пекинская жареная утка*. По праву славятся *Слегка проваренная в китайском самоваре баранина*, вегетарианские блюда и пекинский дворцовый стол.

Пекинская жареная утка впервые появилась в императорских кухнях Минской династии (1368—1644 гг.), а 200 лет спустя появилась в ресторанах для широкой публики.

Это знаменитое блюдо уникально прежде всего превосходным качеством самой утки, а также оригинальным способом ее приготовления. Уток для подобного кушанья выращивают на фермах в окрестностях столицы; спустя два месяца усиленного питания с хорошей водой и обилием растительности утка готова для жарения. Откормленная таким способом птица обладает тонкой кожей и нежным мясом.

Утка ощипывается, потрошится, после чего между кожей и мясом вводится сжатый воздух. Затем кожа обваривается кипятком и покрывается сиропом, что придает ей ярко-красную окраску и делает хрустящей. Утка подвешивается в печи при температуре 230—250°C, где примерно через 10 минут приобретает густой и ровный красный цвет. Сервируется пекинская утка тоже особым способом: вынутая из печи, она через 5—6 минут разрезается на 120 тонких ломтиков мяса, причем на каждом ломтике остается кусочек хрустящей кожицы. Эти ломтики обмакиваются в соус из сладкой сои, перемешанной с мелко нарезанным зеленым луком и чесноком, и заворачиваются в тонкие блинчики. Часто утку заливают нежирным утиным бульоном. Из крылышек, лапок, языка, сердца и печени утки могут быть приготовлены десятки горячих и холодных блюд. Поданные на стол перед главным блюдом — *Пекинской жареной уткой*, они составляют «Полный утиный банкет».

Слегка проваренная баранина — блюдо, известное также под названием *Бараний самовар*, — мусульманский деликатес. Китайский самовар представляет собой медный котелок с широким внешним ободом вокруг трубы и подом, расположенным под котелком. Топливом служит древесный уголь. Вода в котелке доводится до кипения — и тонкие ломтики сырой баранины опускаются в воду, где варятся очень быстро. Таким же способом можно приготовить овощи и другие продукты. Сваренные ломтики макают в соус. Это блюдо, которое едят «обслуживая себя», считается большой забавой на семейных вечерах и в ресторане.

Слегка проваренная баранина известна уже более тысячи лет. К

середине XVII века *Бараний самовар* стал частью зимнего меню в Цинском императорском дворце. Для этого вкусного и оригинального блюда требуется отборное филе баранины, нарезанное очень тонкими ломтиками, и искусная приправа. Лучшие рестораны, где можно отведать такое кушанье, используют для его приготовления баранов, выращиваемых только в определенном месте автономного района Внутренняя Монголия и весящих около **25** килограммов. Мясо этих баранов белое, нежное и не имеет неприятного запаха, характерного для старой баранины.

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ кухня в Китае в корне отличается от общепринятого понимания ее на Западе. Вегетарианская кухня зародилась в буддийских храмах, где монахам запрещалось есть мясо и рыбу и стол состоял главным образом из бобов и бобовых продуктов, настолько искусно приготовленных, что своим вкусом и видом они походили либо на курицу, либо на утку или рыбу, либо на свинину. Вегетарианские «креветки», «крабовое мясо» и «ветчина» — известные блюда Китая.

И наконец, вернемся еще к одному упомянутому уже названию — ДВОРЦОВАЯ КУХНЯ. Как явствует из названия, она состоит из блюд, которые в свое время готовились для императорской семьи. Сегодня дворцовая, или парадная, кухня основывается на традициях императорских кухонь последней династии Цин (**1644—1911** гг.).

Знаменитое банкетное блюдо — *Утиные лапки — золотая рыбка*, к главному составляющему которого, утиным лапкам, добавляются мясо аухи, яичный белок, ветчина, горох, винная приправа и овощной гарнир. Все это сервируется в виде золотой рыбки. Дворцовая кухня известна также своими тортами и весьма оригинальными пирожными. Взяв, к примеру, пирожные из гороховой или фасолевой муки, миниатюрные кукурузные пампушки, лепешки с кунжутными зернами и начинкой из мелко нарубленного мяса. В отличие от западных кондитеров, китайские повара не используют сливочное масло и яйца. Говорят, что пампушки из кукурузной муки появились в меню дворца в **1900** году, когда Пекин был оккупирован объединенной армией **8** государств. Спасаясь бегством в город Сиань, в нескольких тысячах километров от столицы, императрица Цыси так проголодалась, что съела пампушку из кукурузной муки, приготовленную в одной из простых семей Северного Китая. Пампушка ей очень понравилась, и вернувшись в Пекин, она приказала придворному повару приготовить такие же. Однако повар, опасаясь, что обыкновенные пампушки из кукурузной муки будут слишком грубой пищей для престарелой Цыси, приготовил на пару крошечные пирожные

из тщательно размолотой кукурузной муки и рафинированного сахара, но такой же формы, что и обыкновенные пампушки.

Одно из самых известных блюд дворцовой кухни — *Живой карп из озера Куньминху*. Куньминху — озеро в парке Ихэюань, где находится ресторан. Соскабливание чешуи и разрезание карпа, поджаривание его и сервировка занимают у работающих вместе двух поваров не более 4 минут. Когда рыба подается к столу, ее рот все еще открывается и закрывается, а жабры движутся. Это продолжается около получаса. Рот движется, даже когда рыба съедена до костей. Секрет такого удивительного блюда заключается в том, что в процессе тепловой обработки голова рыбы не жарится и центр нервной системы остается в сохранности.

Искусство китайской кулинарии давно переступило границы простой нужды утолять голод. Серьезное внимание уделяется эстетическому отношению к пище: аромат, внешний вид и, конечно же, вкус блюда имеют самое важное значение.

Условно китайскую технологию приготовления пищи можно разделить на четыре составляющих:

- Приготовление сырья
- Нарезание продуктов
- Тепловая обработка
- Сервировка стола

На этом стоит остановиться подробнее, так как именно обработка делает блюда специфически китайскими.

1. Приготовление сырья. Специальные блюда требуют и особых ингредиентов. Усиленно откармливаемые утки для *Пекинской жареной утки* и бараны для *Слегка проваренной баранины* уже упоминались выше. Еще один пример: *Рыба под уксусным соусом из озера Сиху* в Ханчжоу готовится только из живого белого амура, выловленного в озере Сиху. Казалось бы, достаточно того, что любое блюдо из живой рыбы должно быть нежным, но китайские повара не удовлетворяются только этим. Их живая рыба, вложенная в специальные корзинки, опускается в озеро и два дня морится голодом — этим обеспечивается нужная плотность мяса и удаление запаха ила. Рыба, приготовленная таким способом, более нежная и по вкусу напоминает мясо краба.

В этой книге собраны рецепты блюд, не требующие каких-то особенных, экзотических продуктов. Тем не менее к предварительной обработке сырья, рекомендуемой в рецептах, следует относиться очень внимательно. Согласно требованиям китайской кухни, холодная

обработка продуктов должна занимать **2/3** всего времени, отведенного на приготовление блюда.

Обработка сырых материалов начинается с их очистки. Все испорченные части удаляются. Кожица овощей и фруктов, кожа и пленки на мясе, рыба чешуя, перья на птице и все иные внешние грубые покрытия аккуратно снимаются. Процесс механической чистки завершается промывкой подготовленного продукта. Во второй раз продукт моется особенно тщательно, чтобы не только смыть оставшуюся грязь, но и удалить нежелательный запах. Для некоторых блюд применяют вымачивание продукта, причем не только в воде, но и в рассоле, масле, молоке, водке и т. п. После вымачивания продукт теряет свой запах, а иногда приобретает и совсем иной аромат. Продолжительность вымачивания — от нескольких минут до нескольких часов, а порой даже дней и месяцев. Обычно в домашней кухне продукты вымачиваются недолго, чтобы лишь смягчить их вкус и плотность.

2. Нарезание продуктов. Это вторая стадия холодной обработки продуктов. Измельчение — важная и характерная особенность китайского кулинарного искусства. Сырые материалы могут быть нарезаны ломтиками, полосками, ромбиками, дольками, кубиками, зернышками, шариками, соломкой и т. п. Они могут быть и мелко нарублены или растерты, им можно придать форму колосков пшеницы, лепестков хризантемы и многого другого. Для торжественного стола из пищевых продуктов вырезаются иероглифы, обозначающие «долголетие» или «счастье». Холодные блюда в форме птиц, животных, насекомых, рыб, цветов, фруктов, травы или деревьев дают поварам возможность продемонстрировать свой художественный талант. Таково, например, первое блюдо гуандунского банкета *Павлин красуется*, типичное для парадной кухни. Для его приготовления используются утка, ветчина, свиной язык, перепелиные яйца, крабы, огурцы... — всего **15** компонентов. Все это образует на тарелке красочного павлина, распутившего свой великолепный хвост.

Не только для холодных закусок, но и для любых блюд китайской кухни продукты должны быть мелко нарезаны.

Для этого предназначен специальный нож-тесак прямоугольной формы, толщиной **4** миллиметра, остро заточенный со стороны лезвия. Им работают как сечкой на толстой деревянной колоде. Конечно, чтобы научиться ловко обращаться с таким ножом, требуется определенная практика, но для китайских блюд он подходит более всего и с появлением навыка экономит немало сил и времени на приготовление

пищи.

Если для блюда нужен фарш, то китайские повара успешно обходятся без мясорубки, нарубая мясо ножом-тесаком. Мясо, приготовленное таким способом, значительно вкуснее, так как в каждом маленьком кусочке остается сок, который не сохранился бы, если бы мясо пропустили через мясорубку. Когда мясо требуется нарезать крупными кусками, то на каждом из них ножом делается множество мелких насечек, и мясо получается таким же нежным и мягким, как после применяемого в европейской кухне отбивания.

Очень редко, в основном в парадной кухне, продукт готовят целиком. Обычно это касается птицы. Тогда перед тепловой обработкой через специальные надрезы у курицы или утки удаляются все кости — так, чтобы ее внешняя форма не изменилась. После чего птицу запекают в духовом шкафу или варят.

3 . Тепловая обработка. Она основана на строгом соблюдении двух основных правил: первое — контроль за температурой и временем обработки; второе — раздельная обработка всех компонентов. Знаменитый поэт и художник Сунской династии (960—1279 гг.) Су Ши, потерпев неудачу в чиновничьей карьере, стал кулинаром-любителем. *Тушеная свинина* была одним из его любимых блюд. После того как он был переведен в город Ханьчжоу, он часто готовил это блюдо для гостей и так зарифмовал правила его приготовления: «Разжигай огонь потише, подливай воды поменьше, дай огню время сделать дело, и будет блюдо объединение!».

Китайские блюда готовятся на сильном, среднем или слабом огне. Знаменитое ханьчжоуское блюдо *Тушеная свинина по рецепту Су Ши* делается на коротком пламени в запечатанном сосуде. В результате получается мясо темно-красного цвета с нежным, как пастила, вкусом. Блюдо выходит сочным, хотя мясо отнюдь не жирное.

Известное пекинское блюдо *Жареная свинья требуха и утиные пупки*, напротив, жарится в горячем масле при высокой температуре несколько секунд. Оба компонента получаются с хрустящей корочкой, но очень нежные на вкус. Если бы это блюдо жарилось при низкой температуре, оно было бы достаточно жестким.

В китайской кухне имеется более 30 способов приготовления пищи, включая жарение в глубоком слое масла, быстрое жарение, жарение взбалтыванием, жарение соте, прожаривание, тушение, варку на пару, варку в воде, поджаривание на слабом огне, окуривание, тушение в соевом соусе, уксусе или сиропе и т. д.

Популярное блюдо *Курица нищего* печется в глине. Легенда рассказывает, что много лет тому назад в городе Чаншу провинции Цзянсу один нищий поймал курицу и, так как он не имел печи, обмазал курицу глиной и зажарил ее на открытом пламени. Когда курица была готова, он расколол глину и обнаружил, что перья сошли вместе с ней. Аппетитный запах привлек целую толпу. Позже этот способ приготовления был введен в домашнюю кухню и рестораны. *Курица нищего* стала известным блюдом цзянсу-чжэцзянской кухни.

Самый распространенный в китайской кулинарии способ тепловой обработки продуктов — жарение в масле. Для этого обычно используют большие сковороды с круглым дном и плиты с очень высоким, до **40** сантиметров, пламенем. Жарят чаще всего на растительном масле или свином нутряном жире. Масло нагревают и дают ему немного подняться, чтобы вышел характерный «растительный» запах. После чего опускают мелко нарезанный продукт и быстро, в течение **1—2** минут, прожаривают при непрерывном помешивании. Чтобы продукты не подгорали, их покрывают слоем муки, сухого или разведенного крахмала, яичным белком или желтком и т. п.

Сравнительно короткое время, затрачиваемое на тепловую обработку, исключает «автоматическое», без участия человека, приготовление пищи. Ситуация, когда хозяйка ставит на плиту кастрюлю, включает газ и идет заниматься своими делами, в китайской кулинарии практически исключается. Приготовление пищи по рецептам китайской кухни требует постоянного присутствия повара. Но его труд значительно облегчает второе правило тепловой обработки — то, что все компоненты блюда готовятся отдельно, то есть исключается возможность пережаривания одного продукта и не дожаривания другого. Из этого правила есть несколько исключений, и в рецептах этой книги они специально оговариваются.

Завершающая стадия тепловой обработки — добавление приправ и пряностей, чему посвящен следующий раздел книги.

4. Сервировка стола. Этот ответственный этап в приготовлении пищи начинается с составления блюда, расположения на тарелке компонентов. Обычно в китайской кухне принято избегать контрастов и выдерживать цветовую гамму блюда в ровных, близких друг к другу тонах, без ярких пятен и резких переходов. Блюда для приема пищи подбираются так, чтобы среди них преобладали жидкие и мягкие кушанья, а твердые занимали не более четверти меню. Супы и бульоны, в отличие от привычной нам европейской традиции, заканчивают трапезу. В Китае считается, что именно такой состав и порядок блюд наиболее благоприятен для пищеварения. Повседневная сервировка китайского

стола проста: на полированный стол ставится по одной пиале на каждого человека, кладутся палочки (по паре палочек) и фарфоровые или металлические ложки-черпачки для супа. Палочки делаются из бамбука, пластмассы или слоновой кости. В центр стола ставится несколько общих блюд. Сначала пиалы заполняют пресным вареным рисом, а затем каждый из сидящих за столом берет из общего блюда необходимое количество кушанья и кладет себе в пиалу, перемешивает с верхним слоем риса и приступает к еде. Иногда для удобства центральную часть круглой столешницы делают вращающейся. Трапеза начинается, как правило, чашкой ароматного зеленого чая.

Едят в Китае не спеша, захватывая палочками небольшие порции кушанья. Много есть не принято. Большинство блюд имеют лечебные свойства. В китайской кулинарии используется множество пряных трав и различных приностей, основная часть которых является одновременно и лекарствами. В старом Китае профессии повара, лекаря и фармацевта обычно совмещались.

Диетическая китайская кухня такая же древняя, как и сама кулинария Китая. Полноценное изложение этой темы — материал для издания с десятками страниц. Для многих блюд лечебной кулинарии требуются очень специфические продукты, поэтому в данной книге проблемы диетического питания не рассматриваются.

Собранные рецепты расположены в порядке использования исходных продуктов, а не по степени сложности. Поэтому, прежде чем перейти к первым опытам с китайской кулинарией, авторы рекомендуют ознакомиться в целом со всей книгой. Мы надеемся, что первое знакомство читателя с блюдами китайской кухни не будет разочарованием, наоборот, вам непременно захочется попробовать сделать их своими руками. А потому желаем удачи и приятного аппетита!

*Пряности,
пряные
травы и
приправы*





пряности — это вкусовые вещества, которые используются для придания пище иного вкуса по сравнению с естественным вкусом продукта, из которого она приготовлена.

Китай — родина большинства известных миру пряностей. Достаточно назвать ростки бамбука, корень лотоса или цветы иланг-иланга. Такие пряности, как и все виды перцев, цедры и лука, бадьян, корица, чесночный стебель, черемша и многое другое, принадлежат к повседневным ароматизаторам пищи.

В собранных в этой книге рецептах китайских домашних блюд состав продуктов, в том числе и пряностей, приближен к нашим условиям.

Пряности, пряные травы и приправы полагается вводить в блюда один раз, в самом конце приготовления. Чем мельче они нарезаны или раздроблены, тем сильнее степень их воздействия.

Остановимся на тех видах пряностей, без которых рассказ о китайской кухне был бы неполным.

Анис (бедренец) — плоды однолетнего травянистого растения с освежающим характерным пряным ароматом. Обладает целебными свойствами при лечении многих болезней, улучшает пищеварение и используется как дезинфицирующее средство. Анис добавляют в различные сладкие блюда, а также в блюда из мяса.

Бадьян (анис звездчатый) — плоды тропического дерева, более ароматные, чем анис. Вкус семян бадьяна сладковато-горький. Добавляется в блюда из теста, свинины, уток и цыплят, а также в компоты, пунши и ликеры. Однако избыток бадьяна может сделать блюдо горьким.

Галгант (колган) — сухие корневища тропического растения красно-коричневого цвета. Обладает целебными свойствами при болях в желудке и отсутствии аппетита. Добавляется в блюда из овощей, грибов, рыбы, в салаты и к жареной говядине, придавая им немного острый пряный вкус и приятный запах.

Горчица — однолетнее травянистое растение с мелкими шаровидными семенами. Различают два вида — горчицу белую и

черную. В Китае семена горчицы в сухом или молотом виде используются при приготовлении различных соусов, овощных блюд, фаршей, мясных блюд и т. п. Семена горчицы черной придают блюдам острый терпкий вкус, напоминающий хрен, семена горчицы белой более нежного и пикантного вкуса.

Имбирь — тростниковое растение, достигающее в высоту около 2 метров. В пищу используют сухие корневища этого тропического растения. В Китае имбирь продают в свежем, молотом, сухом целом виде, консервированным в сиропе и даже засахаренным (после снятия кожицы зрелое корневище вымачивается в холодной воде, а затем обрабатывается в сахарном сиропе). Имбирь обладает характерным пряным ароматом и жгучим пряным вкусом. Используется для большинства блюд китайской кухни.

Перец всех видов находит широкое применение в китайской кулинарии.

Кайенский перец — родственник астраханского стручкового перца из группы острых перцев. Этот вид перца культивируют даже в цветочных горшках и на балконах. В качестве пряности используется либо в свежем виде (в стручках), либо в молотом — сухие плоды. Обладает пряным запахом и острым жгучим вкусом. Самая дешевая и самая распространенная приправа в Китае.

Перец стручковый используется в качестве овоща (сладкие сорта) и в качестве приправы (виды жгучего перца), как и кайенский перец.

Перец душистый — плоды вечнозеленого дерева, приобретающие в сухом виде коричневый цвет. По размеру они намного крупнее зерен черного перца. Очень сильная пряность, которая не только придает блюдам аромат, но и изменяет их вкус. Соединяет в себе аромат корицы, мускатного ореха, гвоздики и черного перца. Используют его для приготовления мясных, овощных и яичных блюд, а также блюд из субпродуктов.

Перец черный — плоды вьющегося кустарника, достигающего в высоту 15 метров. Урожай собирают, когда плоды начинают приобретать красный цвет. В процессе сушки плоды чернеют. Из полностью созревших плодов получают белый перец, который обладает более тонким вкусом и ценится выше. Если урожай собирают в период, когда

плоды имеют зеленый цвет, то получают зеленый перец, употребление которого постепенно расширяется. Этот перец используется при приготовлении всех видов мяса, яиц, рыбы, овощей.

Кардамон — высушенные незрелые плоды тропического растения, благотворно влияющие на органы пищеварения. Кардамон добавляют в мясные, рыбные и овощные блюда, супы, а также используют для приготовления пряников, пирогов, сладких изделий. Любители этой пряности добавляют молотый кардамон в чай и кофе.

Корица — высушенная кора коричневого дерева. Обладает сильным характерным ароматом, горьковатым и одновременно сладковатым вкусом. Выпускается в виде порошка или палочек. Используется в основном при приготовлении сладких и крупяных блюд. Хорошо сочетается с яблоками. Любители корицы добавляют ее в молотом виде в кофе.

Лук в китайской кухне — это чаще всего особые, сладкие сорта репчатого лука и лук-порей. Однако обычный компонент мясных и яичных блюд, супов — лук-порей, вкус у которого более тонкий, чем у репчатого лука. В пищу, используется белая часть растений.

Фенхель — очень ценимое китайцами как пряность и лекарство мощное растение, достигающее в высоту 2 метров. В виде чайного отвара они употребляют фенхель при болях в животе, кашле и бессоннице. Фенхель обладает ароматом, напоминающим запах аниса. Вкус его сладковатый и слегка острый. Свежие побеги и листья фенхеля, а также плоды используют в рыбных и сладких блюдах, при приготовлении мяса.

Цедра (апельсиновая, мандариновая, лимонная и померанцевая) — верхний слой кожуры плода. Содержит ароматические, красящие и пектиновые вещества, витамины С, А, В и Р. Используют в измельченном и порошкообразном виде в кондитерские изделия и мясные блюда.

Чеснок — однолетнее растение, обладающее редкими вкусовыми и ароматическими свойствами, дезинфицирует кишечный тракт, препятствует вредному влиянию токсинов в организме, повышает аппетит и сокоотделение, расширяет кровеносные сосуды и снижает кровяное давление. Лечебный эффект повышается при употреблении чеснока с молоком. Используется для приготовления блюд из тушеной и жареной свинины, мясных изделий, супов и т. д. Не надо только

допускать длительного нагревания чеснока. Сильный запах чеснока можно уменьшить после добавления в блюдо небольшого количества солодки, барбариса или корицы — в зависимости от состава компонентов. После принятия пищи с чесноком можно пожевать сухой зеленый чай, чтобы исчез сильный запах.

У пряных трав в пищу используют в основном цветы, листья и стебли. Для заготовки впрок их сушат, затем растирают в порошок и хранят в светонепроницаемых баночках с плотно закрывающимися крышками.

Базилик — однолетнее теплолюбивое растение с пряным ароматом и резким вкусом. Обладает бактерицидным действием, используется и для освежающих ванн и при кашле — в виде отвара. В китайской кухне употребляется в овощные и мясные блюда, а также при засолке и квашении овощей.

Кинза — однолетнее травянистое растение с приятным пряным вкусом (его семена принято называть кориандром). Используется в салаты, супы, мясные и яичные блюда.

Мята перечная — многолетнее лекарственное растение, родиной которого являются Китай и Япония. Обладает дезинфицирующим действием, рекомендуется при астме, метеоризме, неврозе и т. д. В сушеном и свежем виде используется в супы, овощные и мясные блюда.

Петрушка огородная — это две разновидности пряностей: корневая и листовая петрушка. Корни в свежем и сушеном виде добавляют в супы, блюда из овощей. Их мелко нарезают и обжаривают в растительном масле перед введением в блюдо. Мелко нарезанную зелень петрушки также добавляют в кушанье непосредственно перед подачей на стол. Широко используют петрушку и в лечебной кулинарии при заболеваниях желчного пузыря и печени.

Сельдерей — это тоже несколько разновидностей пряного растения, в том числе корневой, салатный и листовой. В китайской кухне сельдерей используется как овощное растение и как пряность. Содержит калий, апиол, апиин и другие необходимые человеческому организму вещества, благоприятно воздействует на нервную систему, обмен веществ, препятствует образованию камней. Обладает сильным ароматом и характерным пряным вкусом, используется в свежем и сушеном виде, в виде порошка с солью или сухой зелени для приготовления мясных,

яичных и овощных блюд, супов и салатов.

Укроп — однолетнее растение, обладающее сильным пряным освежающим запахом и вкусом. В продажу поступает в свежем и сушеном виде, а также перетертым с солью. Улучшает вкус рубленого мяса, курицы, карпа и угря, яичных и овощных блюд.

Приправы и специи — это продукты, улучшающие вкус приготовляемого блюда. Однако они не должны заглушать вкус и аромат пищи, а, напротив, лишь подчеркивать и усиливать их. Практически ни одно блюдо китайской кухни не обходится без соевого соуса, соли и сахара. В качестве приправ используются также винный 3%-ный уксус и китайская рисовая водка — маотай, добавляемая в блюда обычно в горячем виде. В наших условиях эту приправу заменяют коньяком или водкой, настоянной на цедре. Основная цель применения алкоголя — отбивание побочных запахов, усиление вкуса используемых продуктов.

Нельзя не сказать о такой приправе, как глутамат натрия — мононатриевой соли глютаминовой кислоты. Эта аминокислота безвкусна, но она обладает свойством усиливать собственный вкус блюда. По внешнему виду глутамат натрия похож на поваренную соль. В большинстве европейских стран эта приправа производится синтетически. Однако китайцы задолго до ее искусственного получения готовили из растений свою приправу, так называемую «вейцзин» (в переводе с китайского — «вкусовой экстракт»). Есть еще одна специфическая приправа — сычуаньская капуста, очень острый продукт. Родина сычуаньской капусты, как следует из названия, — провинция Сычуань. Но сейчас ее производят и в провинции Чжэцзян. Однако самая знаменитая приправа изготавливается в уезде Фулин в провинции Сычуань. Этот деликатес китайской кухни имеет слегка кислый острый и одновременно очень нежный вкус и аромат. Сычуаньская капуста делается из сочных наростов на стеблях горчицы. В свежем виде эти наросты тоже употребляются — в основном в качестве приправы к мясу и супу. Но большая часть этого продукта засаливается для приготовления сычуаньской капусты. Для этого используются поваренная соль и более 10 различных специй — молотый жгучий красный перец, душистый перец, укроп, корица, спирт и т. д. Плотно уложенные и закрытые крышкой наросты горчицы ставят в темное прохладное место для засолки. Сычуаньская капуста бродит, а затем пропитывается пищевыми кислотами. Так получается этот специфический и очень вкусный продукт. И в заключение своего рассказа о пряностях мы хотели бы привести несколько способов экономии приправ, которыми пользуются китайские хозяйки.

Первый способ

Сшить небольшой мешочек из ткани, всыпать в него пряности и перевязать ниткой. Этот мешочек можно опускать в приготавливаемое блюдо, а затем дать стечь воде, промыть, подсушить и хранить до следующего использования.

Второй способ

Положить пряности в воду, довести до кипения и варить до тех пор, пока основной аромат не исчезнет. После этого дать жидкости остыть, слить ее в плотно закрывающуюся стеклянную бутылку и добавлять по мере надобности в блюда.

И еще один способ ароматизации пищи. В китайской кухне используется несколько видов растительных масел: подсолнечное, оливковое, кунжутное, арахисовое. Предпочтение отдается кунжутному и арахисовому, а чтобы сделать масло более ароматным, его нагревают до 180°C и бросают в него зерна душистого черного перца. Когда почувствуется аромат, зерна вынимают (повторно их использовать нельзя).

Овощные блюда





вошные блюда широко распространены в Китае, хотя чисто овощных блюд сравнительно мало — доминируют в основном смешанные блюда с введением мяса или яиц.

Ниже приводятся чисто овощные блюда. Смешанным блюдам посвящен отдельный раздел.

Капуста

Капуста, жаренная ломтиками в сливочном масле

1 кг капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/4 стакана воды, соль по вкусу.

Кочан капусты очистить от поврежденных листьев, разрезать пополам, удалить кочерыжку и грубую часть черешков. Затем нарезать длинной соломкой и слегка обжарить в сливочном масле на слабом огне. Добавить горячую воду и посолить. После полного выпаривания жидкости положить сливочное масло, и спустя 2—3 минуты блюдо готово. Подавать как самостоятельное блюдо в горячем виде.

Капуста с горчицей

1 кг капусты, 1 ст. ложка сахара, 1—2 чайные ложки сухой горчицы, 1 чайная ложка уксуса.

Очистить и вымыть кочан капусты, разобрать на листья, положить в дуршлаг и варить на пару. Не допускать, чтобы капустные листья расплзались. Когда они станут мягкими, выложить слоями в кастрюлю, причем каждый капустный лист посыпать сверху горчицей, сахаром, а последний сбрызнуть уксусом.

Кастрюлю плотно закрыть крышкой, а для лучшей теплоизоляции — обернуть одеялом. Оставить на 5—6 дней.

Гребешки из капусты

7 капустных кочерыжек, 1 ст. ложка соевого соуса, глутамат¹ на кончике ножа, 2 чайные ложки сахарного песка, 50 г ароматного растительного масла (кунжутное, оливковое или подсолнечное), 20 г картофельного крахмала (или 30 г кукурузного), соль по вкусу.

Капустные кочерыжки промыть, насухо вытереть и нарезать дольками длиной 3 см, в каждой из которых сделать 3—4 насечки так, чтобы они по форме напоминали петушиные гребешки. Нарезанные таким образом кочерыжки положить в кастрюлю с нагретым почти до кипения маслом и жарить, пока дольки не приобретут слегка желтоватый цвет. Затем слить почти все масло, оставив его. лишь на дне кастрюли, добавить соевый соус, соль, сахар, глутамат.

После чего насыпать в кастрюлю крахмал. Как только крахмал загустеет, полить дольки сверху растительным маслом. Дольки кочерыжек должны получиться светло-красного цвета.

Капуста в молоке

1 кг капусты, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 0,5 чайной ложки соли, 1 щепотка глутамата натрия, 2 чайные ложки сахарного песка, 2 чайные ложки крахмала.

Обработанную капусту нарезать квадратиками 4х4 см, посолить и перемешать. Затем отжать влагу и слегка обжарить в сливочном масле. Отдельно нагреть в кастрюле молоко, сливочное масло (2 ст. ложки) и сахар. В кипящее молоко опустить обжаренные капустные квадратики, посолить и добавить глутамат натрия. Как только капуста закипит, влить разведенный небольшим количеством холодного молока крахмал и при непрерывном помешивании вновь довести до кипения. Подавать как самостоятельное блюдо в горячем виде.

¹ **З**десь и далее в рецептах глутамат натрия можно опустить, однако без этой приправы вкус блюда несколько изменится.

Капуста с каштанами

Кочан капусты среднего размера, 6—7 каштанов, 3 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки свиного топленого жира, 1 г имбиря молотого, 1 луковица, 2—3 чайные ложки сахарного песка, 1 ст. ложка крахмала.

Удалить с капусты загрязненные и загнившие листья, вымыть кочан и разрезать его на 4 части, вырезать кочерыжку и грубую часть черешков, нашинковать.

Каштаны очистить от кожуры, залить кипятком и подержать так несколько минут, чтобы было легче затем удалить кожицу.

Очищенные ядра каштанов нарезать ломтиками и обжарить в масле.

Растопить в глубокой сковороде свиной жир и, когда он нагреется, опустить в него лук, имбирь и нарезанную капусту, закрыть крышкой и тушить до полуготовности. Затем выложить каштаны, влить соевый соус, разведенный в небольшом количестве воды крахмал, добавить сахар и тушить до готовности.

Капуста с креветками

1 кг капусты, 400 г креветок, 2 ст. ложки свиного топленого жира, соль по вкусу.

Вымыть и очистить капусту, разделить ее пополам и нарезать соломкой 6х1 см.

Подготовить креветки! Для блюда подойдут свежие, мороженые или сушеные креветки. Свежие креветки очистить. Для этого промыть, обрезать выступающие части (усы, хвосты), хитиновый покров и обсушить на полотенце. Чтобы легче было отделить хитиновый покров от мяса, опустить креветки в сетке в перекаленный фритюр на 2 минуты.

Сушеные креветки предварительно размочить в теплой кипяченой воде.

В растопленный свиной жир опустить сначала креветки, а затем капустную соломку, и обжарить все на сильном огне.

Когда капуста потемнеет и станет мягкой, посолить. Можно добавить 1 чайную ложку крепкого десертного вина. Подавать в горячем виде.

Картофель

Картофельная соломка, жаренная с уксусом

10 средних картофелин, 0,5 чайной ложки черного перца горошком, 1 чайная ложка уксуса, 1 щепотка глутамата натрия, 1 стакан подсолнечного масла, 0,3 чайной ложки соли. ,

Картофель очистить, вымыть и нарезать тонкой соломкой, опустить на **5—10** минут в холодную воду.

Нагреть масло до **180°C** и бросить в него зерна душистого черного перца. Когда почувствуется аромат перца, вынуть зерна (повторно их использовать нельзя). Выложить в раскаленное масло картофельную соломку и жарить, тщательно перемешивая, на сильном огне **1—2** минуты. Соломка должна стать почти прозрачной. Посолить, за минуту до окончания обжаривания добавить глутамат натрия и влить уксус.

Картофельные лепешки

5 картофелин, 1 стакан муки, 6 ст. ложек растительного масла, 60 г свиного нутряного сала, зеленый лук, соль по вкусу, 1 стакан воды.

Картофель вымыть, очистить, отварить и хорошенько размять, добавить муку, воду, соль и крупно нарезанный зеленый лук. Тщательно все перемешать.

Нарезать кубиками свиное сало. Из подготовленного пюре слепить лепешки, на каждую положить по несколько кубиков сала. Лепешки обжарить в раскаленном масле с обеих сторон до образования золотистой корочки. Подать к столу горячими.

Картофель в сладком сиропе

10 средних картофелин, 250 г сахара на 1 стакан воды, 2 стакана ароматного растительного масла (кунжутное, можно свежее подсолнечное), 20 г картофельного крахмала (или 30 г кукурузного).

Очистить и вымыть картофель, разрезать каждый клубень на **3** части и опустить в холодную воду на **5** минут. Обжарить во фритюре до образования золотистой корочки, а затем выложить в миску.

Одновременно с этим на другой конфорке приготовить сахарный сироп в сотейнике (широкой и низкой кастрюле). Для этого пустой сотейник нагреть, влить в него воду и, как только вода закипит, всыпать сахар. Сахарный сироп варить, непрерывно помешивая и снимая пенки с сиропа. Для большей густоты добавить разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал, а перед тем как снять сотейник с огня, сбрызнуть растительным маслом.

Сразу же после обжаривания во фритюре картофель переложить в сироп и быстро перемешать шумовкой или деревянной ложкой так, чтобы картофель не крошился. Через **1—1,5** минуты вынуть из сиропа. Подавать как самостоятельное блюдо.

Картофельные тефтели

1 кг картофеля, 3 ст. ложки муки, соль, специи, 1 яйцо.

Вымыть картофель и отварить «в мундире» до готовности, очистить от кожуры, размять до пюреобразного состояния и смешать с мукой. Добавить специи, взбитое яйцо и посолить. Слепить небольшие тефтели и обжарить их в масле, немного поперчить.

Картофельные ломтики с красным перцем

1 кг картофеля, 2—3 стручка жгучего красного (астраханского) перца, 1 чайная ложка коньяка (или водки, настоянной на апельсиновой цедре), 1 щепотка глутамата натрия, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 чайная ложка уксуса, 2 ст. ложки ароматного растительного масла.

Очистить картофель и нарезать тонкими ломтиками. Размочить в воде сухой красный перец (в стручках) и также нарезать ломтиками.

Отварить ломтики картофеля в кипящей воде, вынуть и опустить в холодную воду, затем слить воду и охлажденный картофель выложить в миску.

Налить в сковороду растительное масло и перекалить его. Выложить в

него ломтики красного перца и обжарить. Затем добавить в следующем порядке: коньяк, соевый соус, глютамат натрия, уксус. Получившейся подливкой полить ломтики картофеля, добавить специи и через 1—2 минуты подавать блюдо к столу.

Картофель с перцем и имбирем

1 кг картофеля, 0,5 чайной ложки имбиря молотого, 0,5 чайной ложки молотого красного перца, 2 чайные ложки сахарного песка, глютамат натрия на кончике ножа, 2 ст. ложки свиного сала или растительного масла, 3 ст. ложки воды, соль по вкусу.

Очистить картофель и нарезать брусочками 1х3 см. Растительное масло перекалить, обжарить в нем картофель до золотистого цвета.

Нагреть в другой сковороде масло, влить кипящую воду, посолить, положить сахар и обжаренный картофель и сразу же прожарить на сильном огне 2—3 минуты. Добавить глютамат натрия, имбирь, перец, все перемешать и сбрызнуть душистым растительным маслом.

Картофель с салатом

7 кг картофеля, 300 г свежего зеленого салата, 1 ст. ложка крахмала, 1 г молотого имбиря, 1 головка чеснока, 1 десертная ложка соевого соуса (здесь соевый соус можно опустить и положить немного больше, чем обычно, соли), соль по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла.

Очистить картофель и нарезать маленькими кубиками. Промыть листья салата и мелко нашинковать.

Масло перекалить, обжарить в нем кубики картофеля в течение 2—3 минут на сильном огне и вынуть картофель.

Нагреть в другой сковороде масло, выложить имбирь и чеснок. Когда почувствуется аромат, опустить одновременно кубики картофеля и нашинкованный салат. Жарить, тщательно перемешивая. Добавить соль или соевый соус, разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал — через 1—2 минуты блюдо можно подавать к столу.

Таким же способом можно приготовить морковь или огурцы.

Редис

Редис с грибами

500 г редиса или репы (можно и зеленой маргеланской редьки), 500 г грибов (можно использовать консервированные или сушеные грибы из расчета 100 г сушеных грибов на 500 г редиса), 2 чайные ложки сахарного песка, 1 ст. ложка столового виноградного вина, 1 ст. ложка крахмала, соль, глютамат натрия по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана воды.

Редис вымыть, нарезать ломтиками, а затем построгать в мелкую стружку. Эту стружку опустить в кипящую воду, проварить 5 минут и вынуть из кастрюли.

Мелко нарезать грибы, предварительно подготовив их. Для этого, если грибы сушеные, размочить в горячей воде в течение 20 минут; если грибы свежие, очистить и отварить в слегка подсоленной воде. Консервированные грибы готовы к употреблению.

Разогреть в глубокой сковороде масло, обжарить в нем стружку редиса. Спустя 5 минут добавить грибы и обжарить в течение 1—2 минут. Затем залить кипятком, добавить соль, вино, сахар, имбирь и довести до кипения на сильном огне, после чего убавить огонь и тушить 5 минут. Усилить огонь до среднего, добавить разведенный крахмал и глютамат. Встряхнуть сковороду несколько раз, сбрызнуть содержимое душистым маслом. Блюдо готово к употреблению.

Редис, жаренный со скорлупой креветок

700 г редиса (или зеленой маргеланской редьки), 300 г скорлупы креветок, 2 луковицы, 0,5 чайной ложки имбиря, 2 ст. ложки соевого соуса, 0,5 стакана растительного масла.

Редис вымыть, очистить и нарезать соломкой.

Масло перекалить в сковороде, опустить в него промытую скорлупу креветок. Когда почувствуется аромат креветок, добавить лук, нарезанный мелкими кубиками, имбирь, соевый соус. Затем положить в сковороду редис и обжаривать до готовности.

Свежесолёный редис

500 г отборного редиса, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 чайные ложки уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка соли.

Редис вымыть, очистить, нарезать соломкой или ромбиком, натереть сверху солью и оставить на **18—20** минут для просаливания. Когда редис станет хрупким, ополоснуть несколько раз холодной кипяченой водой.

Добавить соевый соус, сахар, уксус и перемешать с редисом. Для вкуса можно добавить несколько стручков поджаренного в масле красного перца. Блюдо готово.

Салат из редиса с морковью

500 г редиса или репы (можно использовать и зеленую маргеланскую редьку), 200 г моркови, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 ст. ложки сахарного песка, 1 чайная ложка соли.

Редис и морковь вымыть, очистить и обсушить на полотенце. Нарезать соломкой и чистыми сухими руками перетереть с солью. Сложить в глубокую миску на **5—7** минут для просаливания и затем отжать соломку небольшими порциями в кулаке. Добавить мелко нашинкованный лук, сахар и предварительно перекаленное растительное масло. Через **2—3** минуты перемешать и подавать к столу.

Баклажаны

Жареные кружочки баклажанов

1 кг баклажанов, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, 0,3 чайной ложки черного молотого перца, соль по вкусу, 0,5 стакана растительного масла.

Баклажаны вымыть, обтереть полотенцем и нарезать кружочками толщиной **3—4** мм. Посолить, поперчить и обвалять в муке. Яйца взбить и обмакнуть в них кружочки баклажанов с обеих сторон. Масло перекалить, обжарить в нем баклажаны до светло-желтого цвета.

Подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным блюдам в горячем виде.

Баклажаны в уксусе

1 кг баклажанов, 2 ст. ложки растительного масла, 2 чайные ложки уксуса, глютамат натрия на кончике ножа, соль по вкусу.

Баклажаны вымыть и разрезать вдоль пополам. Фигурным ножом сделать крестообразные надрезы со стороны кожуры на глубину **0,8 см**, а затем разрезать баклажаны поперек на дольки.

Подсушить баклажаны в сковороде без масла на среднем огне. Когда кожа подсохнет, добавить масло, соль, глютамат натрия и жарить, переворачивая. Влить уксус, баклажаны перевернуть и через **1—2** минуты переложить в миску.

Баклажаны в соевом соусе с имбирем и крахмалом

1 кг баклажанов, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка крахмала, 1 луковица, 1 головка чеснока, 1 г молотого имбиря, соль по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла.

Очистить баклажаны от кожуры. Нарезать кружочками толщиной **1,5 см**, а затем вырезать из них ромбики размером **3х1,5 см**. Перекалить масло, обжарить в нем ромбики и вынуть.

Перемешать в миске соевый соус, нашинкованный лук, имбирь и влить жидкоразведенный холодной водой крахмал.

Раскалить глубокую сковороду, опустить в нее баклажаны и влить приготовленный соус. Тщательно перемешать — и через **1—2** минуты блюдо готово. Можно добавить мелко нарезанные дольки чеснока.

Баклажаны, жаренные с луком

7 кг баклажанов, 2 луковицы, 3—4 зубчика чеснока, 1 г молотого красного перца, 0,25 чайной ложки соли, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. ложка томатного соуса.

Баклажаны вымыть, насухо обтереть полотенцем и нарезать соломкой длиной не более **2,5** см. Перекалить в глубокой сковороде масло, обжарить в нем баклажаны и вынуть. В оставшееся после баклажанов масло долить **3** ст. ложки воды или мясного бульона, положить измельченный чеснок, нашинкованный лук, томатный соус, соль и довести до кипения. В закипевший соус опустить подготовленные баклажаны и тушить до полного выпаривания жидкости. Затем посыпать тертым чесноком и перемешать.

Пюре из баклажанов

1,5 кг баклажанов, 1 головка чеснока, соль по вкусу, 2 ст. ложки душистого растительного масла, зелень петрушки, укропа, сельдерея или кинзы от 3—4 растений.

Баклажаны вымыть и очистить от кожуры, положить в дуршлаг или пароварку и варить на пару до готовности, затем остудить.

Душистые травы для приправы измельчить, посолить и развести кипяченой водой. Баклажаны выложить в миску, полить приправой, добавить протертый чеснок и растительное масло, перемешать.

Тушеные баклажаны

1 кг баклажанов, 6 долек чеснока, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 луковица, имбирь молотый на кончике ножа, соль по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла.

Очистить баклажаны от кожуры, нарезать соломкой длиной не более **2,5** см. Опустить в холодную воду и держать в ней до тех пор, пока от баклажанов не перестанет окрашиваться вода.

Перекалить в глубокой сковороде растительное масло и опустить в него мелко нарезанный лук и имбирь, влить соевый соус.

Достать баклажаны из воды, отжать влагу, и как только подливка закипит, опустить их в сковороду и обжарить со всех сторон. Закрыть сковороду крышкой и тушить баклажаны **3—5** минут, затем полить разведенным крахмалом и посолить. Через **3—4** минуты добавить мелко нарезанные дольки чеснока, снять с огня. Подавать как самостоятельное блюдо в горячем виде.

Кабачки

Кабачки в кляре

250 г кабачков, 20 г муки, 1 яйцо, 5 г чеснока, 10 г соевого соуса, 10 г топленого свиного жира.

Приготовить кляр из муки, яиц и воды.

Нарезать кабачки соломкой и опустить в кляр. Разогреть в сковороде свиной жир и выложить в нее одним ровным слоем кабачки, залить оставшимся кляром. Когда обе стороны этого «блина» поджарятся до желтого цвета — блюдо готово.

Потолочь чеснок с соевым соусом. Подавать к столу вместе с кабачками.

Кабачки в молоке

500 г кабачков, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 3/4 стакана молока, молотый черный перец, соль по вкусу, 1 ст. ложка соевого соуса.

Яйца взбить, добавить соевый соус, соль и поджарить на масле, помешивая. Полученную яичную массу соединить с кабачками, залить горячим молоком и варить на слабом огне 5—6 минут. Готовое блюдо посыпать молотым черным перцем.

Лепешки из кабачков

1 кабачок (1 кг), 4 ст. ложки муки, 2 яйца, 1 ст. ложка сахарного песка, 0,5 чайной ложки соли, 3 ст. ложки растительного масла.

Кабачок очистить, натереть на терке, добавить муку, сахар, взбитые яйца, соль и тщательно перемешать. В глубокой сковороде раскалить растительное масло и жарить в нем лепешки из кабачков до светло-

желтого цвета.

Кабачки с луком

0,5 кг кабачков, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 помидор, зелень петрушки, укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Кабачки очистить, нарезать кружочками толщиной не более 1 см, посолить, поперчить и запанировать в муке. Обжаривать с обеих сторон на растительном масле до светло-коричневого цвета. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета.

Кабачки подавать к столу в горячем виде, сверху посыпать жареным луком и зеленью, украсить тонкими дольками помидора.

Огурцы

Огурцы остро-кислые

1 кг свежих огурцов, 500 г маринованных или соленых огурцов, 0,5 чайной ложки молотого имбиря, 2 стручка сухого красного перца, 3 ст. ложки душистого растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, глютамат натрия, соль по вкусу.

Вымыть огурцы, разрезать пополам и удалить зернышки. Нарезать огурцы брусочками длиной 1,5 см, посолить, отжать влагу, добавить соевый соус, уксус, сахар, глютамат натрия и перемешать.

Нарезать соломкой маринованные огурцы, добавить имбирь. Перекалить в глубокой сковороде растительное масло, обжарить в нем маринованные огурцы с имбирем и затем соединить со свежими огурцами и приправами.

Отдельно поджарить в душистом масле 2 стручка красного перца и также смешать со смесью огурцов.

Перед подачей к столу все компоненты перемешать.

Кисло-сладкий салат из огурцов

500 г маленьких огурчиков, 3 чайные ложки сахарного песка, 4 ст. ложки 3%-го винного уксуса, 1 г молотого имбиря, кунжутное масло.

Растворить сахар в винном уксусе так, чтобы получился «сироп». Подготовить маленькие огурчики, вымыть, нарезать и выложить в миску, посыпать имбирем, побрызгать «сиропом» из уксуса. Перемешать и подать к столу.

Огурцы с красным перцем

500 г свежих огурцов, 2 чайные ложки сахарного песка, 0,25 чайной ложки соли, 2 чайные ложки уксуса, 2—3 стручка красного перца, 3 ст. ложки растительного масла, щепотка душистого черного перца в зернах.

Вымыть огурцы и снять с них по спирали кожуру. Очищенные огурцы нарезать небольшими брусочками, а кожуру — тоненькой соломкой, посолить ее, отжать и выложить вместе с огурцами в миску. Добавить сахар и уксус, перемешать.

Перекалить в сковороде масло и положить зерна душистого перца. Когда почувствуется аромат перца, вынуть зерна, усилить огонь и поджарить в масле нарезанные соломкой стручки красного перца. Затем выложить поджаренный перец с маслом в огуречную смесь. Подавать как салат-аперитив или к жареным мясным блюдам. Перед подачей к столу хорошо перемешать.

Помидоры

Помидоры в молоке

7 кг помидоров, 1 стакан молока, 3 чайные ложки крахмала, глютамат натрия, соль по вкусу.

Помидоры вымыть, ошпарить кипятком, удалить семена и кожицу,

разрезать на **6—8** частей.

Отдельно перемешать молоко, соль, разведенный небольшим количеством молока крахмал, можно добавить глютамат натрия. Вскипятить **0,5** стакана воды, опустить помидоры и, как только вода снова закипит, влить в кастрюлю подготовленную молочную смесь и варить, непрерывно помешивая. Как только крахмал загустеет — блюдо готово.

- Крахмал не должен быть слишком густым, нельзя долго держать кастрюлю на огне.

Жареные помидоры

7—8 шт. средних помидоров, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 чайная ложка сахарного песка, полголовки чеснока, соль по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла.

Помидоры вымыть, ошпарить кипятком, удалить кожицу и семена, разломить руками на кусочки.

Перекалить растительное масло, опустить в него мелко нарезанные лук и чеснок, затем кусочки помидоров и жарить на сильном огне **2—3** минуты, переворачивая. Посолить и добавить сахар. Через **1—2** минуты блюдо можно подавать.

Помидоры, жаренные со сладким перцем

6 шт. помидоров, 8 шт. сладкого перца, 2 ст. ложки пшеничной муки, 5 ст. ложек растительного масла, зелень петрушки, укропа от 3—4 растений, соль по вкусу.

Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Вымытый сладкий перец испечь в духовке, очистить от кожицы и семян, посолить и запанировать в муке.

Перекалить в глубокой сковороде растительное масло, обжарить в нем перец до готовности. В другой сковороде поджарить в перекаленном масле помидоры так, чтобы испарилась влага, смешать с подготовленным перцем и жарить **1** минуту. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Помидоры, жаренные с яйцами

400 г помидоров, 3 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 г молотого красного перца, соль по вкусу.

Отборные помидоры вымыть и нарезать дольками. Яйца взбить. Перекалить в сковороде растительное масло, осторожно вылить в него взбитые яйца и тщательно их перемешать, чтобы образовались яичные комочки. Затем выложить помидоры, посолить, поперчить и обжаривать в течение **1—2** минут. Подавать к столу в горячем виде.

Салат

Салат, жаренный с креветками

500 г зеленого салата, 300 г креветок, 3 ст. ложки свиного топленого жира, 1 чайная ложка десертного вина, 2 чайные ложки сахарного песка, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка крахмала, 1 щепотка глутамата натрия.

Салат вымыть, очистить, отделить листья от стеблей. Нарезать стебли полосками длиной **3** см и проварить **3—4** минуты в кипятке, затем вынуть.

Раскалить сковороду, опустить в нее свиной жир и поджарить креветки, выложить мелко нарезанный лук и стебли салата, обжарить. Добавить вино, соевый соус, глутамат натрия и сахар. Жарить на сильном огне, помешивая. Через **1—2** минуты смазать густо разведенным крахмалом, сбрызнуть маслом.

Салат малосольный

300 г зеленого салата, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки душистого растительного масла, 1 щепотка глутамата натрия, 0,5 чайной ложки соли, 1 чайная ложка сахарного песка, 1 стручок красного перца, 1 г молотого душистого черного перца.

Вымыть салат, удалить прожилки и нашинковать его. Выложить в

глубокую миску, посолить, перемешать и оставить на **30** минут для просаливания (салат должен стать нежным и хрупким). Затем промыть и отжать влагу.

Отдельно подсушить в духовке стручковый красный перец и затем превратить его в порошок.

Приготовить соус для салата, перемешав измельченный красный перец, молотый черный перец, глютамат натрия, душистое масло, сахар и соевый соус.

Ломтики салата во время еды обмакивать в соус.

Салат с горчицей

200 г салата, 1 чайная ложка сухой горчицы, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка душистого растительного масла, 1 г молотого имбиря, глютамат натрия, соль по вкусу.

Листья салата вымыть, нарезать полосками и выложить в миску, посолить и оставить на **3—5** минут, предварительно перемешав. Затем отжать влагу.

Прожарить в масле горчицу и выложить вместе с маслом в миску с приготовленным салатом. Добавить сахар, имбирь, глютамат натрия, перемешать и подавать к столу как холодное блюдо.

Репчатый лук, сельдерей

Репчатый лук, жаренный с яйцом

3 луковицы, 2 яйца, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 г молотого черного перца, щепотка соли, 3 чайные ложки душистого растительного масла.

Яйца взбить, посолить и поджарить на раскаленной сковороде в небольшом количестве растительного масла, затем переложить в миску.

Лук вымыть, очистить и нарезать соломкой. Опустить подготовленный лук в разогретое масло и поджарить, переворачивая.

Через **1—2** минуты влить соевый соус, добавить перец, соль и поджаренные яйца. Перед тем как снять с огня, сбрызнуть душистым маслом. Блюдо следует готовить на сильном огне.

Салат из сельдерея

300 г сельдерея, 1 чайная ложка уксуса, 2 чайные ложки душистого растительного масла, глютамат натрия, соль по вкусу.

Выбрать нежные побеги сельдерея, удалить прожилки, вымыть и нарезать на кусачки длиной **3 см**. Положить в дуршлаг и варить на пару. Не доводить до того, чтобы кусочки сельдерея расплзлись — они должны остаться нежными и хрустящими. Вынуть их из дуршлага, остудить в холодной воде и, дав стечь влаге, выложить в миску. Посолить, добавить душистое масло и глютамат натрия, перемешав, сбрызнуть уксусом. Можно добавить немного приготовленных креветок.

Тыква

Тушеная тыква

1 кг тыквы, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 луковица, 1 ст. ложка крахмала, 1 г молотого имбиря, 1 головка чеснока, 1 чайная ложка соли, 2 ст. ложки растительного масла.

Первый способ

Снять с тыквы кожицу и удалить мякоть с семечками. Тыкву вымыть и разрезать на длинные куски. Проварить в кипящей воде почти до готовности, вынуть, немного отжать и дать обсохнуть.

Смешать в отдельной посуде соевый соус, соль, мелко нарезанный лук, имбирь, дольки чеснока и разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал.

Перекалить в глубокой сковороде масло, влить в него приготовленную подливку и тушить тыкву, переворачивая. За **1** минуту до окончания тушения сбрызнуть тыкву душистым маслом.

Второй способ

Снять с тыквы кожицу и удалить мякоть с семечками. Тыкву вымыть и нарезать кусочками 3х1,5 см. Обжарить эти кусочки в масле, добавить 3 ст. ложки воды, закрыть крышкой и тушить до полуготовности. Затем добавить соевый соус, мелко нарезанный лук, имбирь, дольки чеснока, крахмал, посолить и тушить до полной готовности. Подавать как самостоятельное блюдо в горячем виде.

Ростки фасоли

Ростки фасоли с горчицей

200 г ростков фасоли, 1 чайная ложка сухой горчицы, 1 чайная ложка уксуса, 1 чайная ложка душистого растительного масла, глютамат натрия, соль на кончике ножа.

Подготовленные ростки фасоли проварить в кипящей воде в течение 1—2 минут, после чего опустить в холодную воду и остудить, отжать влагу, выложить в миску.

Горчицу развести водой, посолить, добавить глютамат натрия, уксус, душистое масло и перемешать.

Полить ростки фасоли горчичным соусом и подавать к столу.

• Проращивание фасоли. Ранней весной особенно ощущается дефицит в свежих овощах, поэтому во многих китайских семьях готовят блюда с молодыми ростками фасоли, гороха, сои, чеснока. Технология выращивания таких ростков проста и доступна каждому.

Фасоль или горох замочить на сутки в воде комнатной температуры, чтобы они набухли. Затем пересыпать в марлю, положить на дно кастрюли и поставить в теплое место. Марлю ежедневно смачивать водой. Через 3—4 суток фасоль или горох дадут обилие ростков длиной 4—5 см. Ростки готовы к употреблению. Их надо промыть, отжать влагу и далее действовать согласно рецептуре.

При выращивании ростков важно, чтобы кастрюля всегда была закрыта крышкой.

Ростки фасоли или гороха, выращиваемые путем замачивания, содержат кальций, протеин, фосфор, различные витамины. Можно вырастить в домашних условиях и побеги чеснока. Для этого

прошлогодний чеснок очистить от кожуры, нанизать на нитку и затем, начиная от середины, спиралевидно уложить нитку с чесноком в суповую тарелку корнем вниз, круг за кругом. Налить воду и в течение 2 недель следить за тем, чтобы в тарелке всегда была вода. Молодые побеги чеснока используются как прекрасная приправа не только летом, но и зимой.

Жареные ростки фасоли

250 г ростков фасоли, щепотка душистого или черного перца горошком, 1 чайная ложка уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 чайной ложки соли.

Подготовленные ростки фасоли вымыть и отжать влагу (см. рецепт выше).

В сковороде перекалить растительное масло, опустить в него несколько зерен перца и, когда почувствуется аромат, выложить ростки фасоли и жарить на сильном огне 1—2 минуты. Посолить и сбрызнуть уксусом.

Ростки фасоли можно использовать и в качестве начинки для мучных блюд.

Ростки фасоли с лепестками хризантемы

250 г ростков фасоли, 10 г лепестков хризантемы, 5 г душистого перца горошком, 1 чайная ложка кунжутного масла, 1 чайная ложка уксуса, 0,5 чайной ложки сахарного песка, 0,5 чайной ложки соли.

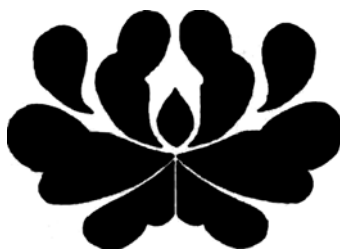
Лепестки свежей хризантемы промыть и замочить в холодной воде на 20 минут.

Подготовленные ростки фасоли отделить от семян, промыть и ошпарить кипятком. Затем переложить в холодную кипяченую воду, вынуть, отжать влагу, перемешать с кунжутным маслом, уксусом, сахаром, солью и чайной ложкой перекаленного растительного масла с ароматом душистого перца (для этого перекалить предварительно растительное масло, опустить в него зерна перца и, когда почувствуется аромат, душистый перец вынуть, масло остудить). Сверху блюдо посыпать яркими лепестками хризантемы и подавать к столу.

- Используется как лечебное блюдо при солнечном ударе, как мочегонное и жаропонижающее средство.

Лепестки свежей хризантемы применяются в китайской медицине как целебное средство при простуде, головной боли, опухлях и нарывах, так как содержат многие полезные вещества, в том числе флавоноиды, эфирные масла и гликозиды.

Смешанные
(мясо-овощные)
блюда





Мясо-овощные блюда — самые распространенные в китайской кухне. Обычный состав таких блюд — нарезанное соломкой или кубиками мясо (чаще всего свинина) и аналогично нарезанные овощи (в основном это мягкие, зеленые, надземные части растений — шпинат, чесночный стебель, сладкий перец, помидоры, баклажаны, из корнеплодов — картофель и молодой редис).

Характерный способ тепловой обработки — жарение. Иногда овощи предварительно отваривают, а уже потом обжаривают с мясом.

Голубцы

300 г капусты, 260 г говяжьего фарша, 1 ст. ложка крахмала, 1 чайная ложка соли.

Зачистить от поврежденных листьев белокочанную капусту, вырезать кочерыжку, кочан опустить в кипящую воду, варить 10 минут. Сваренную до полуготовности капусту вынуть, разобрать на листья и обсушить.

Нарезать капустные листья на прямоугольники, выложить на разделочную доску и посыпать крахмалом. Разместить на них фарш и завернуть голубцы. Варить на пару 10 минут.

Соль растворить в кипятке и этим рассолом полить голубцы.

- Голубцы можно обжарить в масле.

Рулет со свиной

300 г капусты, 250 г свиного фарша, 0,5 чайной ложки соли, 1 чайная ложка водки, 1 ст. ложка крахмала, 50 г растительного масла, 1 луковица, 1 г молотого имбиря, 1 г молотого черного перца, 1 щепотка глутамата натрия, 2 ст. ложки свиного топленого жира.

Свиной фарш смешать с имбирем, мелко нарезанным луком, глутаматом натрия, солью, перцем и душистым растительным маслом.

Подготовить капустные листья, как для голубцов, выложить на каждый лист мясную начинку и завернуть рулетом. Разделить рулет на 2 равные части.

Растопить свиной жир, обжарить в нем лук, имбирь, влить кипяток и выложить рулеты. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить рулеты до готовности на слабом огне. Влить разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал, сбрызнуть душистым маслом и подавать к столу в горячем виде.

Тушеная говядина с редькой

200 г говядины, 150 г зеленой редьки, 70 г отваренных грибов, 50 г чесночного стебля, 1 луковица, 1 г молотого имбиря, 1 чайная ложка сахарного песка, 1 ст. ложка водки, настоянной на цедре, 2 десертные ложки соевого соуса, 3 ст. ложки растительного масла.

Говядину вымыть и нарезать кубиками размером 2 см. Очистить редьку и нарезать такими же кубиками. Измельчить лук и отваренные грибы.

Раскалить растительное масло и опустить в него лук с имбирем. Когда почувствуется аромат, выложить мясо и обжаривать до появления мясного сока. Затем влить соевый соус, водку, настоянную на цедре, 2 ст. ложки кипятка и добавить сахар. Все довести до кипения и тушить на слабом огне 10 минут. Положить редьку и тушить еще 7 минут. Добавить грибы и чеснок. Подавать к столу в горячем виде.

- Вместе с редькой можно выложить и картофельные кубики.

Соломка из говядины с репчатым луком

250 г говядины, 100 г репчатого лука, 1 чайная ложка соевого соуса, 50 г свиного топленого жира, 2,5 г глутамата натрия, 1,5 г соли, 0,5 чайной ложки вина, 1 ст. ложка бульона, 0,5 чайной ложки душистого растительного масла, 1 г сахара.

Подготовленную говядину и лук нарезать соломкой длиной 7 см. Нагреть сковороду на сильном огне, растопить свиной жир, опустить в него мясо и лук и быстро обжарить. В конце тепловой обработки добавить вино, бульон, сахар, соевый соус, глутамат натрия, посолить, довести до кипения, сбрызнуть душистым маслом и подавать к столу.

Соломка из свинины с черемшой

150 г свинины, 500 г черемши, 50 г растительного масла, молотый красный перец, соль по вкусу.

Подготовленную свинину нарезать соломкой. Обработать черемшу — удалить увядшие места, промыть, дать стечь воде, после чего нарезать соломкой длиной около 3 см.

Нагреть сковороду на сильном огне, влить в нее растительное масло и перекалить. Выложить в сковороду с маслом мясную соломку, поперчить, посолить. Как только свинина побелеет, опустить в сковороду черемшу и перемешать со свиной соломкой. Жарить на сильном огне 1 минуту. Подавать к столу в горячем виде.

Фаршированный картофель

5 крупных картофелин, 150 г свиного фарша, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 чайная ложка водки, настоянной на цедре, 2 ст. ложки муки, глютамат натрия, соль на кончике ножа.

Очистить картофель, вымыть, нарезать на толстые кружочки толщиной 1 см, в каждом из них сделать глубокий надрез, разделяя кружок на 2 части толщиной 0,5 см, соединенные с одного конца.

Смешать свинину с соевым соусом, посолить, добавить глютамат натрия и водку, перемешать и выложить между двумя половинками каждого картофельного кружочка. Заварить из муки кисель и смазать им фаршированный картофель.

Нагреть в глубокой сковороде растительное масло до 100°C, обжарить в нем кружочки картофеля до золотисто-желтого цвета и подавать к столу.

Фаршированные баклажаны

5 длинных баклажанов, 250 г мясного фарша, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки муки, глютамат натрия, соль на кончике ножа, 1 чайная ложка водки, настоянной на цедре.

Баклажаны вымыть и, отрезав плодоножки, нарезать по косой на толстые крупные дольки.

Приготовить начинку: смешать мясной фарш с соевым соусом, водкой, глутаматом натрия и солью. Выложить начинку в баклажанные кружочки, как указано в предыдущем рецепте.

Заварить из муки кисель, смазать им баклажаны, а затем обжарить их в растительном масле, разогретом в глубокой сковороде до **150°C**. Блюдо будет готово, когда баклажанные кружочки приобретут золотисто-желтый оттенок.

При подаче на стол баклажаны слегка поперчить.

Баклажаны, тушенные со свиной

200 г баклажанов, 180 г свинины, 2 ст. ложки соевого соуса, 50 г аниса, 1 ст. ложка крахмала, 1 луковица, 1 головка чеснока, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 десертная ложка десертного вина, глутамат натрия, соль по вкусу, 0,5 стакана растительного масла.

Баклажаны вымыть, очистить от кожуры, нарезать на кубики размером **3 см**. Свинину нарезать соломкой.

Обжарить баклажаны на сильном огне в перекаленном масле до золотистого цвета, вынуть и дать маслу стечь.

В пустую сковороду влить **1 ст. ложку** растительного масла, перекалить, обжарить в нем анис, выложить мясо и жарить до готовности. Добавить измельченный лук, чеснок, вино, соевый соус, сахар и немного кипятка. Затем выложить баклажаны, посолить, добавить глутамат натрия, накрыть крышкой и тушить **10 минут** на среднем огне. Как только баклажаны набухнут, смазать разведенным крахмалом, поперчить, несколько раз перевернуть и подавать к столу.

Свиная печень, жаренная со шпинатом

200 г свиной печени, 180 г шпината, 3 чайные ложки соевого соуса, 5 г молотого душистого перца, 1 луковица, 1 головка чеснока, 1 ст. ложка крахмала, 1 чайная ложка уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 2 г глутамата натрия.

Подготовленную свиную печень нарезать тонкими ломтиками.

Шпинат очистить от старых листьев и стеблей, вымыть, проварить в кипящей воде, остудить в холодной воде, отжать влагу и мелко нарезать.

Перекалить в глубокой сковороде растительное масло, обжарить в нем свиную печенку с мелко нарезанным луком и чесноком. Влить соевый соус, уксус, добавить глютамат натрия, перец и жарить 3 минуты на сильном огне.

Как только содержимое сковороды закипит, опустить в нее шпинат и жарить 1—2 минуты.

- Перед подачей на стол блюдо можно смазать разведенным крахмалом и сбрызнуть кунжутным маслом.

Свинина со шпинатом

200 г свинины, 300 г шпината, 1 луковица, 1 г молотого имбиря, 2 чайные ложки соевого соуса.

Очистить от старых листьев шпинат, нарезать полосками длиной 3 см, проварить в кипящей воде и вынуть.

Перекалить в сковороде растительное масло, опустить в него нарезанную соломкой свинину, измельченный лук, имбирь и обжаривать 10 минут. Добавить соевый соус, посолить и выложить шпинат. Как только шпинат станет прозрачным, блюдо готово.

- Этот рецепт универсален, так как мясную часть блюда можно заменить креветками, лапшой, зелеными ростками фасоли, ростками бамбука, луком-пореем и т. д. Однако надо помнить, что нельзя допускать пережаривания блюда и не стоит злоупотреблять соевым соусом.

Фаршированная тыква

1 тыква (примерно 1,5 кг), 0,5 кг мясного фарша, 2 луковицы, 2 г молотого имбиря, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 г глютамата натрия, 0,5 чайной ложки соли, 1 ст. ложка сухого крахмала, 25 г кунжутного масла.

Очистить целую тыкву от кожуры, обрезать плодоножку. Вымыть тыкву и срезать часть ее со стороны плодоножки так, чтобы получилась

крышка. Из середины вынуть семечки с прилегающей к ним частью мякоти.

В мясной фарш добавить соль, соевый соус, разведенный крахмал, мелко нарезанный лук, имбирь, глютамат натрия, кунжутное масло и тщательно перемешать.

Начинить тыкву приготовленным фаршем, накрыть «крышкой», опустить в миску с кипятком, а затем поместить в пароварку. Варить на пару до готовности. В процессе варки аромат мяса пропитает тыкву и ее вкус станет очень нежным.

Тыква, тушенная со свиной

0,5 кг тыквы, 200 г свинины, 1 луковица, 1 г имбиря, 1 ст. ложка крахмала, 6 ст. ложек соевого соуса, 0,5 чайной ложки соли, 3 ст. ложки растительного масла.

Очистить тыкву от кожуры, мякоти и семян, нарезать ее на кусочки длиной 3 см. Сварить в кипящей воде до полуготовности, а затем выложить в миску.

Перекалить в глубокой сковороде растительное масло, обжарить нарезанный лук с имбирем, опустить мелко нарубленное мясо и жарить 1—2 минуты. Добавить соевый соус, довести до кипения и выложить кусочки тыквы.

Накрыть крышкой и тушить на среднем огне до тех пор, пока тыква не станет мягкой (воды добавлять не нужно). Посолить, смазать разведенным крахмалом, сбрызнуть душистым маслом и подавать к столу.

Фаршированные огурцы (Первый способ)

0,5 кг огурцов, 180 г свинины, 1 луковица, 10 г имбиря, 1 г молотого черного перца, глютамат натрия, соль по вкусу.

Огурцы вымыть, нарезать на брусочки длиной 4 см (кожуру срезать не надо) и удалить мякоть так, чтобы получились трубочки.

Приготовить фарш из мелко нарубленной свинины, измельченного

лука, молотого перца, соли и глутамата натрия. Тщательно перемешать и начинить огурцы.

Фаршированные огуречные трубочки выложить в пароварку и варить на пару на сильном огне **20** минут.

Фаршированные огурцы (Второй способ)

0,5 кг огурцов, 150 г свинины, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 чайная ложка сахарного песка, 3 г глутамата натрия, 1 ст. ложка коньяка, 2 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки свиного топленого жира, соль, 10 г кунжутного масла.

Огурцы подготовить, как указано в первом способе.

Перемешать мелко нарубленную свинину с **1** чайной ложкой коньяка, **1** ст. ложкой соевого соуса, глутаматом натрия, сахаром. Этим фаршем начинить огурцы. Торцы огуречных трубочек обсыпать сухим крахмалом (понадобится примерно **1** ст. ложка).

Огурцы обжарить в свином жире в течение **1—2** минут, достать и дать жиру стечь. Поместить огурцы в сотейник, влить коньяк, соевый соус, кипяток, посолить и тушить до тех пор, пока огурцы не станут мягкими и не пропитаются соком. Смазать разведенным крахмалом, сбрызнуть душистым маслом и подавать к столу.

Капуста с ломтиками свинины

150 г свинины, 500 г капусты, 0,5 ст. ложки уксуса, 2 чайные ложки сахарного песка, 1 чайная ложка крахмала, 5 г лука, 5 г чеснока, 2 десертные ложки соевого соуса, 50 г растительного масла.

Свинину нарезать тонкими ломтиками. Капустные листья нарезать квадратиками размером **3** см, проварить в кипятке, промыть холодной водой и дать воде стечь.

Перекалить растительное масло, обжарить в нем лук до желто-красного цвета и выложить туда же свинину. Жарить **1—2** минуты, посолить, поперчить, а затем положить капусту, перемешать, добавить глутамат натрия и залить смесью из соевого соуса, сахара, крахмала и уксуса. Вновь перемешать, посыпать измельченным чесноком и подавать к столу.

Свинина, тушенная со стручками фасоли

500 г свинины, 1 кг стручков фасоли, 5 ст. ложек соевого соуса, 1 г молотого красного перца, 1 небольшая луковица, 100 г растительного масла, соль по вкусу.

Свинину нарезать брусочками **2х0,5** см. Стручки фасоли очистить от засохших мест и промыть.

Перекалить растительное масло, обжарить в нем измельченный лук, выложить приготовленное мясо. Прожарить его **5—6** минут, затем полить смесью соевого соуса с перцем и солью, добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне **15** минут. После этого положить стручки фасоли, перемешать, полить небольшим количеством воды и тушить под крышкой еще **12** минут.

Помидоры, жаренные с яйцом

1 кг помидоров, 300 г свинины, 3 яйца, 1 луковица, 1 головка чеснока, 1 чайная ложка сахара, 0,5 стакана растительного масла, соль по вкусу.

Помидоры ошпарить кипятком, сразу снять кожицу, разрезать и удалить семена, разделить руками на кусочки.

Свинину нарезать ломтиками.

Взбить яйца, поджарить в масле, перемешивая, чтобы получились яичные комочки, выложить в миску.

Разогреть растительное масло до **140°C**, обжарить в нем нарезанные лук и чеснок, положить свинину и жарить на сильном огне **2** минуты. Затем положить помидоры, посолить, добавить сахар и жарить **2—3** минуты, после чего смешать с поджаренными яйцами — и блюдо готово.

• Яйца можно предварительно не жарить, а влить в сковороду, когда поджарятся помидоры. Тогда перемешивать следует осторожно, чтобы вся яичная масса прожарилась, так как в этом случае блюдо примет форму яичницы.

Помидоры с мясом

0,5 кг помидоров, 200 г отварной свинины, 1 ст. ложка соевого соуса, 1—2 чайные ложки сахарного песка, 1 ст. ложка крахмала, 2 чайные ложки томатного соуса, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Свинину отварить, нарезать мелкими кубиками размером 1 см. Вымыть помидоры, порубить на кусочки толщиной 1 см и обвалять срезы с двух сторон в крахмале.

Перекалить масло, обжарить в нем на сильном огне помидоры до золотисто-желтого цвета, выложить сверху нарезанную свинину, добавить соевый соус, сахар, томатный соус и 2 ст. ложки воды. Накрыть крышкой и тушить 20 минут на слабом огне. Подать к столу, полив образовавшимся соком.

Фаршированный перец (Первой способ)

1 кг сладкого перца, 300 г свинины, 1 ст. ложка крахмала, 1 десертная ложка водки, настоянной на цедре, 1 г черного перца, 1 луковица, 1 г молотого имбиря, соль, глютамат натрия на кончике ножа.

У перца удалить плодоножку, семена и разрезать его вдоль на половинки.

Приготовить фарш из мелко нарубленной свинины с добавлением соевого соуса, глютамата натрия, водки, измельченного лука, молотого имбиря, перца и соли и начинить им половинки перца. Варить на пару 20 минут.

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

Фаршированный перец (Второй способ)

1 кг перца округлой формы, 300 г свинины, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 чайные ложки сахарного песка, 1 десертная ложка уксуса, 2 ст. ложки крахмала, соль, глютамат натрия на кончике ножа.

У перца удалить плодоножку и семена, промыть и опустить целиком в кипяток, затем вынуть. Перемешать мелко нарубленную свинину, глютамат натрия, разведенный крахмал и начинить приготовленным фаршем перец. Перекалить в глубокой сковороде растительное масло, добавить соевый соус, сахар, кипяток и выложить фаршированный перец. Тушить на слабом огне **10** минут. Добавить уксус, смазать разведенным крахмалом, и блюдо готово.

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

Перец, жаренный со свининой

0,5 кг сладкого перца, 150 г свинины, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 чайная ложка соевого соуса, 1 десертная ложка коньяка, 3 чайные ложки крахмала, 1 луковица, 1 г молотого имбиря, 2 ст. ложки растительного масла.

У перца удалить плодоножку и семечки, вымыть его и нарезать мелкими квадратными кусочками. Свинину нарезать кубиками такого же размера. Перемешать свинину с крахмалом, соевым соусом и глютаматом натрия.

Перекалить растительное масло (**1** ст. ложку) и опустить в него на **1** минуту перец.

В другую сковороду влить **1** ст. ложку масла, нагреть до **140°C**, положить мясо, измельченный лук, имбирь и жарить, перемешивая, **3** минуты. Положить перец, добавить коньяк и сахар, сбрызнуть душистым маслом — и блюдо готово.

Ростки фасоли, жаренные со свининой

200 г ростков фасоли, 150 г свинины, 1 г молотого имбиря, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка крахмала, 0,5 чайной ложки соли, 2 г глютамата натрия, 4 ст. ложки растительного масла.

Свинину нарезать тонкой соломкой, смешать с соевым соусом, **1** чайной ложкой сухого крахмала, разведенного небольшим количеством воды, посолить и жарить **3** минуты в перекаленном масле. Затем

выложить в миску.

В другой сковороде нагреть до 100°C масло, опустить в него вымытые ростки фасоли и быстро обжарить. Добавить сок, оставшийся от мяса, имбирь, соль, глютамат натрия, разведенный крахмал и жарить 2 минуты. Смешать со свиной.

- Ростки фасоли получают, замачивая фасоль на некоторое время во влажной тканевой салфетке, в теплом месте.

Жареное ассорти

200 г ростков фасоли, 60 г лапши, 50 г лука-порей, 150 г свинины, 100 г шпината, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 г глютамата натрия, 1 чайная ложка уксуса, соль по вкусу, 3 ст. ложки растительного масла.

Вымыть ростки фасоли. Лапшу отварить в кипящей воде. Свинину мелко порубить. Лук-порей и шпинат вымыть и нарезать кусочками длиной 3 см.

Перекалить в сковороде растительное масло, выложить свинину, влить соевый соус и довести до кипения. Положить ростки фасоли, лапшу и обжарить до мягкости. Добавить лук-порей, шпинат и жарить до готовности (примерно 3 минуты). Сбрызнуть уксусом, посолить, перемешать и подавать к столу.

Мясные блюда





В отличие от русской китайская кухня имеет дело в основном с измельченными мясными, как, впрочем, и другими продуктами. Причем рекомендуется мясо нарезать, а не пропускать через мясорубку. Основные формы нарезки — соломка, кубики размером не более 1 см, лапшевидные полоски и тонкие брусочки. Такое измельчение продукта позволяет применять самые быстрые способы горячей обработки — обжигание и обжаривание всего за 1—2 минуты.

Если для блюда требуются более крупные кусочки, то их не отбивают, как принято у нас (китайская кухня не использует молотков и тяпок), а глубоко надрезают, чтобы удалить из них пленки, сухожилия и т. п., или же мелко надсекают на поверхности в случае использования вырезки или чистого филе. Большинство мясных блюд готовят из свинины, что связано с особенностями сельского хозяйства Китая.

Свинина

«Гу лао жоу»

(старинный рецепт приготовления свинины)

500 г среднежирной свинины, 2 яйца, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка уксуса, 2 стакана растительного масла, 1 ст. ложка крахмала, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки томатного соуса, соль по вкусу.

Свинину нарезать, как для бефстроганов, кусочками толщиной 1 мм и длиной 3—5 см. Мелко нашинковать лук и чеснок.

Приготовить кляр: перемешать крахмал со взбитыми яйцами, посолить.

Обваливать нарезанное мясо в кляре так, чтобы оно было обмазано равномерно.

Масло перекалить, обжарить в нем свинину до золотисто-желтого цвета, выложить на тарелку.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем

лук и чеснок, затем добавить томатный соус и 2 ст. ложки горячей воды. Через 1—2 минуты добавить сахар, уксус и соль. Когда содержимое сковороды загустеет, опустить в него мясо и жарить, постоянно переворачивая.

Блюдо едят с пресным отварным рисом без всяких подливок.

Душистая свинина, тающая во рту

600 г нежирной свинины, 1 яйцо, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 чайные ложки сахарного песка, 1 луковица, 0,5 головки чеснока, 1 ст. ложка десертного вина (токай, кагор), 100 г муки, 0,5 ст. ложки крахмала, соль по вкусу, 0,5 стакана растительного масла, зелень петрушки, укроп от 3—4 растений.

Свинину вымыть, опустить целым куском в кипяток с соевым соусом, луком, приправами, вином и солью и варить практически до готовности, после чего вынуть, обсушить и нарезать ломтиками.

Смешать муку и крахмал со взбитым яйцом. Ломтики мяса обвалить в кляре и жарить в разогретом масле до готовности.

Свинина в сахарном сиропе

600 г жирной свинины, 2 стакана растительного масла, 250 г сахара на 1 стакан воды, 2 яйца, 3 ст. ложки крахмала, 1 стакан пшеничной муки.

Свинину вымыть, нарезать брусочками 0,5х1,5 см. Смешать муку с крахмалом и соединить со взбитыми белками, влить 2 ст. ложки воды, чтобы получилась густая вязкая масса, которую перемешать с нарезанной свининой. Перекалить в глубокой сковороде масло, порциями обжарить в нем брусочки свинины.

Отдельно приготовить сахарный сироп: нагреть пустой сотейник (широкую и низкую кастрюлю), влить в него воду и, как только вода закипит, всыпать сахар. Сахарный сироп варить, непрерывно помешивая, снять пену и довести до такого состояния, чтобы проба, опущенная с ложки в стакан с холодной водой, превращалась в твердый шарик.

Сразу же после обжаривания во фритюре брусочки свинины переложить в сироп и быстро перемешать. Подавать в очень горячем

виде. Если блюдо немного остынет, оно будет невкусным.

- Вместо свинины можно использовать свиное сало.

Свинина с красным перцем

1 кг нежирной свинины, 4—5 стручков жгучего красного перца, 1,5 стакана душистого растительного масла, 50 г лука, 1 г молотого черного перца, глютамат натрия, соль по вкусу.

Свинину мелко нарезать и обжарить в перекаленном масле, добавить нашинкованный перец и нарезанный кубиками лук, посолить, перемешать и жарить 3—4 минуты. Снять с огня, поперчить, добавить глютамат натрия. Подать к столу.

Свинина с луком

500 г нежирной свинины, 2 луковицы, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка десертного вина, 0,5 чайной ложки соли, 3 ст. ложки душистого растительного масла.

Мясо нарезать, как для беф-строганов, кусочками размером 1х3 см, сложить в миску, полить соевым соусом, вином и 1 ст. ложкой растительного масла, посолить, добавить нарезанный лук и дать постоять 5—7 минут.

В сковороде перекалить масло, выложить приготовленную смесь и жарить, помешивая, на сильном огне до готовности.

Свинина с зеленым перцем

200 г нежирной свинины, 150 г сладкого зеленого перца, 2 небольшие луковицы, 3 ст. ложки душистого растительного масла, 1 г молотого красного перца, глютамат натрия, соль по вкусу.

Свинину нарезать тонкими ломтиками, обжарить с обеих сторон в перекаленном растительном масле вместе с нашинкованным луком, добавить соль, глютамат натрия, поперчить.

Очищенный от семян и вымытый зеленый перец нарезать соломкой

длиной **4** см, шириной **3** мм, опустить в кипяток и затем обсушить.

В обжаренную свинину опустить перец, перемешать и жарить на сильном огне **2—3** минуты.

Тушеная свиная соломка

1 кг среднежирной свинины, 2 чайные ложки сахарного песка, 0,5 стакана соевого соуса, 1 г молотого черного перца, 1 луковица, 1 ст. ложка водки, анис, соль по вкусу, 1 г молотого имбиря, 2 ст. ложки растительного масла.

Свинину вымыть и нарезать тонкой соломкой длиной **6** см. Оставить на **1,5—2** часа для просаливания в смеси соевого соуса, соли, измельченного лука и имбиря.

В глубокую сковороду влить масло и, как только оно нагреется, выложить подготовленную соломку из свинины и обжарить почти до готовности, после чего вынуть.

В другую посуду влить **3** ст. ложки воды, опустить обжаренное мясо, добавить сахар, соевый соус, лук, имбирь, анис, водку и тушить под крышкой на слабом огне. Как только влага испарится и смесь станет клейкой, блюдо готово. За **1—2** минуты до снятия с огня можно добавить немного красного пищевого красителя.

Свинина, тушенная со специями

750 г грудинки, 2 чайные ложки коньяка, 2 ст. ложки соевого соуса, 10 г сахара, 1 г глютамата натрия, 5 г лука, 2 г имбиря, 1 чайная ложка душистого растительного масла, 4 г специй (корицы, гвоздики, укропа и т. д.), 10 мл бульона, 3 стакана подсолнечного масла.

Свинину нарезать на мелкие квадратики, перемешать с соевым соусом, сахаром, глютаматом натрия, измельченным луком, имбирем, душистым маслом и специями. Дать постоять **10** минут, после чего сбрызнуть коньяком.

Перекалить подсолнечное масло, выложить в него приготовленное мясо, убавить огонь до слабого и тушить **5** минут. Подать к столу в горячем виде.

Свинина во фритюре

200 г свиной вырезки, 0,5 стакана растительного масла, 3 чайные ложки крахмала, 1 чайная ложка коньяка, 1 чайная ложка соевого соуса.

Подготовленную свинину нарезать кубиками, перемешать с коньяком, соевым соусом и крахмалом. Кусочки свинины должны равномерно покрыться этой массой.

Перекалить растительное масло и опустить в него подготовленное мясо. Как только свиные кубики покроются хрустящей корочкой, вынуть, дать маслу стечь. Снова довести масло до кипения и повторно обжарить в нем мясные кубики.

Подавать к столу в горячем виде вместе с солью и жгучим красным перцем в отдельном блюде. Во время еды обмакивать свиные кубики в эту смесь.

Свинина кисло-сладкая

500 г нежирной свинины, 2 яйца, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка крахмала, 0,5 стакана растительного масла, 1 г молотого имбиря, 1 ст. ложка уксуса, 2 чайные ложки сахарного песка, 1 луковица, соль по вкусу.

Мясо промыть холодной водой, нарезать тонкой соломкой длиной 1,5 см, положить в миску, посолить, влить 3 ст. ложки воды, посыпать мукой и добавить взбитые яйца, все перемешать.

В другой миске приготовить подливу: смешать сахар, уксус, 0,5 стакана кипятка и разведенный крахмал.

Разогреть пустую сковороду, влить сначала масло, а затем опускать по одному кусочку все мясо, пока оно не приобретет светло-желтый оттенок, после чего свинину вынуть, а масло слить.

Через несколько минут обжарить мясо таким же образом снова, предварительно влив в разогретую пустую сковороду новую порцию растительного масла. Когда кусочки мяса приобретут золотистый оттенок, вынуть их, а масло слить, оставив немного на дне сковороды.

В это масло опустить лук, имбирь и обжарить. Затем влить подготовленную подливу и жарить до загустения, после чего быстро выложить на сковороду свинину, несколько раз перевернуть так, чтобы кусочки равномерно обмахнулись в подливу. Сбрызнуть душистым маслом. Подавать к столу.

Свинина с горохом

300 г свинины, 600 г зеленого гороха в стручках, 2 небольшие луковицы, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки растительного масла, красный молотый перец, соль по вкусу.

Свинину нарезать тонкой соломкой. Лук мелко нарезать. Огурец нарезать мелкими брусочками.

Горох промыть, очистить от кожуры. Для блюда использовать молодую нежную кожуру, которую следует отделить от пленки, измельчить и смешать с горохом.

В перекаленное масло положить лук, затем свинину, обжарить на сильном огне в течение **1—2** минут, затем смешать с горохом, опустить перец, посолить, спустя **2—3** минуты добавить свежий огурец. Через **5** минут блюдо можно подавать к столу.

Тушеные кусочки свинины

500 г свинины, 1 стакан растительного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 луковицы, 1 г молотого имбиря, 1 ст. ложка десертного вина, зелень петрушки, укропа от 3—4 растений.

Подготовленные куски задней ноги, лопатки или грудинки размером **10х10** см каждый опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить около **30** минут, после чего вынуть, очистить от белого налета и **1—2** минуты обжаривать в раскаленном масле на сильном огне. Затем разрезать куски на ломтики длиной **5** см.

Подготовленное таким образом мясо выложить в миску, посыпать измельченной зеленью, добавить вино, соевый соус, лук, имбирь, немного кипятка и варить на пару **1,5—2** часа. Подавать в горячем виде.

«Хрустальный» окорок

600 г свинины, 1 луковица, 3 чайные ложки водки, 2 г молотого душистого черного перца, 1 г молотого имбиря, 1 щепотка глутамата натрия, анис, кориандр, мандариновая цедра, соль по вкусу.

Зачищенный окорок вымыть, сварить в кипящей воде и удалить кости. Затем положить в миску, добавить перец, анис, цедру, лук, кусочки имбиря, глютамат натрия, водку, немного кипятка и варить на пару, пока окорок не разварится и не станет мягким. Тогда удалить все приправы, свинину выложить в другую миску и поместить в холодное место на 2—3 часа.

Из соевого соуса, имбиря и измельченного чеснока приготовить приправу, смешав по вкусу, и есть охлажденный окорок, окуная в этот соус.

- Окорок подается в холодном виде. Его нарезают ломтями толщиной 0,5 см и посыпают кориандром.

Красный окорок

500 г свинины, 2 ст. ложки меда, 0,25 чайной ложки молотого душистого черного перца, анис, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 луковица.

Подготовить окорок и сварить его до готовности. Затем удалить кость, слить воду и обмазать окорок медом. Опустить в разогретое масло и жарить до красного цвета, после чего мясо вынуть, разрезать на куски в направлении от центра к коже, так, чтобы каждый кусочек был «со шкуркой». Выложить свинину шкуркой вниз в миску, посыпать измельченным луком, имбирем, перцем, анисом, полить соевым соусом, разбавленным 2 ст. ложками кипятка, и варить на пару, пока мясо не разварится. Затем переложить содержимое миски в кипящую воду (2 стакана воды) и варить 5—7 минут на слабом огне, после чего мясо снова сложить в миску шкуркой вверх. Оставшийся бульон очистить от приправ, нагреть до кипения, влить разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал и полить этим соусом приготовленное блюдо.

«Вишни» из свинины

500 г корейки, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 чайные ложки уксуса, 2 чайные ложки сахарного песка, 1 ст. ложка томатного соуса, 1 луковица, 1 г молотого имбиря, 1 ст. ложка крахмала, 2—3 дольки чеснока, 1 яйцо, щепотка глютамата натрия, 0,5 стакана

растительного масла.

Подготовленную корейку нарезать квадратиками размером **1** см и смазать яичным белком, смешанным с **0,5** ст. ложки крахмала.

Подогреть в сковороде масло, но не до кипения, опустить в него свинину и обжарить до появления блестящей пленки, после чего вынуть.

Приготовить подливку из соевого соуса, сахара, уксуса, разведенного небольшим количеством холодной воды крахмала и **3** ст. ложек кипятка.

В чистой сковороде перекалить масло и обжарить в нем нашинкованный лук, смешанный с протертым чесноком и имбирем. Затем добавить томатный соус и кусочки свинины. Жарить **2—3** минуты на сильном огне, непрерывно помешивая. Влить подливку и перемешать.

• Кусочки свинины должны напоминать по цвету спелую вишню — отсюда и название.

Тушеная свинина по рецепту Су Ши

***600 г** грудинки, **2** луковицы, **2** чайные ложки водки, **3** ст. ложки соевого соуса, **1** ст. ложка сахарного песка.*

Мясо промыть и очистить от пленки. Нарезать квадратными кусочками размером **5** см. Варить в кипящей воде на сильном огне **5** минут, затем вынуть и промыть в проточной воде.

В кастрюлю с холодной водой положить мясо, добавить кусочки лука, водку и тушить под крышкой **1** час, время от времени снимая пену. Добавить соевый соус, сахар и продолжать тушить на слабом огне еще **25—30** минут.

Затем мясо вынуть, уложить в сотейник шкуркой вверх, полить оставшимся от предыдущего приготовления соусом, накрыть крышкой и варить на пару **30** минут. Подавать к столу в горячем виде с гарниром из отварного риса или тушеных овощей.

Свинина жареная

***500 г** корейки, **1** яйцо, **4** ст. ложки муки, **0,5** стакана соевого соуса, **2** ст. ложки десертного вина, **3** ст. ложки растительного масла, **1** ст. ложка сахарного песка.*

Зачищенную корейку нарезать на квадраты размером **6** см и просолить в смеси соевого соуса, вина и сахара. Приготовить кляр. Для этого смешать яйцо с мукой, добавить немного холодной кипяченой воды.

Обваливать мясо в кляре и обжаривать в разогретом до **180°С** масле **10** минут. Вынуть шумовкой кусочки мяса и поддержать некоторое время на весу, после чего вновь опустить в сковороду и жарить до золотисто-желтого цвета.

• Мясо жарится в два приема, для того чтобы свинина хорошо прожарилась, подрумянилась снаружи и обладала нежным вкусом, а кляр не был клейким.

Корейка, жаренная в соусе

600 г корейки, 2 ст. ложки десертного вина, 1 головка чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 чайные ложки уксуса, 0,5 чайной ложки молотого имбиря, специи, соль по вкусу, 1 баклажан, 1 ст. ложка крахмала.

Нарезать мясо маленькими кусочками. Перемешать сахар, мелко нарезанный чеснок, лук, вино, соль, **2** ст. ложки растительного масла, крахмал (можно добавить соевый соус) и оставить на **30** минут.

Разогреть в сковороде масло и обжарить в нем мясо до образования золотистой корочки, добавить протертый баклажан, влить приготовленный соус и жарить на слабом огне **4—5** минут.

Тефтели-кубики из свинины

1 кг среднежирной свинины, 2 луковицы, 2 яйца, 1 г молотого черного перца, 2 чайные ложки водки, 3 ст. ложки крахмала, имбирь, анис, глютамат натрия по вкусу, 4 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки растительного масла.

Приготовить фарш из **500** г свинины, а другую часть нарезать мелкими квадратиками толщиной не более **5** мм и вместе с фаршем выложить в миску. Добавить взбитые яйца, соевый соус, разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал, глютамат натрия, водку, нашинкованный лук, имбирь и все тщательно перемешать.

Слепить тефтели в виде кубиков с закругленными углами.

Перекалить в глубокой сковороде масло и обжаривать в нем тефтели до тех пор, пока не изменят цвет. Затем вынуть и сложить в большую миску.

Тефтели посыпать перцем, анисом, полить соевым соусом, затем кипятком и варить на пару **30** минут, после чего вынуть.

В оставшийся отвар добавить глютамат натрия, крахмал и довести до кипения. Перед подачей к столу полить тефтели этим соусом.

«Сухие» тефтели

500 г свинины, 1 яйцо, 1 луковица, 2 ст. ложки крахмала, 1 ст. ложка десертного вина, имбирь, глютамат натрия, соль по вкусу, 3 ст. ложки растительного масла.

Приготовить фарш и перемешать с мелко нарезанным луком, вином, глютаматом натрия, яйцом, разведенным крахмалом, имбирем, посолить. Нагреть в глубокой сковороде масло до **130°C**, слепить из фарша тефтели, обжарить до золотисто-желтого цвета и вынуть.

Снова разогреть масло до **190°C**, дожарить в нем тефтели, достать их шумовкой, дать маслу стечь и переложить на сервировочное блюдо.

Подавать к столу вместе с перцем и соевым соусом.

Тефтели с чесночной подливой

500 г свинины, 1 луковица, 2 г молотого имбиря, 1 яйцо, 4 ст. ложки крахмала, щепотка глютамата натрия, 2 чайные ложки водки, 0,5 стакана душистого растительного масла, 1 головка чеснока.

Приготовленный из свинины фарш смешать с луком, имбирем, водкой, разведенным крахмалом, яичным белком и слепить тефтели.

Нагреть масло до **100°C** и, кладя в него тефтели по одной, жарить до готовности, после чего вынуть и дать - стечь маслу.

В другую сковороду влить немного масла, перекалить и обжарить в нем лук и чеснок, добавить немного глютамата натрия, водки, посолить и разбавить небольшим количеством кипятка, нагреть до кипения на сильном огне, влить разведенный крахмал, довести до кипения и сбрызнуть душистым растительным маслом.

Тефтели подавать к столу вместе с приготовленной подливой.

Свиная печенька по-южнокитайски

500 г свиной печени, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки свиного топленого жира, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 чайная ложка сахарного песка, 50 г арахисового масла, глутамат натрия на кончике ножа.

Вымыть свиную печень, нарезать тонкими ломтиками и обмакнуть в смесь соевого соуса и крахмала. Жарить в раскаленном свином жире, непрерывно помешивая, почти до готовности. Затем вынуть и дать жиру стечь.

Раскалить (без масла) другую сковороду, влить 50 г кипятка, соевый соус, добавить сахар, глутамат натрия, различные специи. Когда смесь закипит, положить печень и, переворачивая несколько раз, обжарить. Как только подлива выкипит, сбрызнуть арахисовым маслом и снять с огня.

Жареные свиные почки

5 свиных почек, 1 яйцо, 1 ст. ложка крахмала, 2 г молотого черного перца, 1 ст. ложка водки, 3 ст. ложки растительного масла.

Почки промыть, освободить от жировой оболочки, мочеточников и наружных кровеносных сосудов. Опустить на 10 минут в соленую воду. Затем разрезать вдоль пополам, натереть солью, водкой и глутаматом натрия, обвалять в клее, приготовленном из смеси яичного белка с крахмалом.

Разогреть в сковороде растительное масло до 180°C, осторожно выкладывая каждый кусочек, и жарить до образования корочки. Вынуть почки, подсушить и вновь опустить в масло. Жарить до светло-золотистого цвета. Вынуть, дать маслу стечь, выложить в блюдо, поперчить и подавать к столу.

Тушеные свиные мозги

300 г свиных мозгов, 2 ст. ложки свиного топленого жира, 1 луковица, 1 г молотого имбиря, 1 ст. ложка водки, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки соевого соуса, глутамат натрия, соль по вкусу.

Мозги должны быть целыми, с неповрежденной оболочкой и без наличия крови. За 1,5—2 часа до тепловой обработки залить мозги

холодной водой, для того чтобы набухла пленка. Не вынимая из воды, осторожно отделить набухшую пленку.

Подготовленные таким образом мозги проварить **5** минут в соленой воде, пока они не станут твердыми. Слить воду, сваренные целые мозги разделить пополам; половинки мозгов разрезать вдоль на **2—3** ломтика.

Раскалить пустую сковороду, положить в нее свиной жир и, как только он растопится, всыпать нарезанный лук, имбирь и обжарить. Затем выложить в сковороду мозги, добавить соевый соус, соль, водку. Жарить **3—5** минут, помешивая. Влить немного кипятка, накрыть сковороду крышкой и тушить мозги на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол сбрызнуть душистым растительным маслом.

Свинина с кориандром

0,5 кг постной свинины, **10 г** кориандра, **1** яйцо, **1 ст. ложка** крахмала, **1** луковица, **3** зубчика чеснока, **1 ст. ложка** крепленого десертного вина, **2** чайные ложки сахарного песка, **1** чайная ложка уксуса, **2** стакана мясного бульона, глютамат натрия, соль по вкусу, **1** стакан растительного масла.

Свинину нарезать брусочками **1,5х3** см. Приготовить смесь из яичного белка, разведенного крахмала и щепотки соли, перемешать со свининой.

Налить в миску бульон, положить туда лук, нарезанный тонкой соломкой, зубчики чеснока, добавить вино, соль, глютамат натрия, сахар и уксус.

В сковороде разогреть до **180°С** растительное масло, на среднем огне поджарить в нем до готовности мясо и выложить его. Дать маслу стечь, вновь опустить свинину в сковороду, добавить кориандр и влить подготовленную в миске приправу. Обжаривать, быстро переворачивая. Подавать блюдо горячим.

Хрустящие свиные ножки

2 кг свиных ножек, **1** яйцо, **130 г** пшеничной муки, **2** луковицы, **3 ст. ложки** соевого соуса, **10 г** укропа, **2** стакана растительного масла, соль по вкусу.

Свиные ножки очистить от мелкой щетины и от загрязненных мест,

промыть, опустить в кипящую воду и варить на сильном огне **1** час. Затем вынуть из воды, добавить лук, укроп, соевый соус и варить на пару еще **2** часа. Вынуть свиные ножки, остудить, отделить мякоть от костей и разложить на кухонной доске кожей вниз.

Смешать яйцо с мукой, обмазать этой смесью мясо.

Перекалить в глубокой сковороде растительное масло, положить в него свиные ножки и жарить около **5** минут до образования золотисто-желтой хрустящей корочки. Подавать к столу вместе со смесью молотого жгучего красного перца с солью.

Холодец из свиной рульки

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

Свиную рульку вымочить, очистить от щетины, тщательно промыть, разрубить пополам и вынуть кость. Опустить в кипящую воду и сварить до полуготовности.

Выложить в миску, залить куриным бульоном, добавить измельченный лук, вино, свиную кожу, посолить и варить на пару **2** часа, затем остудить.

Поставить миску со свиной рулькой в холодильник и оставить там до полного застывания. К столу подавать со смесью соевого соуса с толченым чесноком.

Говядина

Говядина с луком и перцем

***1** кг говядины, **2** луковицы, **3** ст. ложки соевого соуса, **2** стручка жгучего красного перца, **2** яйца, **2** ст. ложки крахмала, молотый имбирь и соль по вкусу, **100** г растительного масла.*

Говядину промыть, нарезать соломкой и обвалять в кляре, приготовленном из смеси яичных белков с крахмалом. Обжарить мясо в масле и вынуть.

Перекалить масло в сковороде, обжарить в нем нарезанные соломкой лук и перец, добавить имбирь, выложить мясо, влить соевый соус и жарить до готовности на сильном огне, переворачивая.

Говядина с помидорами

600 г мяса, 1 луковица, 0,5 чайной ложки молотого имбиря, 1 чайная ложка сахарного песка, 2 ст. ложки крахмала, анис, 2—3 помидора.

Говядину отварить, нарезать маленькими квадратиками не более 3 см.

Разогреть пустую сковороду, влить в нее масло, поджарить анис, лук, добавить имбирь, влить немного кипятка, посолить. Выложить говядину, нарезанные помидоры, сахар и тушить 10 минут, после чего влить разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал — через 3—4 минуты блюдо готово.

Говядина с редисом

500 г говядины, 1 луковица, 0,5 кг редиса (можно использовать редьку), 3 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахарного песка, 1,5 ст. ложки соевого соуса, 1 г молотого черного перца.

Говядину мелко нарезать, как для беф-строганов, и обжарить вместе с нашинкованным луком в перекаленном масле в течение 5 минут. Смешать соевый соус, сахар и молотый перец и влить в сковороду с мясом. Через 6—7 минут добавить 0,5 стакана кипяченой воды, закрыть крышкой и тушить 30 минут.

Очищенный от кожицы и нарезанный мелкими кубиками редис всыпать в жаркое. Тушить, помешивая, на слабом огне 30 минут.

Говядина тушеная

1 кг говядины, 1 луковица, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 чайные ложки уксуса, 3 ст. ложки крахмала, молотый имбирь, 3 ст. ложки растительного масла.

Говядину отварить и нарезать мелкими квадратными кусочками. Обвалять их в разведенном холодной водой крахмале и жарить в разогретом масле до золотисто-желтого цвета, затем вынуть.

Нагреть сковороду и влить в нее немного масла, поджарить сначала лук с имбирем, добавить соевый соус, уксус, сахар — тушить 3 минуты. Добавить кипятка и немного разведенного крахмала. После чего

выложить мясо и жарить, переворачивая, **6** минут. Сбрызнуть душистым растительным маслом и подавать к столу.

Говядина в кляре с перцем

500 г говядины, **1** яйцо, **1 ст. ложка** крахмала, **2 г** молотого черного перца, соль по вкусу, **2 ст. ложки** растительного масла.

Для этого блюда подойдет говяжье мясо тонкого или толстого края либо верхней или внутренней части задней ноги.

Мясо промыть и отварить в подсоленной воде почти до готовности (опускать мясо в холодную, а не кипящую воду). Говядину остудить и нарезать ломтиками **1х6** см.

Взбить яйцо, смешать с сухим крахмалом, небольшим количеством воды и масла. Обмакнуть мясо в кляр и обжарить в разогретом масле до золотисто-желтого цвета, посыпать молотым перцем и выложить в миску.

Говяжья вырезка с томатным соусом по-гуандунски

300 г вырезки, **0,5 кг** молодого зеленого гороха в стручках, **1 ст. ложка** крахмала, **1** луковица, **1** яйцо, **2 ст. ложки** томатного соуса, **2** чайные ложки сахарного песка, **100 г** растительного масла, **3** чайные ложки десертного вина, **2 г** молотого черного перца, соль, глютамат натрия по вкусу.

Зачистить вырезку, отделяя прилегающий к ней по всей длине тонкий слой мякоти, состоящий из мышц, срезать сухожилия. Нарезать мясо тонкой соломкой и обвалить в смеси яичного, белка, соли, разведенного крахмала (**0,5 ст. ложки**) и молотого черного перца.

Репчатый лук нарезать соломкой.

Нагреть масло до **100°C**, положить в него мясо и жарить **2** минуты на сильном огне, перемешивая. Затем откинуть на дуршлаг и дать маслу стечь.

В другую сковороду налить масло, обжарить в нем нарезанный лук и очищенный горох, добавить томатный соус, вино, сахар, глютамат натрия и соль, прожарить, положить мясо, несколько раз перевернуть. Смазать разведенным крахмалом — блюдо готово.

Говяжья вырезка в кляре

400 г вырезки, 1 ст. ложка крахмала, 1 головка чеснока, 0,5 стакана яичной муки, 2,5 ст. ложки сахарного песка, 2 яичных белка, 2 ложки уксуса, 100 г растительного масла.

Вырезку обработать, как указано в предыдущем рецепте, нарезать тонкой соломкой.

Приготовить кляр: смешать 2 взбитых белка, 0,5 стакана муки, 1 чайную ложку крахмала, немного холодной кипяченой воды.

В глубокой сковороде перекалить масло и обжарить в нем мясо до появления желтого оттенка. Затем вынуть, поддержать на весу и вновь опустить во фритюр.

Далее приготовить соус: 1 чайную ложку крахмала смешать с уксусом, сахаром, протертым чесноком. Добавить немного кипяченой воды, чтобы растворились сахар и крахмал.

Разогреть до 70°C масло, положить в него мясо, залить соусом и, перевернув несколько раз в соусе, подавать к столу.

«Монетки» из говядины

300 г вырезки, 1 яйцо, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка водки, 1 ст. ложка крахмала, душистое растительное масло, молотый черный перец, соль.

Мясо мелко порубить (или провернуть через мясорубку). Смешать яйцо, соевый соус, водку, соль, перец и сухой крахмал. Выложить в смесь мясо и добавить немного масла. В разогретое до 70—80°C масло (небольшой слой) положить мясо, предварительно слепив из него плоские кружочки в виде монеток диаметром не более 3 см, и жарить, переворачивая, пока обе стороны монеток не приобретут желтоватый оттенок. Сбрызнуть водкой и душистым маслом. Подавать к столу вместе с соевым соусом.

Говядина, жаренная с боярышником

750 г говядины, 100 г боярышника, 2,5 стакана растительного масла, 3 ст. ложки соевого соуса, 30 г крепленого десертного вина, 2 луковицы,

3 г молотого имбиря, 1 г молотого черного перца.

Боярышник промыть, половину его опустить в холодную воду, довести до кипения и опустить в этот отвар говядину (целым куском). Варить 50 минут, затем мясо вынуть, нарезать соломкой 1х5 см, смешать с нарезанным луком, перцем, имбирем, соевым соусом, вином и оставить на 1 час. После чего выбрать мясную соломку и обжарить ее на сильном огне в перекаленном масле. Выложить шумовкой.

Оставить в сковороде 50 г растительного масла, опустить в него оставшуюся половину боярышника, после чего разложить говядину и жарить на слабом огне до готовности.

Говядина с хрустящей корочкой

500 г грудинки, 5 стаканов растительного масла для фритюра, 40 г кунжутного масла, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 2 яйца, 1 чайная ложка коньяка, 1 чайная ложка соли, 0,5 чайной ложки глутамата натрия, 1 чайная ложка сахарного песка, 100 г крахмала, 0,5 стакана мясного бульона, 2 звездочки бадьяна.

Подготовленную говядину залить водой, довести до кипения и варить 2—3 часа на слабом огне, снимая пену. Затем мясо вынуть, остудить и нарезать брусочками размером 3х2,5 см.

Влить в сковороду 2 чайные ложки растительного масла, обжарить в нем нарезанный лук и имбирь, чесночные зубчики и бадьян в течение 1 минуты, добавить сахар, влить бульон, оставшийся от варки говядины, и коньяк. Тушить на слабом огне 5 минут.

Процедить бульон, добавить в него мясные брусочки, 4 г соли, 10 г кунжутного масла, глутамат натрия и тушить 15 минут на слабом огне.

Взбить яйца, смешать с крахмалом, посолить, влить 3 чайные ложки воды, 30 г кунжутного масла, смешать все это с говядиной и выложить на тарелку в форме лепешки.

Разогреть до 90°C масло, обжарить в нем с обеих сторон лепешку (примерно по 3 минуты каждую сторону), осторожно выложить ее и нарезать брусочками для подачи к столу.

- Это праздничное блюдо, нежное по вкусу, сверху покрыто хрустящей корочкой.

Баранина

Баранина с морковью

600 г баранины, 200 г моркови, 1 ст. ложка десертного вина, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 луковица, 1 г молотого душистого перца, зелень петрушки, молотый имбирь, анис, лимон.

Баранину вымыть и нарезать на квадратные кусочки размером **2 см**, посолить, посыпать перцем, нашинкованным репчатым луком и зеленью петрушки, смочить лимонным соком или винным уксусом, добавить вино и держать **2—3** часа.

Нагреть сковороду и жарить в ней мясо на сильном огне, пока не выпарится влага и кусочки баранины не станут желтого цвета. Добавить соевый соус, лук, имбирь, перец, анис, тушить **3** минуты, затем влить немного кипятка. После закипания, уменьшить огонь и тушить, пока мясо не станет мягким. Затем добавить мелко нарезанную морковь и тушить еще **30** минут. Посолить по вкусу.

Баранина с луком

300 г баранины (мякоти), 5—6 средних луковиц, 3 ст. ложки растительного масла, 1 г молотого жгучего красного перца, соль по вкусу.

Баранину вымыть, нарезать тонкой соломкой и жарить **2—3** минуты в перекаленном масле, постоянно помешивая. Посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный лук и обжарить до зарумянивания.

Баранина на пару

300 г баранины, соль, 1 ст. ложка десертного вина, 0,5 чайной ложки молотого душистого перца, фенхель, соль по вкусу.

Баранину сварить до полуготовности, нарезать соломкой и выложить в миску. Добавить вино, перец, фенхель, посолить, перемешать и варить на

пару до готовности. На стол подавать с чесноком и соевым соусом.

Тушеная баранина

500 г баранины, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 луковица, молотый имбирь, душистый перец, анис по вкусу.

Баранину вымыть и отварить целым куском до полуготовности, вынуть и разрезать на квадратные кусочки размером 2 см. Смешать соевый соус, мелко нарезанный лук, имбирь, перец и анис и выложить смесь в мясо. Долить оставшийся после варки бульон так, чтобы он наполовину закрывал мясо, и тушить на слабом огне до тех пор, пока мясо не станет мягким.

Подавать к столу в горячем виде с гарниром из моркови или картофеля. Можно добавить эти овощи к мясу в процессе тушения.

Баранина с чесночным стеблем

500 г баранины, 100 г зеленого чесночного стебля, 1 луковица, 2 чайные ложки десертного вина, соль, глютамат натрия по вкусу.

Баранину вымыть, нарезать квадратными кусочками размером 3 см. В нагретую сковороду влить масло и, когда оно разогреется до 100°C, обжарить в нем нарезанный лук, а затем выложить кусочки баранины. Как только мясо изменит цвет, полить вином, добавить кипятка и довести до кипения. Тушить на слабом огне 2 часа. Затем вынуть лук, посолить, добавить глютамат натрия и подготовленный зеленый чеснок. Через 3—5 минут блюдо готово.

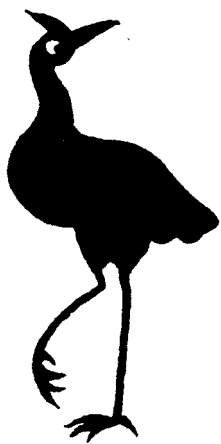
• Чесночный стебель — очень полезный продукт, получающийся после обработки плотного ствола чеснока второго года роста (посаженного осенью и перезимовавшего). Обрабатывается следующим образом: чесночный стебель освободить от поврежденных листьев, промыть, нарезать, залить кипятком и прокипятить 1 минуту на сильном огне, после чего обсушить и употреблять для приготовления блюда с ним.

«Три барана»

200 г баранины, 100 г бараньей печени, 100 г почек, 1 луковица, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 чайные ложки крахмала, 1 ст. ложка водки, 1 г молотого имбиря, 50 г чесночного стебля, 50 г душистого растительного масла.

Мясо и субпродукты подготовить к тепловой обработке, мелко нарезать, обмакнуть в смесь соевого соуса с крахмалом и обжаривать, энергично помешивая, 10 минут. Добавить нарезанный соломкой репчатый лук, сбрызнуть водкой, добавить соевый соус, имбирь, чесночный стебель (обработанный, как описано в предыдущем рецепте), перемешать несколько раз — через 2—3 минуты блюдо можно подавать к столу.

Блюда из курицы





о частоте употребления мясо курицы занимает в китайской кухне второе место, уступая лишь свинине. Обработка курицы в Китае своеобразна тем, что курицу целиком (или наполовину) никогда не отваривают и не жарят, а тщательно измельчают либо используют только ножки, крылышки, потроха и т. д.

Курица с картофелем

1 молодая курица (1 кг), 600 г картофеля, 3 чайные ложки белого десертного вина, 2 небольшие луковицы, соль, растительное масло, специи.

Курятину нарезать мелкими кусочками, обжарить в небольшом количестве растительного масла. Добавить кипяток (так, чтобы вода закрывала куски) и тушить 10 минут.

Отдельно обжарить в масле мелко нарезанный репчатый лук со специями, добавить к курятине, посолить и тушить 4—5 минут.

Очистить от кожуры картофель, нарезать кусочками и выложить в сковороду с курицей, посолить, добавить глютамат натрия и белое десертное вино. Жарить до готовности.

Паровая курица

1 жирная молодая курица, молотый черный перец, соль.

Курицу выпотрошить и вымыть, опустить в кипящую воду и довести до кипения, с тем чтобы устранить неприятный запах. Вынуть, разрезать на крупные куски, переложить в дуршлаг или пароварку, посолить и варить на пару 1 час. Сменить воду, вскипятить и снова варить куски курицы на пару 1 час. Как только курица станет мягкой, выложить в миску и поперчить.

Цыпленок, жаренный в крахмальной панировке

1 цыпленок (примерно 600 г), 3 ст. ложки душистого растительного масла, 50 г крахмала, 2 небольшие луковицы, 1 чайная ложка молотого красного перца, соль по вкусу.

Подготовленного цыпленка разрезать пополам, отделить мясо от костей. Мясо нарезать, перемешать с солью и оставить на **10—15** минут. Слить выделяющуюся кровь, посыпать мелко нарезанным репчатым луком, перцем, осторожно перемешать. Затем кусочки курятины равномерно обвалить в сухом крахмале и обжаривать на сильном огне до зарумянивания.

Курица с лапшой по-домашнему

1 курица (примерно 1 кг), 0,5 кг лапши, 25 г репчатого лука, 25 г десертного белого вина, 15 г свежего имбиря, 5 г глутамата натрия, 20 г соли, 50 г куриного жира, 5 г молотого черного перца.

Отделить куриное мясо от костей и разрезать на куски. Нарезать лук.

Перекалить в глубокой сковороде или кастрюле масло, опустить в него мясо, куриные кости, лук, имбирь и обжаривать. Как только масло закипит, влить десертное белое вино, **1,5** л кипятка, снять пену и варить бульон на среднем огне. Вынуть куриные кости, лук, имбирь, добавить перец, глутамат натрия и посолить.

Отдельно сварить в подсоленной воде лапшу, затем слить воду, лапшу выложить в миску. Куриное мясо разделить на «перышки» и положить на лапшу, полить бульоном и подавать к столу.

Куриные ножки с луком

300 г куриных ножек, 3 луковицы, 0,5 чайной ложки молотого имбиря, 1 ст. ложка десертного вина, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 чайные ложки сахарного песка, специи, 2 ст. ложки куриного бульона.

Смазать куриные ножки соевым соусом и обжарить в масле до желтого цвета. Вынуть.

Влить в раскаленную пустую сковороду масло, обжарить в нем лук с

имбирем, добавить соевый соус, десертное вино, куриный бульон и сахар. Выложить куриные ножки и довести до кипения. Затем убавить огонь до слабого и тушить, пока мясо не станет мягким. Выложить в миску.

Обжарить лук до золотисто-желтого цвета, посыпать им курицу. Мясо сбрызнуть душистым растительным маслом и подавать к столу.

Курица по-гуандунски

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

Курицу выпотрошить, вымыть в проточной воде и обсушить. Влить в кастрюлю 1 л воды, положить лук, имбирь, нагреть до кипения на сильном огне и опустить туда курицу целиком. Как только вода закипит, уменьшить огонь до слабого, закрыть кастрюлю крышкой и томить содержимое 20 минут. Вынуть, сбрызнуть душистым маслом и остудить. Подавать на стол целиком.

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

Курица с каштанами

1 молодая курица, 6—7 каштанов, 0,5 стакана соевого соуса, 2 чайные ложки сахарного песка, 2 ст. ложки коньяка, 1 луковица, 1 г молотого имбиря, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки душистого растительного масла.

Выпотрошить и вымыть курицу, нарезать ее квадратными кусочками размером 3 см и выложить в миску. Влить коньяк, соевый соус и оставить для просаливания на 10 минут.

Каштаны очистить от кожуры, залить кипятком и подержать в нем несколько минут, чтобы облегчить удаление кожицы. Очищенные ядра каштанов нарезать ломтиками.

Разогреть пустую сковороду, влить масло и, как только оно нагреется до 150°C, опустить в него кусочки курицы, обжарить и затем вынуть.

Оставить в сковороде немного масла, положить в него нарезанный

лук, имбирь, курицу, добавить коньяк, соевый соус, сахар, холодную воду и довести до кипения на сильном огне. Накрыть сковороду крышкой и тушить содержимое **10** минут на слабом огне. Положить подготовленные каштаны. Когда подлива загустеет, смазать разведенным крахмалом и сбрызнуть душистым маслом.

Курица по-императорски

0,5 кг куриных ножек, **2** ст. ложки свиного жира, **1** ст. ложка виноградного вина, **1** ст. ложка водки, **1** луковица, **1** г молотого имбиря, **2** ст. ложки соевого соуса, **1** ст. ложка сахарного песка, соль, глютамат натрия по вкусу.

Куриные ножки вымыть и нарезать кусочками.

Раскалить глубокую сковороду, растопить жир и обжарить в нем лук с имбирем. Опустить туда кусочки курицы и обжарить до полуготовности, влить водку, кипяток и посыпать сахаром. Довести до кипения, закрыть крышкой и тушить **1** час на слабом огне. Добавить виноградное вино и глютамат натрия; как только подлива загустеет, сбрызнуть душистым маслом и подавать к столу.

Хрустящее куриное мясо

1 курица, **1** луковица, **4** ст. ложки соевого соуса, **2** ст. ложки крахмала, **2** чайные ложки водки, анис, имбирь, мандариновые корки, **2** ст. ложки душистого растительного масла.

Подготовленную курицу сварить до полуготовности, затем выложить в миску. Посолить, добавить водку, анис, мандариновые корки, лук, имбирь, соевый соус, кипяток и варить на пару до разваривания. Курицу вынуть, смазать разведенным крахмалом и обжарить на растительном масле до золотисто-желтого цвета. Внутри мясо должно быть белым.

Тушеные кусочки курицы

0,5 кг курицы, **1** луковица, имбирь, соль, глютамат натрия по вкусу.

Выпотрошить курицу и нарезать на куски размером 3х4 см (с косточкой), выложить в сковороду с маслом, обжарить, добавить лук, имбирь и немного воды. Довести до кипения на сильном огне, посолить. Затем убавить огонь и тушить до готовности. Вынуть лук, имбирь, посыпать глутаматом натрия — и блюдо готово.

Курица под острым соусом

7 жирная молодая курица (около 1,5 кг), 0,5 стакана соевого соуса, 2 чайные ложки сахарного песка, 50 г кунжутного масла, 1 луковица, 0,5 чайной ложки молотого имбиря, 0,5 чайной ложки молотого черного перца.

Подготовленную курицу опустить в кипящую воду и вновь довести до кипения. Снять кастрюлю с огня, немного остудить. Затем поставить на огонь, довести до кипения и снова остудить. Эту операцию следует повторить еще 3 раза.

Курицу вынуть, осторожно удалить из нее кости и разделить на тонкие длинные полоски — «перышки». Положить их в миску.

Приготовить острый соус из соевого соуса, сахара, кунжутного масла, молотого перца, имбиря, измельченного лука. Во время еды «перышки» курицы макать в этот соус. Можно также подавать курятину к столу, заранее полив острым соусом.

Жареная курица с перцем

1 курица (около 1 кг), 2 стручка жгучего красного перца, 2 луковицы, 10 г имбиря, 2—3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 чайные ложки уксуса, 1 десертная ложка водки, настоящей на цедре, 2 чайные ложки сахарного песка, 20 г кунжутного масла, соль, 1 стакан растительного масла.

Вымыть выпотрошенную курицу и осторожно удалить кости. Нарезать тонкими длинными полосками, смазать их разведенным подсолненным крахмалом.

Вымыть стручки перца, удалить плодоножки и зерна, нарезать на квадратные кусочки размером не более 1 см.

Нагреть растительное масло до 70°C, обжарить в нем курятину до

появления светло-желтого оттенка, вынуть. Обжарить в масле кусочки перца.

Нарезать лук, чеснок, имбирь; также обжарить в масле, добавить подготовленный перец, сбрызнуть водкой, уксусом, соевым соусом, долить кипятком, всыпать сахар. Выложить кусочки курицы и жарить на сильном огне **3** минуты, переворачивая. Сбрызнуть кунжутным маслом и подавать к столу в горячем виде.

Жареная куриная соломка

200 г куриной грудки, 200 г ростков фасоли, 2 чайные ложки десертного вина, 10 г глутамата натрия, 3,5 г соли, 25 г крахмала, 10 г лука, 2 г молотого имбиря, 1 яйцо, 75 мл свиного топленого жира, 5 ст. ложек растительного масла.

Подготовленную куриную грудку нарезать тонкой соломкой.

Яичный белок смешать с крахмалом, а затем с куриной соломкой. Заранее пророщенные во влажной ткани ростки фасоли бланшировать в кипящей воде.

Разогреть в сковороде свиной жир примерно до **100°C** (надо учитывать, что на сильном жаре курица получится жесткой). Опустить в жир куриную соломку и жарить до готовности так, чтобы отдельные кусочки не слипались. Как только курица будет готова, вынуть ее и слегка подсушить.

Влить в пустую сковороду растительное масло, нагреть до **150°C**, поджарить в нем мелко нарезанный лук и ростки фасоли. Добавить десертное вино, глутамат натрия, молотый имбирь, посолить и выложить туда же курятину. Через **2—3** минуты можно добавить ломтики чеснока. Блюдо готово.

- Вместо ростков фасоли можно использовать спаржу, горох, сладкий перец и другие овощи.

Куриная грудка с мясным филе

150 г куриной грудки, 150 г мясного филе, 50 г сушеных грибов, 1 свежий огурец, 1 луковица, 2 яйца, 10 г имбиря, 0,5 головки чеснока, 2 ст. ложки крахмала, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 г молотого черного перца, 1 ст. ложка водки, настоянной на цедре, 500 г свиного топленого

жира, 1 чайная ложка уксуса, 50 г мясного бульона', 50 г кунжутного масла, пряности, соль по вкусу.

Мясное филе нарезать ломтиками, добавить соевый соус, молотый черный перец, половину разведенного небольшим количеством холодной воды крахмала, кунжутное масло, одно взбитое яйцо, соль и оставить для просаливания на 5—6 часов.

Куриную грудку нарезать на ломтики (немного потолще ломтиков мясного филе), добавить разведенный крахмал (оставшуюся половину), яичный белок, соль и также выдержать 5—6 часов.

Разогреть до 110°C свиной жир, обжарить в нем ломтики филе и вынуть их. Поджарить в этой же сковороде нарезанный лук, имбирь, чеснок, дольки огурца и предварительно замоченные грибы; добавить уксус, водку, соевый соус, соль. Выложить ломтики филе, тщательно размешать и расположить на половине тарелки.

Обжарить в такой же последовательности и с теми же компонентами подготовленные ломтики куриной грудки, после чего выложить их на другую половину тарелки.

• Это вкусное деликатесное блюдо получается, таким образом, двух цветов: с одной стороны тарелки — красного цвета, а с другой — белого.

Куриная грудка с арахисом

200 г куриной грудки, 75 г очищенного арахиса, 1 чайная ложка душистого перца горошком, 2 стручка жгучего красного перца, 2 чайные ложки сахарного песка, 2 десертные ложки соевого соуса, 2 чайные ложки уксуса, 1 чайная ложка коньяка, 2 ст. ложки крахмала, 1 луковица, 10 г чеснока, 10 г имбиря, 1 стакан растительного масла, соль.

Подготовленную куриную грудку нарезать мелкими кубиками, влить немного соевого соуса и разведенного крахмала, тщательно перемешать.

Арахис обжарить и выложить в миску.

Раскалить в глубокой сковороде растительное масло, опустить в него перец горошком и, когда почувствуется аромат, вынуть. Обжарить красный перец, нарезанный квадратиками, опустить куриные кубики и залить приготовленной смесью из соевого соуса, измельченного лука, чеснока и имбиря, уксуса, сахара, коньяка и разведенного крахмала, положить сюда же обжаренный арахис, прожарить, помешивая, в течение 1 минуты и подавать к столу.

Куриные лапки, тушенные с тыквой

500 г куриных лапок, 500 г тыквы, 4 г соли, 2 десертные ложки вина, 1 г глутамата натрия, 1 чайная ложка душистого растительного масла, 5 г лука, 5 г имбиря.

Куриные лапки вымыть, обрезать когти и залить на 1 минуту кипятком.

Тыкву очистить и, удалив сердцевину с семечками, нарезать ломтиками размером 3х2х1 см и обдать кипятком.

В глиняном горшочке довести до кипения воду, опустить в нее куриные лапки. Как только вода закипит, снять пену, добавить лук, имбирь и варить на слабом огне около 1 часа. Когда куриные лапки станут мягкими, положить ломтики тыквы. Посолить, всыпать глутамат натрия, влить вино, довести до кипения, сбрызнуть душистым маслом и подавать к столу.

- В это блюдо можно добавить и грибы.

Жареные куриные потроха

300 г куриных пупков, 250 г куриной печени, 50 г отварных грибов, 50 г капусты, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 десертная ложка вина, 10 г сахара, 5 г лука, 20 г крахмала, 2 ст. ложки душистого масла, 2 ст. ложки бульона, 500 г свиного топленого жира, соль по вкусу.

Очистить пупки от пленки и нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать печеньку и грибы. Капусту вымыть и подсушить. Смешать в разных мисках пупки и печень с вином и разведенным крахмалом, посолить.

Растопить на сильном огне свиной жир, опустить в него пупки, печеньку и жарить, следя за тем, чтобы ломтики не слипались. Затем положить в сковороду подготовленные грибы и продолжать жарение до готовности. Содержимое сковороды вынуть и дать маслу стечь.

Нагреть другую сковороду, влить немного растительного масла, обжарить в нем лук и капусту, после чего выложить поджаренные потроха, грибы, добавить вино, куриный бульон, соевый соус, сахар, глутамат натрия и жарить 1—2 минуты. Смазать разведенным небольшим количеством воды крахмалом — и блюдо готово.

Блюда из утки





тиное мясо в Китае считается одним из наилучших.

Обязательное условие приготовления утки - аккуратнейшая предварительная обработка, включающая специфическое китайское правило — выщипывание пеньков (остатков от перьев) с помощью особых пинцетов без повреждения кожи. У китайцев не принято опаливать домашнюю птицу, так как при этом вытапливается небольшое количество подкожного жира и кожа птицы становится ломкой и может разорваться в процессе приготовления.

После выщипывания пеньков утку следует выпотрошить, вырезать гузку, промыть птицу холодной кипяченой водой, а затем прополоскать в слегка подсоленной воде и вымачивать в течение часа в чистой воде, после чего насухо вытереть.

Утка, приготовленная на пару

1 утка (примерно 1 кг), 1 ст. ложка водки, настоянной на лимонных или апельсиновых корках, 1 луковица, 1 г молотого имбиря, 1 чайная ложка душистого черного перца горошком, 0,5 чайной ложки соли, 4 стакана растительного масла.

Выпотрошенную и вымытую утку опустить в кипящую воду и варить по полуготовности, после чего вынуть и обсушить.

В пустую раскаленную сковороду влить растительное масло, перекалить и обжарить в нем утку до образования желтой корочки.

Заправить шейку утки в брюшную полость и нарезать птицу на куски, сохраняя их круглую форму. Выложить в миску, посыпать сверху мелко нарезанным луком, имбирем, горошком перца, посолить, сбрызнуть водкой и бульоном, в котором варилась утка. Варить на пару до готовности.

Паровая утка по-гуандунски

1 специально откормленная зерном с имбирем утка (2 кг), 2 небольшие луковицы, 25 г коньяка, имбирь, глютамат натрия, соль.

Утку выпотрошить, промыть и вымачивать в сильно охлажденной воде в течение 1 часа. Затем опустить в кипящую воду и варить до неполной готовности, вынуть, обсушить и переложить в сотейник для варки на пару. Посыпать нарезанным луком, имбирем, посолить, добавить коньяк, влить 1 стакан кипящей воды и варить на пару 2 часа.

Когда утка станет мягкой, вынуть лук и имбирь, слить бульон в кастрюлю, нагреть его до кипения, посолить и положить глютамат натрия. Затем влить этот бульон опять в сотейник с уткой и подавать к столу.

Душистая хрустящая утка

1 утка (примерно 1,5 кг), 1 десертная ложка водки, настоящей на цедре или корице, 1 чайная ложка душистого перца, 5 стаканов растительного масла, 1 ст. ложка соли.

Выпотрошенную утку тщательно промыть, подержать 3—5 минут в крутом кипятке, вынуть и обсушить. Натереть утку изнутри и снаружи солью и перцем, внутрь засыпать нарезанный лук и имбирь, смочить водкой и оставить в глубокой кастрюле под крышкой на 1 час. Обработанную таким образом утку варить на пару 2,5—3 часа. Готовность можно проверить рукой — птица должна быть мягкой на ощупь.

В глубокой сковороде перекалить растительное масло и обжарить в нем утку в течение 15 минут на слабом огне.

Утка, тушенная с луком

1 утка (примерно 1,5 кг), 2 ст. ложки соли, 5 луковиц среднего размера, 1 десертная ложка водки, настоящей на цедре, 0,3 чайной ложки молотого красного перца, зелень укропа, петрушки от 4—5 растений, 3 г глютамата натрия.

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

Затем утку промыть.

Лук нарезать соломкой длиной **3 см**, смешать с измельченным укропом и петрушкой, **25 г** соли, глутаматом натрия и начинить этой смесью утку. В таком виде опустить птицу в холодную воду и сварить на сильном огне, снимая пену с закипевшего бульона. Переложить утку в утятницу, добавить бульон, водку, настоянную на цедре, посолить и тушить на слабом огне до готовности. Затем остудить, порезать на кусочки. Приправы, заложенные в утку, выложить на дно тарелки, сверху положить кусочки утки, полить бульоном и подавать к столу.

Утка в рассоле

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

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

Оставить в утятнице **750 г** рассола, добавить сахар и довести рассол на слабом огне до клейкого состояния. Шумовкой выловить из рассола приправы, тонкой струйкой влить в него разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал, размешать. Когда рассол загустеет, снять с огня и остудить. Перед подачей на стол утку разделить на куски, полить рассолом.

Ароматная утка

1 жирная утка (около 2 кг), 0,5 чайной ложки молотого красного перца, 2—3 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 ст. ложки соли, 5 ст. ложек соевого соуса, 2 ст. ложки сахарного песка, глутамат натрия на кончике ножа.

Подготовленную утку сварить до мягкости. В пустую утятницу влить **1 стакан** утиного бульона, добавить сахарный песок, соевый соус, глутамат натрия, измельченный чеснок, перец, нарезанный лук, посолить, тщательно перемешать и опустить в этот рассол отваренную утку. Сверху полить оставшимся бульоном, закрыть крышкой и тушить

на сильном огне, пока рассол не выпарится.

Приготовленную утку разделить на порционные куски и подавать к столу.

Утка, жаренная в томатном соусе

1 утка (1,5 кг), 3 ст. ложки томатного соуса, 0,5 стакана душистого растительного масла, 1—2 чайные ложки коньяка, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 яйцо, 1 ст. ложка крахмала, 0,5 чайной ложки соли.

Подготовленную утку вымочить в воде в течение 30—45 минут и обсушить. Нарезать утиное мясо маленькими квадратиками размером 1 см, сложить в миску, посолить, влить разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал, яичный белок и все перемешать.

Нагреть сковороду, влить в нее растительное масло и, когда оно станет теплым, опустить в него утиное мясо. Жарить до готовности, непрерывно помешивая. Следить за тем, чтобы кусочки мяса не слипались. Затем снять их со сковороды.

Оставить в сковороде немного масла, прожарить в нем томатный соус, после чего добавить сахар, сбрызнуть коньяком и влить немного кипятка. Выложить кусочки утки и обжарить в течение 2—3 минут, тщательно перемешав с томатным соусом.

Подавать к столу в горячем виде.

Утка с потрохами

1 утка, 150 г утиных папок, 150 г утиных языков, 100 г мозгов, почки, печень, сердце, утиные пупки, 300 г шампиньонов или белых грибов (можно использовать осенние опята), 180 г ветчины, 0,5 чайной ложки молотого имбиря, 2 луковицы, 0,5 чайной ложки молотого черного перца, 1 ст. ложка водки, настоянной на цитрусовой цедре, 1 ст. ложка крахмала, 1 ст. ложка топленого куриного жира, 0,5 чайной ложки соли.

Утку с потрохами отварить, нарезать ломтиками. Так же нарезать отварную ветчину и подготовленные отваренные грибы.

Разогреть глубокую сковороду, влить в нее растительное масло, добавить нарезанный лук с имбирем, водку, 3 ст. ложки кипятка и довести до кипения. Вынуть лук, опустить утиное мясо, потроха, ветчину

и грибы. Тушить **3** минуты, посолить, добавить разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал, сбрызнуть топленным куриным жиром и поперчить.

Жареные утиные потроха по-гуандунски

200 г утиной печени, **180 г** утиных пупков, солевая приправа из черного перца, **3 ст. ложки** растительного масла.

Очистить пупки от пленки и нарезать (на четыре части каждый пупок).

Порезать печеньку кусочками. Варить в кипящей воде в течение **3** минут, вынуть и дать воде стечь.

Нагреть растительное масло до **90°С** и обжарить в нем потроха в течение **2** минут. Вынуть шумовкой, немного остудить и вновь обжарить на сильном огне. Обсушить, выложить в тарелку и подавать к столу вместе с солевой приправой из черного перца.

Блюда из яиц





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

Яичницу в Китае готовят редко, отдавая предпочтение паровому омлету. Обычно перед подачей на стол омлеты нарезают соломкой и добавляют их к другим компонентам.

Подлинным украшением китайского стола являются консервированные яйца. Свежие утиные и куриные яйца кладут в глиняный чан на пшеничную солому и накрывают бамбуковой трухой». Затем делают отвар из соды, чая, соли, хвои, который смешивают с глиной, золой и известью. Охлажденным отваром заливают яйца и больше месяца выдерживают в тепле. Иностранцы иногда считают эти яйца тухлыми, однако это вкусное питательное блюдо с иссиня-черным белком — один из деликатесов китайской кухни.

Обычное китайское блюдо — поджаренные яичные комочки, которые готовят так: вливают взбитые яйца в перекаленное растительное масло и тщательно перемешивают, а затем добавляют какой-нибудь овощ или мясо, обжаривают вместе и подают к столу.

Жареные яичные рулетики

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

Свежую свинину вымыть, мелко нарубить или пропустить через мясорубку и обжарить в масле вместе с луком и имбирем. Затем положить мелко нарезанный шпинат или лук-порей, добавить соевый соус и тщательно перемешать.

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

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

Обжарить рулетики в масле, разрезать каждый на **3** кусочка и подавать к столу.

Яйца «Селезень и утка»

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

Яйца отварить, очистить от скорлупы и разрезать пополам.

Свиной фарш посолить, добавить глутамат натрия, соевый соус, лук, имбирь, **50 г** душистого растительного масла. Срезы половинок яйца посыпать мукой. Сформовать из фарша такие же по форме половинки, слепить их с яичными, придав форму целого яйца.

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

В пустую кастрюлю влить немного воды, вскипятить и заварить кипятком крахмал. Можно добавить в крахмал мелко нарезанный свежий огурец и полить этой массой приготовленное блюдо. Подавать к столу.

«Голубиные яйца»

4 куриных яйца, **400 г** ветчины, **1** чайная ложка муки, **3 ст. ложки** панировочных сухарей, **0,5** растительного масла для фритюра.

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

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

«Пельмени» из яиц

6 яичных белков, **1** луковица, **0,5** чайной ложки имбиря, **0,5** головки

чеснока, 3 чайные ложки крепкого десертного вина, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, 1 щепотка соли, 2 ст. ложки растительного масла.

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

Перекалить в сковороде растительное масло, выложить немного белка и жарить до полуготовности. Затем осторожно поддеть край яйца лопаткой и сложить пополам в форме пельменей. Края должны слипнуться. «Пельмени» перевернуть и обжарить с двух сторон до золотисто-желтого цвета. Добавить в сковороду масло и жарить следующую порцию белка. Обжаренные таким образом «пельмени» выложить в миску. Когда все пельмени будут обжарены, опустить в масло нарезанный лук, чеснок, имбирь, через 1—2 минуты влить вино, уксус, соевый соус, 2 ст. ложки кипятка и опустить в эту смесь «пельмени», но не жарить.

- Если на завершающем этапе вместо крепкого десертного вина использовать 2 ст. ложки сахарного песка, то «пельмени» получатся кисло-сладкие.

Яйца с сычуаньской капустой

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

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

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

- Это блюдо рекомендуется роженицам.

Жареные яйца с креветками

10 яиц, 200 г мяса креветок, 1,5 г крахмала, 5 г соли, 1 г глутамата

натрия, 400 г свиного топленого жира, 2 ст. ложки крепленого десертного вина.

Разбить 9 яиц в миску, посолить, добавить глютамат натрия и хорошенько взбить.

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

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

Поставить пустую сковороду на огонь, растопить в ней 150 г жира и вылить подготовленную смесь. Жарить, энергично помешивая.

Сбрызнуть готовое блюдо душистым растительным маслом и подавать к столу.

Яйца «Феникс»

4 яйца, 200 г свинины, 100 г креветок, 1 чайная ложка крахмала, 1 ст. ложка крепкого десертного вина, 1 ст. ложка душистого растительного масла, 3 чайные ложки томатного соуса, соль.

Из свинины приготовить фарш, добавить 1 чайную ложку крепкого десертного вина, посолить и сформовать тефтели размером с куриное яйцо.

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

Вскипятить немного воды, добавить вино, томатный соус и довести до кипения. Влить разведенный крахмал, сбрызнуть душистым растительным маслом и полить приготовленной смесью яйца.

Блюдо из перепелиных яиц

10 перепелиных яиц, 10 г куриного жира, 1 ст. ложка крепкого десертного вина, 200 г куриного бульона, 1 чайная ложка крахмала, 2 г соли, 50 г ростков гороха (заранее прорастить горох во влажной ткани).

В **10** маленьких чашечек, слегка смазанных куриным жиром, вылить по одному яйцу. Варить яйца в чашечках на пару на сильном огне, сверху положив ростки гороха. Через **5** минут снять кастрюлю с огня и опрокинуть из чашечек яйца на блюдо. «

Вскипятить куриный бульон, добавить в него десертное вино, соль, разведенный крахмал и залить этой смесью перепелиные яйца.

Яичные белки со шпинатом

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

Шпинат очистить от старых листьев, промыть, измельчить и сложить в миску.

С куриной грудинки снять кожу вместе с жировым слоем, перевернуть через мясорубку или мелко порубить, добавить яичные белки, имбирь, водку, **0,5** чайной ложки крахмала, посолить и перемешать до появления пены.

Потом добавить **1** стакан охлажденного бульона и снова перемешать до появления пены.

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

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

Разогреть **3** ст. ложки масла до **170°C** и обжарить, непрерывно помешивая, яичную массу до загустения, а затем перелить ее в тарелку со шпинатом по другую сторону пластинки.

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

- Подавать к праздничному столу.

Яйца, жаренные с огурцом

4 яйца, 0,5 кг свежих огурцов, 2 луковицы небольшого размера, 1 десертная ложка водки, настоянной на цедре, 2 ст. ложки свиного жира, глютамат натрия, соль по вкусу.

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

Огурцы вымыть, обрезать кончики, разделить вдоль на половинки, а затем нарезать ломтиками по косой.

Растопить в пустой сковороде свиной жир, обжарить в нем мелко нарезанный лук, опустить ломтики огурца и поджаренные яйца. Жарить, перемешивая, 3 минуты. Добавить водку, соль и глютамат натрия.

Яичные белки с цветной капустой

5 яичных белков, 200 г цветной капусты, 2 десертные ложки водки, настоянной на цедре, 2 ст. ложки свиного жира, глютамат натрия по вкусу.

Влить в яичные белки немного воды, 1 десертную ложку водки, посолить, тщательно перемешать и варить на пару *А*—5 минут на сильном огне.

Мелко нарезать подготовленную цветную капусту.

Растопить свиной жир, добавить 1 десертную ложку водки, соль, кипяток и обжарить цветную капусту. Убавить огонь, закрыть сковороду крышкой и тушить до готовности. Добавить глютамат натрия.

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

Сладкие яичные трубочки

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

Взбить яйца в глубокой миске. Понемногу добавляя сахарный песок, взбивать еще 15 минут, пока не появятся пузырьки. Затем влить тепкое молоко, взбивать в течение 1 минуты, добавить ванилин и постепенно всыпать просеянную пшеничную муку, слегка перемешивая до

образования густой массы.

Подготовить низкие квадратные формочки, смазав их растительным маслом. Полученную массу выложить в эти формочки и выпекать в духовке, нагретой до **250—280°C**, в течение **10** минут. Яичная масса должна стать желтого цвета.

Откинуть формочки на пергамент, выложить подготовленную массу, сверху намазать фруктовым вареньем, свернув блинчик с вареньем в трубочку. Перед подачей на стол снять пергамент и нарезать яичные трубочки на кружочки.

Яичные блинчики с креветками

4 яйца, 100 г мяса креветок, 3 ст. ложки десертного вина, 120 г куриного бульона, 20 г лука-порея, 1 ст. ложка крахмала, 100 г растительного масла, глютамат натрия, соль по вкусу.

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

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

Приготовить приправу.

Для этого раскалить пустую сковороду, влить в нее куриный бульон, посолить, добавить глютамат натрия, разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал и довести до кипения. Перед подачей на стол блинчики красиво расположить на тарелке и полить этой приправой.

Яйца, приготовленные на пару

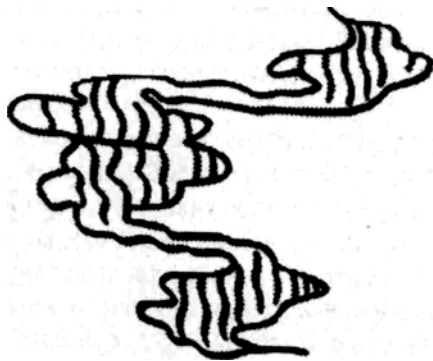
6 яиц, 2 чайные ложки растительного масла, 1 чайная ложка соевого соуса, Юг лука, 1 г молотого красного перца, соль по вкусу.

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

тщательно перемешать.

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

Блюда из рыбы





Здавна морской и речной промысел играл большую роль в хозяйственной жизни народов Китая. В морях, омывающих Китай, обитает более тысячи различных видов рыб. Из них наиболее ценными считаются рыбы из семейства горбылевых, треска, тихоокеанская сельдь, рыба-сабля, акуловые (знаменитое блюдо китайской кухни *Тушеные плавники акулы в коричневом соусе*), а также японская скумбрия и тунец. Развито рыболовство и во внутренних водах страны, причем 4/5 речного улова приходится на семейство карповых (сазан, карп, серебряный карась), ловят также сома и лосося.

В Китае широко распространено искусственное разведение рыбы, в основном карпа. Традиционно этим занимаются на заливных рисовых полях. В поисках пищи рыба разрыхляет почву, способствуя ее аэрации, и поедает вредителей риса.

Практически круглый год в Китае продают свежую рыбу. Естественно, больше всего ее на живописных рыбных базарах в приморских городах. Искусно приготовленная рыба занимает почетное место на праздничном столе. Подобно мясу и птице, рыбу в китайской кулинарии готовят с соевым соусом, винной приправой, сахаром, соединяют с овощами и даже с мясными и куриными продуктами. Интересно, что блюдо *Мясная соломка с запахом рыбы* готовится без добавления рыбных продуктов, но тем не менее имеет рыбный аромат. В то же время при приготовлении рыбных блюд (особенно из морской рыбы) китайские кулинары стараются ослабить сильный рыбный запах добавлением чайной ложки водки или коньяка.

Окунь по-домашнему

1 окунь (около 0,5 кг), 100 г свинины, 50 г отварных грибов, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 десертная ложка водки, настоящей на цедре, 1 чайная ложка сахара, 1 луковица, 1 г имбиря, 50 г чесночного стебля, 3 чайные ложки муки, 1 стакан растительного масла, 1 чайная ложка соли.

Рыбу вымыть, очистить от чешуи, плавников, сделать ножом насечки

на спинной части, натереть солью и оставить для просаливания на **10** минут. Измельчить чесночный стебель. Свинину нарезать ломтиками. Муку развести водой.

Разогреть глубокую сковороду, влить в нее масло, нагреть его до **150°C**, после чего положить рыбу, смазанную разведенной мукой, и жарить до образования желтой корочки. Снять рыбу со сковороды и дать маслу стечь.

Оставить в сковороде немного масла, обжарить нарезанный лук, имбирь, свинину. Затем опустить рыбу, добавить водку, настоящую на цедре, соевый соус и жарить на сильном огне **2** минуты. Когда рыба потемнеет, влить бульон с грибами так, чтобы он полностью покрывал рыбу, и довести до кипения. Всыпать сахар, убавить огонь и тушить **15** минут. Увеличить огонь до сильного, дать остаткам сока впитаться, сбрызнуть душистым растительным маслом и подавать к столу.

Тушеный окунь с перцем

700 г окуня, 2—3 стручка жгучего красного перца, 40 г свиного сала, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 1 ст. ложка крепленого десертного вина, 10 г аниса, 2 чайные ложки уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка сахарного песка, соль, глютамат натрия по вкусу, масло, жир.

Очистить окуня от чешуи, вынуть жабры, срезать плавники, удалить внутренности. Рыбу промыть, дать воде стечь. Сделать ножом по три-четыре надреза с обеих сторон.

Нарезать соломкой лук, разделить на дольки чеснок, свиное сало нарезать кубиками, у перца удалить плодоножки с семенами и порубить его ломтиками.

Обжарить перец в растительном масле и вынуть.

Нагреть масло до **170°C** и обжарить в нем рыбу до золотисто-желтого цвета, после чего выложить и дать маслу стечь.

Обжарить в сковороде кубики сала до прозрачности и вынуть. В другой сковороде обжарить в свином жире анис, лук, чеснок, полить вином, уксусом, соевым соусом, добавить немного кипятка и выложить обжаренную рыбу, кубики сала, сахар, глютамат натрия и соль. Тушить на слабом огне, пока не выкипит вся жидкость, после чего сбрызнуть душистым маслом и разложить сверху поджаренный перец.

Фаршированные караси

0,5 кг рыбы (примерно 2 карася), 150 г свинины, 70 г мяса креветок, 30 г нежирной ветчины, 2 стакана растительного масла, 3 яйца, 40 г сушеных грибов, 40 г свежего огурца, 2 ст. ложки соевого соуса, 0,5 чайной ложки молотого имбиря, 2—3 зубчика чеснока, 1 небольшая луковица, 1 чайная ложка сахарного песка, глютамат натрия на кончике ножа, 1,5 стакана куриного бульона, 2 ст. ложки крахмала, 2 чайные ложки коньяка.

Очистить рыбу от чешуи, из головы удалить жабры и сделать глубокий надрез рядом с позвоночной костью, для того чтобы туда можно было положить начинку (надрез должен быть сделан только с одной стороны рыбы, чтобы начинка не выпадала). Удалить внутренности, обрезать плавники.

Приготовить начинку. Для этого измельчить половину ветчины, грибов (предварительно замоченных) и лука, смешать с имбирем, фаршем из рубленой свинины и креветок, 2 взбитыми яичными белками, 1 чайной ложкой коньяка, глютаматом натрия, хорошо вымешать. Начинить этой смесью рыбу. Надрез запанировать густой смесью оставшегося взбитого белка с крахмалом.

В глубокой сковороде разогреть до 80°C растительное масло и обжарить в нем рыбу до золотистого цвета, после чего выложить на тарелку.

В пустую сковороду влить 50 г растительного масла, опустить в него лук, чеснок, положить рыбу. Добавить куриный бульон, грибы, соевый соус, коньяк, сахарный песок, глютамат натрия и тушить на слабом огне 20 минут. Как только бульон загустеет, выложить рыбу на тарелку. В бульон опустить кубики ветчины с грибами и ломтиками огурцов, добавить крахмал и залить этой смесью рыбу.

Тушеные караси

1 кг карасей, 5 ст. ложек соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, 2 десертные ложки водки, настоянной на цедре, 2 чайные ложки сахарного песка, 0,5 чайной ложки молотого имбиря, 0,5 чайной ложки молотого душистого перца, 10 г корицы, 1 луковица, 0,5 чайной ложки соли, 200 г капустных листьев, 3 ст. ложки душистого растительного масла.

Дно кастрюли выложить слоем капустных листьев, на них расположить очищенных и вымытых карасей. Сверху — слой лука и имбиря. Следующий слой может быть опять из рыбы. Все содержимое кастрюли залить смесью из остальных продуктов. Закрыть кастрюлю крышкой, поставить на огонь и довести содержимое до кипения. После чего убавить огонь до слабого и тушить 3—4 часа. Блюдо будет готово, когда сок впитается и рыба станет сухой.

Тушеная рыбная мелочь

0,5 кг свежих мелких карасей, 100 г зелени петрушки, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 десертная ложка крепленого десертного вина, 1 чайная ложка сахарного песка, 0,5 чайной ложки соли, 1 небольшая луковица, 1 г молотого имбиря.

У мелких карасиков удалить чешую, жабры и внутренности. Тщательно промыть рыбу и зелень.

В глиняный горшок положить вымытые осколки фарфоровой чашки (чтобы блюдо не подгорело), сверху выложить зелень петрушки, а на нее — рыбу брюшками вверх (причем укладывать рыбу достаточно плотно). Полить все это соевым соусом, вином, посолить, добавить сахар, лук, имбирь, влить кипятка. На сильном огне довести до кипения, убавить огонь до слабого и тушить. Когда сок впитается, добавить кипятка и тушить, пока рыба не станет совершенно мягкой.

Карп под густой подливой

0,5 кг карпа (1 свежий карп), 2 ст. ложки свиного топленого жира, 1 г молотого имбиря, 1 десертная ложка сахарного песка, 1 ст. ложка крепленого десертного вина, 1 ст. ложка муки.

Очистить рыбу от чешуи, удалить плавники, жабры, внутренности. Тщательно промыть рыбу, сделать ножом надрезы поперек (шириной около 1 см) до костей. Отварить рыбу в кипящей воде и вынуть. Надрезы должны раскрыться. Это необходимо для того, чтобы избавиться от неприятного запаха карпа.

Растопить в сковороде свиной жир и влить разведенную небольшим количеством кипятка муку (пассерованную муку заливают кипятком, доводят до кипения и варят 10 минут, затем процеживают), десертное

вино, добавить сахар. Когда смесь загустеет, влить **0,5** л кипятка и довести до кипения. Опустить рыбу и тушить на слабом огне, пока подлива не загустеет. Поставить на сильный огонь и вновь довести до бурного кипения.

Выложить рыбу в миску и тушить подливу до полного загустения на слабом огне. После чего сбрызнуть рыбу душистым растительным маслом и полить подливой. Посыпать сверху имбирем и подавать к столу.

Пирожки из карпа по-пекински

1 карп (около **0,5** кг), **50** г ветчины, **100** г куриной грудки, **1** чайная ложка водки, настоянной на цедре, **2** луковицы небольшого размера, **1** чайная ложка соли, **1** щепотка глутамата натрия, **1** чайная ложка крахмала, **1** г молотого имбиря.

Филе из карпа без кожи и костей нарезать на **15** полосок размером примерно **4x6** см. Куриную грудку также разделить на **15** частей.

Развести кипятком крахмал так, чтобы жидкость была прозрачной.

Нарезать ветчину, лук и имбирь длинной соломкой (около **5** см).

Рыбные и куриные полоски сбрызнуть водкой, сверху выложить соломку из лука, ветчины и имбиря, свернуть с длинной стороны и заклеить крахмалом так, чтобы с двух концов была видна начинка.

Посолить, добавить глутамат натрия, переложить в пароварку и варить на пару на сильном огне **7** минут. Залить приготовленным разведенным крахмалом и подавать к столу.

Камбала в мясном бульоне

500 г камбалы, **50** г мяса, **60** г кинзы, **1** луковица, **1** г молотого имбиря, **1** ст. ложка водки, настоянной на цедре, **2** яйца, **2** чайные ложки уксуса, **3** ст. ложки муки, **500** г свиного топленого жира, **0,5** л мясного бульона, **2** чайные ложки душистого растительного масла, глутамат натрия, соль на кончике ножа.

Очистить камбалу от кожи, нарезать на кубики размером **3** см и обвалять их в муке.

Взбить яйца, нарезать соломкой лук, мелко порубить кинзу.

Растопить в глубокой сковороде свиной жир, обжарить в нем рыбные кубики, обмакнутые во взбитое яйцо, и выловить их, как только они приобретут золотистый цвет.

Разогреть в другой сковороде немного масла, обжарить ломтики мяса, лук, имбирь, добавить бульон, водку, соль, глютамат натрия и довести до кипения. Положить поджаренную камбалу и тушить под крышкой на слабом огне 10 минут. Затем влить уксус и сбрызнуть душистым растительным маслом.

Готовое блюдо разложить по тарелкам, сверху посыпать луком и кинзой.

«Сосновые шишки» из пресноводной рыбы

1 пресноводная рыба (600—700 г карпа, щуки, судака и т.д.), 3 яйца, 0,5 стакана сахарного песка, 2 чайные ложки соевого соуса, 2 чайные ложки уксуса, 2—3 дольки чеснока, 6 стаканов растительного масла для фритюра, 1 стакан куриного бульона, 150 г крахмала.

Рыбу очистить от чешуи, срезать плавники, удалить жабры, сделать глубокий надрез мякоти у краев жаберных крышек, перерубить позвоночную кость и отделить голову, а затем вынуть внутренности. Разрезать рыбу пополам вдоль позвоночника, удалить позвоночную кость, кожу и грудные кости. Получившееся филе надсечь клеточками, смазать взбитыми яйцами, посыпать крахмалом и свернуть спиралью, отделив склеившиеся края надрезов. Обработанное филе должно походить на сосновые шишки.

Обжарить «шишки» в разогретом до 90°C фритюре (примерно 15 минут) и, когда рыба примет золотистый оттенок, выложить на тарелку.

В пустую сковороду влить 2 десертные ложки растительного масла, добавить чеснок, уксус, сахар, соевый соус, куриный бульон и 2 чайные ложки крахмала. Довести до кипения и полить этой подливой рыбу.

- Подавать к столу как деликатесное блюдо.

Тушеный карп

1 кг карпа, 50 г сушеных грибов, 50 г спаржи, 150 г свиного топленого жира, 2 десертные ложки вина, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 чайные ложки сахарного песка, 10 г крахмала, 50 г свиного нутряного сала, 15 г соли, 1 чайная ложка душистого растительного масла, 5 г глютамата

натрия, 25 г лука, 1 г молотого имбиря, 15 г чеснока, 400 мл воды, 1 ст. ложка подсолнечного масла.

Вымочить в течение 30 минут сушеные грибы в теплой воде, нарезать их ломтиками. Очистить и вымыть рыбу, сделать с двух сторон ножом надрезы. Порезать спаржу и свиное сало мелкими кусками.

В разогретую на сильном огне сковороду влить 1 ст. ложку растительного масла, а затем растопить 50 г свиного жира. Как только жир разогреется, выложить рыбу и жарить до золотисто-коричневого цвета. Добавить нарезанный соломкой лук, грибы, спаржу, сало, имбирь, вино, 400 мл воды, соевый соус, посолить, закрыть сковороду крышкой и поставить на самый слабый огонь. Тушить в течение 10 минут, а затем выложить рыбу на тарелку.

Эту же сковороду поставить на сильный огонь, добавить разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал и приготовить подливу для рыбы. Полить рыбу подливой, посыпать измельченным чесноком.

«Красная» рыба

1 пресноводная рыба (500—600 г), 150 г жирной свинины, 0,5 стакана соевого соуса, 1 луковица, 60 г сушеных грибов, 1 ст. ложка крепленого десертного вина, 2 чайные ложки сахарного песка, 0,5 чайной ложки молотого имбиря, 3 стакана растительного масла, 0,5 головки чеснока.

Очистить рыбу от чешуи и удалить жабры, разрезать брюшную полость и удалить внутренности, вымыть, сделать ножом несколько надрезов на спинке рыбы. Полить соевым соусом, посыпать измельченным луком и молотым имбирем и оставить для просаливания на 20 минут.

Свинину вымыть, нарезать мелкими кусочками. Предварительно замоченные грибы отварить.

Обжарить рыбу целиком в перекаленном растительном масле до желтого цвета и вынуть.

Влить в другую сковороду растительное масло, обжарить в нем в течение 2 минут подготовленное мясо и дольки чеснока. Влить немного соевого соуса, уксуса, положить сахар, сбрызнуть вином и влить 0,5 стакана грибного бульона, затем опустить рыбу. Тушить на слабом огне 2 минуты, после чего рыбу перевернуть. Когда бульон загустеет, блюдо готово. Подавать к столу в горячем виде.

Рыба в маринаде

2 форели (можно использовать и другую пресноводную рыбу), 7 ст. ложек соевого соуса, 5 ст. ложек крепкого десертного вина, 1 луковица, 5 г молотого имбиря, 1 ст. ложка крахмала, 1 чайная ложка душистого масла, черный перец горошком.

Приготовить маринад: смешать соевый соус, имбирь, вино, измельченный лук, перец горошком, добавить воду.

Обработанную рыбу промыть в проточной воде, обсушить и опустить в маринад на **30** минут (по **15** минут с каждой стороны). Слить в чашку половину маринада, оставшуюся часть разбавить водой и поместить рыбу в духовку, нагретую до **180°C**, на **20** минут, после чего снять с рыбы кожу и выложить на тарелку.

Приготовить соус: половину маринада довести до кипения, добавить глютамат натрия, разведенный крахмал. Как только соус загустеет, полить им рыбу и подавать блюдо к столу.

Рыба под белым соусом

1 пресноводная рыба, 25 г ветчины, 50 г сушеных креветок, 50 г спаржи, 50 г сушеных грибов, 50 г зеленого горошка, 1 ст. ложка коньяка, 6 г соли, 5 г глютамата натрия, 50 г свиного жира, 10 г лука, 1 г имбиря, 100 мл бульона, 10 г крахмала.

Замочить сушеные грибы и креветки в теплой воде на **30** минут. Очистить и вымыть рыбу, сделать с двух сторон поперечные надрезы ножом, немного посолить, посыпать измельченным луком, молотым имбирем, глютаматом натрия и полить коньяком.

Поместить тарелку с подготовленной рыбой в пароварку и варить на сильном огне **15** минут. Выложить готовую рыбу на сервировочное блюдо.

Разогреть на сильном огне в сковороде свиной жир, в течение нескольких секунд обжарить в нем креветки, затем положить спаржу, грибы, нарезанную кубиками ветчину, зеленый горошек, глютамат натрия, влить бульон и посолить. Тушить под крышкой **2** минуты, после чего влить немного сока, оставшегося от варки рыбы, смешанного с крахмалом. Когда соус загустеет, полить им рыбу и подавать к столу.

*Блюда из
морепродуктов*





Примерно четверть всего улова приходится в Китае на долю нерыбных продуктов моря. Это всевозможные креветки, крабы, кальмары, каракатицы, трепанги, устрицы, морской гребешок и т.п. С 70-х годов в приморских районах провинций Шаньдун и Ляонин выращивают морских гребешков, славящихся нежным и питательным мясом.

Правильно приготовленные, эти продукты очень вкусны — их можно назвать деликатесами китайской кухни. Чтобы мясо кальмаров, креветок и прочих морепродуктов было мягким, нагрев должен быть кратким — всего 1—2 минуты. Приправы используются обычные. Вполне допустимо соединять морепродукты с мясом, курицей, овощами и т. д.

Креветки

Жареное мясо креветок

400 г креветок, 2 ст. ложки свиного топленого жира, 2 яйца, 1 ст. ложка коньяка, соль, глютамат натрия по вкусу, 1 ст. ложка крахмала.

Для блюда можно использовать сушеные, мороженные и свежие креветки.

Свежие креветки очистить. Для этого промыть, обрезать выступающие части (усы, хвосты), хитиновый покров и обсушить на полотенце. Чтобы облегчить отделение хитинового покрова от мяса, опустить креветки в сетке в перекаленный фритюр на 2 минуты.

Сушеные и мороженные креветки предварительно размочить в теплой кипяченой воде. Подготовленные таким образом креветки вымыть, отжать влагу, оставить для просаливания на 15 минут, после чего опустить в смесь яичных белков с крахмалом, перемешать.

Нагреть в сковороде свиной жир до 130°C, выложить креветки и жарить до готовности, энергично перемешивая. Выложить и дать жиру стечь.

Оставить в сковороде немного жира, сильно нагреть, снова опустить

креветки, сбрызнуть коньяком, добавить кипяток, глютамат натрия и жарить 2 минуты, помешивая.

В это блюдо можно добавить по вкусу ветчину, колбасу, грибы и т.п.

Тушеные креветки

300 г креветок, 1 луковица, 1 г имбиря, 2 чайные ложки крепленого десертного вина, 2 яйца, 25 г кунжутного масла, 2 ст. ложки крахмала, 1 десертная ложка уксуса, 3 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки свиного топленого жира, соль, глютамат натрия на кончике ножа, 2 стакана растительного масла.

Подготовленные креветки вымыть, нарезать каждую на три части. Натереть солью и оставить для просаливания на 10—15 минут. Опустить в смесь яичных белков с разведенным небольшим количеством воды крахмалом.

Приготовить соус из уксуса, вина, соевого соуса, соли, глютамата натрия и воды.

Разогреть сковороду, влить в нее растительное масло, нагреть на сильном огне до 170°C, опустить в него подготовленные креветки и жарить до золотисто-желтого цвета, после чего вынуть и дать маслу стечь.

Переложить в другую сковороду свиной жир, растопить, обжарить в нем лук и имбирь, после чего снова опустить креветки и влить приготовленный соус. Несколько раз перемешать и, когда почувствуется аромат креветок, сбрызнуть кунжутным маслом и подавать к столу.

Креветки с помидорами

500 г мяса креветок, 250 г помидоров, 2 яйца, 17 г крахмала, 1 ст. ложка коньяка, 4 г соли, 5 г глютамата натрия, 1 кг свиного жира (уйдет около 50 г).

Вымыть мясо креветок и обсушить. Перемешать в однородную массу белки, соль, крахмал. Смазать кусочки креветок получившейся смесью. Вымыть помидоры и, удалив жидкую мякоть с зернами, нарезать маленькими кусочками.

Растопить в глубокой сковороде свиной жир, опустить в него креветки

и обжарить до готовности, выложить и дать жиру стечь.

Снова нагреть сковороду, добавить коньяк, глютаMAT натрия, соль, положить помидоры, а затем креветки и быстро прожарить. Блюдо готово.

Тефтели из креветок

500 г мяса креветок, 1 яйцо, 10 г крахмала, 2 десертные ложки вина, 20 г томатного соуса, 0,5 растительного масла, 1 г молотого красного перца, глютаMAT натрия, соль по вкусу.

Мясо креветок посолить, выложить на кухонную доску и нарубить на мелкие кусочки величиной с рисовое зернышко, переложить на тарелку, добавить взбитое яйцо, крахмал, глютаMAT натрия и тщательно перемешать.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло до 140°C (не следует сильно разогревать масло, иначе из креветочной массы выпарится вода и тефтели станут грубыми). Сформовать из подготовленной массы тефтели весом около 25 г (должно получиться примерно 20 шт.), опустить их в горячее масло и, помешивая, жарить 2—3 минуты до золотисто-желтого цвета, после чего выложить на тарелку. Подавать блюдо к столу вместе с томатным соусом, молодым жгучим перцем и солью — обмакивать в них тефтели.

Свежие креветки в свином жире

500 г свежих креветок, 500 г свиного топленого жира, 2 чайные ложки сахарного песка, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 чайная ложка десертного вина, 1 ст. ложка уксуса.

Обрезать у креветок усы, тщательно промыть и дать стечь воде.

В глубокой сковороде довести до кипения свиной жир, опустить в него креветки и жарить 5 минут на сильном огне (мясо креветок должно отойти от хитинового покрова), после чего переложить их в другую сковороду, добавить вино, соевый соус, сахар и прожарить в течение 1 минуты на сильном огне. Влить уксус и подавать к столу.

Крупные креветки, приготовленные в масле

400 г крупных креветок, 1 небольшая луковица, 5 г свежего имбиря, 40 г чесночного стебля, 1 чайная ложка водки, настоянной на цедре, 1 чайная ложка сахарного песка, 0,5 стакана растительного масла, глютамат натрия, соль на кончике ножа.

Подготовленные свежие крупные креветки нарезать ломтиками. Вымытый чесночный стебель мелко нашинковать.

Влить в сковороду растительное масло, разогреть его на сильном огне до **180°C**, после чего обжарить в нем нарезанный лук и имбирь, опустить креветки, несколько раз перевернуть, сбрызнуть водкой, посолить, положить сахарный песок, глютамат натрия, влить немного кипятка и тушить **5 минут**. Поставить сковороду на сильный огонь и тушить содержимое, пока сок не загустеет. При подаче на стол посыпать мелко нарезанным чесночным стеблем.

Креветки в кляре

300 г мяса креветок, 2 яйца, 1 ст. ложка крепленого десертного вина, 1 ст. ложка муки, 1 десертная ложка крахмала, 1 г молотого черного перца, 30 г лука-порей, глютамат натрия, соль на кончике ножа, 1 стакан растительного масла.

Подготовленное мясо креветок разделить на части и выложить в миску. Посолить, добавить вино, молотый перец, мелко нарезанный лук-порей и хорошо перемешать.

Смешать взбитые яйца, крахмал, муку с небольшим количеством воды, после чего влить эту смесь в миску с креветками.

В разогретую сковороду влить растительное масло, нагреть до **130°C** и выложить содержимое миски. Блюдо будет готово, когда получившийся «блин» прожарится, а снаружи станет желтого цвета.

Морская капуста

Салат из морской капусты

500 г морской капусты, 400 г свежего салата, 2 стакана куриного бульона, 6 ст. ложек свиного жира, 1 чайная ложка вина, 1 ст. ложка крахмала, сахар, соль по вкусу.

Морскую капусту нарезать тонкой соломкой и проварить в течение **10 минут**. Обжарить в свином жире листья салата, посолить, влить немного куриного бульона и выложить в виде украшения по краям блюда. В этой же сковороде прожарить морскую капусту, влить вино, куриный бульон, довести до кипения, заварить крахмалом и выложить на блюдо.

Кальмары

Жареные кальмары с сельдереем

200 г кальмаров, 100 г сельдерея, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 г молотого душистого перца, 1 чайная ложка уксуса, 1 чайная ложка водки, 1 луковица, 10 г имбиря, 2 ст. ложки растительного масла; глутамат натрия, соль.

Подготовленные кальмары нарезать соломкой **3х0,5 см**, проварить в кипящей воде в течение **2—3 минут** и выложить в миску.

Сельдерей очистить от старых листьев и стеблей, вымыть и нарезать соломкой длиной **3 см**. Проварить в кипящей воде в течение **1 минуты**, подержать немного в холодной кипяченой воде и вынуть.

Перекалить растительное масло, обжарить в нем нарезанный соломкой лук, имбирь, опустить кальмары и сельдерей, жарить **5 минут**. Добавить уксус, водку, соевый соус, перец, глутамат натрия, перевернуть несколько раз. Подавать к столу в горячем виде.

Кальмар по-пекински

250 г кальмара, 500 г растительного масла, 1 луковица, 10 г свежего имбиря, 1 головка чеснока, 10 г соли, 1 ст. ложка крахмала, 1 ст. ложка коньяка, 15 г свежего огурца, 50 г бульона.

Кальмара вымочить в течение **1** часа в холодной воде, промыть и снять с него кожицу. Распластать на кухонной доске и разрезать на две длинные полосы от головы до хвоста. На обеих полосах через каждые **2** см сделать надрезы елочкой (глубиной на **3/4** слоя мяса). Затем перпендикулярно к их концам сделать надрезы так, чтобы получились кусочки **4x2** см. Окунуть эти кусочки в кипящую воду, как только они завернутся — вынуть.

Нагреть в глубокой сковороде растительное масло до **160°С** и обжарить в нем кусочки кальмара.

Раскалить масло и влить в него приготовленную приправу из нарезанного лука, имбиря, долек чеснока и огурца, соли, коньяка, разведенного крахмала, бульона. Довести до кипения и опустить в сковороду кусочки кальмара. Сразу же вынуть, проследив, чтобы кальмар равномерно покрылся подливой.

• Это деликатесное блюдо, популярное в пекинских ресторанах, отличается нежным вкусом и привлекательным видом.

Кальмар в чесночном соусе

300 г кальмара, 1 ст. ложка крепленого десертного вина, 1 головка чеснока, 50 г чесночного стебля, 40 г лука-порея, 2 ст. ложки свиного топленого жира, 1 чайная ложка уксуса, 3 ст. ложки душистого растительного масла, 2 чайные ложки крахмала, соль, глютамат натрия на кончике ножа.

Кальмара вымочить в холодной воде в течение **1** часа, промыть и снять с него пленку. Нарезать на квадратные кусочки размером **3** см.

Приготовить соус из мелко нарезанного чесночного стебля, долек чеснока, измельченного лука-порея, соли, глютамата натрия, вина, уксуса, кипятка и разведенного небольшим количеством холодной воды крахмала.

Проварить кальмара **1—2** минуты в кипящей воде, вынуть и дать воде стечь.

Разогреть свиной жир до **190°С**, обжарить в нем кальмара на сильном огне в течение **2** минут, быстро вынуть. Перекалить в другой сковороде масло, опустить в него кальмара, несколько раз перевернуть, влить соус. Как только кусочки кальмара покроются соусом, блюдо можно подавать к столу.

Крабы

Крабы по-чжэцзянски

200 г крабов, 10 г свежего имбиря, 1 чайная ложка уксуса, 2 г молотого душистого черного перца, 1 десертная ложка коньяка, соль на кончике ножа.

Крабов вымыть, сварить на пару до готовности, охладить и отделить мясо панциря, икру (если есть), мясо в клешнях и ногах. Разложить эти три вида отдельно, сбрызнуть коньяком, добавить имбирь, перец, посолить и перемешать.

Вымыть пустые панцири крабов и нафаршировать их подготовленным мясом (отдельно три вида). Панцири закрыть и подавать к столу.

Непосредственно перед едой разогреть в течение 5—6 минут на пару на сильном огне. Подавать с уксусом.

Крабы, приготовленные на пару

Свежие крабы (или раки), имбирь, соевый соус, уксус.

Крабы должны быть обязательно живыми. Вымыть крабов и поместить в пароварку, накрыть крышкой, а сверху положить какой-нибудь груз, чтобы они не смогли выбраться наружу. Налить в пароварку холодной воды и варить крабов на пару на сильном огне 30 минут. Когда панцири покраснеют — крабы готовы. Смешать соевый соус с имбирем и уксусом и подать к столу вместе с крабами.

«Львиные головы» из мяса крабов

500 г мяса крабов, 300 г жирной свинины, 300 г постной свинины, 750 г салата, 15 мл вина, 10 г глутамата натрия, 50 г крахмала, 25 г лука, 25 г имбиря, 25 мл куриного жира, 25 г свиного топленого жира, 1 л куриного бульона, молотый красный перец, соль по вкусу.

Смешать в миске подготовленное мясо крабов, оба вида свинины

(жирную свинину нарезать мелкими кубиками, постную — кусочками), добавить вино, глютамат натрия, соль, половину измельченного лука, имбирь, влить разведенный в небольшом количестве воды крахмал. Перемешать до получения однородной массы и слепить из нее **5** больших шаров.

Выложить эти шары в смазанную маслом тарелку и варить на пару **10** минут. Затем поместить массу в кастрюлю, влить куриный бульон, добавить оставшуюся половину лука, имбирь, накрыть все это подготовленными листьями салата и поставить на сильный огонь. Когда содержимое кастрюли закипит, убавить огонь и варить **30** минут.

Снять листья салата, шары выложить на тарелку, украсить зеленым салатом, залить горячим куриным жиром и подавать к столу.

Супы





Для китайской кухни супы гораздо менее характерны, чем для европейской. Как правило, сначала отваривают или жарят твердые компоненты (мучные изделия, мясо, овощи и т.п.), а затем добавляют крепкий, сильно наперченный бульон. Подают супы в пиалах, а едят небольшой, около 15 см длиной, фарфоровой или металлической ложкой-черпачком. Супом обычно заканчивается трапеза. Реже его подают в середине приема пищи. Рецепты супов сравнительно просты, а количество и состав твердых компонентов можно изменять по вкусу.

Суп из свинины с тыквой

300 г корейки, 500 г тыквы, 1 щепотка (на кончике ножа) глутамата натрия, соль по вкусу, 1 г молотого красного перца, 2 л воды.

Корейку тщательно промыть, нарезать мелкими кусочками, опустить в теплую воду и нагреть до кипения. Затем бульон слить.

Очистить тыкву от кожуры, сердцевины и семечек, нарезать такими же кусочками, как и свинину.

Налить в кастрюлю воду, опустить свинину и довести до кипения. Убавить огонь до слабого и варить до готовности. За 15 минут до окончания варки положить в кастрюлю кусочки тыквы, посолить. Когда блюдо будет готово, добавить глутамат натрия, перемешать и подавать к столу, поперчив суп уже в тарелках.

Похлёбка из тыквы с ветчиной

500 г тыквы, 350 г ветчины, 1 ст. ложка свиного топленого жира, 1 луковица, 1 г молотого красного перца, глутамат натрия, соль на кончике ножа.

Очистить тыкву от кожуры, сердцевины и семечек, нарезать квадратами. Ветчину порезать тонкими ломтиками.

Нагреть пустую кастрюлю и растопить в ней свиной жир, опустить

тыкву, посолить и обжарить, помешивая, на сильном огне. После чего влить кипяток, положить ветчину и варить до тех пор, пока тыква не станет мягкой.

Добавить глютамат натрия, мелко нашинкованный лук, поперчить и подавать к столу.

Суп из капусты со свиной

250 г нежирной свинины, 400 г капусты, 1 ст. ложка свиного топленого жира, 1 луковица небольшого размера, 1 г молотого имбиря, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 чайные ложки душистого растительного масла, 1 г молотого черного перца, глютамат натрия, соль по вкусу.

Свинину вымыть и нарезать соломкой. Вымытую и очищенную капусту также нарезать соломкой.

Обжарить в свином жире лук с имбирем, опустить свинину и обжарить в течение 1,5—2 минут на сильном огне, переворачивая несколько раз. После этого добавить соевый соус и через 3 минуты влить кипяток.

Когда вода закипит, положить капусту и варить до готовности. Перед самой подачей на стол посолить, поперчить, добавить глютамат натрия и сбрызнуть душистым маслом.

Суп из баранины с редисом

500 г редиса (или зеленой редьки), 300 г баранины, 3 чайные ложки соевого соуса, 50 г растительного масла, 1 луковица, специи, глютамат натрия, соль на кончике ножа.

Вымыть и зачистить редис (цветную кожуру можно не снимать), нарезать тонкими ломтиками.

Нарезать соломкой баранину (для этого супа желательно взять молодое и свежее мясо), выложить в миску и затем жарить на масле на слабом огне, приправив соусом, луком, имбирем, глютаматом натрия и солью, до готовности.

Опустить в воду нарезанный редис и довести до кипения. Положить в воду баранину и через 2—3 минуты после кипения снять кастрюлю с огня. Дать супу настояться под крышкой 10 минут, всыпать в него

специи, посолить и подавать к столу.

Суп-лапша с грибами

300 г свинины, 1 свежий огурец, 200 г сушеных грибов (или около 600 г свежих), 100 г лапши или вермишели, 2 яйца, 2 чайные ложки соевого соуса, 1 г молотого имбиря, глютамат натрия, соль на кончике ножа.

Свинину вымыть и отварить. Отварное мясо нарезать ломтиками. Порезать грибы (сушеные предварительно замочить в горячей воде на 20 минут). Вымыть огурец и нарезать ломтиками. Взбить яйца.

Нагреть до кипения бульон, оставшийся от свинины, засыпать в него вермишель или лапшу, опустить грибы, ломтики свинины, огурец, имбирь, глютамат натрия, соевый соус и соль. Как только суп закипит, влить в кастрюлю хорошо взбитые (лучше миксером) яйца и быстро размешать, дать вскипеть. Блюдо готово.

Суп-лапша с фрикадельками и капустой

300 г свинины, 300 г капусты, 100 г лапши или вермишели, 1 ст. ложка крепкого десертного вина, 1 луковица, 1 яйцо, 1 г молотого имбиря, глютамат натрия, соль по вкусу.

Очистить капусту от поврежденных листьев, вымыть, нарезать ломтики и обжарить в течение 1—2 минут на сильном огне.

Мелко порубить свинину (можно провернуть через мясорубку) и приготовить фарш, посолить, добавить глютамат натрия, мелко нашинкованный лук, имбирь, взбитый яичный белок — все тщательно перемешать. Слепить из фарша маленькие фрикадельки весом 10—12 г и варить их до готовности в кипящей воде, после чего вынуть.

Вскипятить воду, добавить глютамат натрия, крепкое десертное вино, посолить и довести до кипения. Затем опустить в кастрюлю фрикадельки, обжаренную капусту и всыпать вермишель (или лапшу). Через 5—6 минут суп будет готов.

Похлебка с огурцом

300 г свинины, 1 свежий огурец, 1 луковица, 1 г молотого имбиря, 2 ст. ложки соевого соуса, 50 г кунжутного масла, 1 ст. ложка водки, глутамат натрия, соль на кончике ножа.

Свинину нарезать тонкими ломтиками, выложить в миску и варить на слабом огне с добавлением лука, имбиря, соли, соевого соуса, глутамата натрия, водки и кунжутного масла. Когда свинина сварится, выложить.

Вымыть огурец и нарезать ломтиками поперек. Натереть ломтики огурца солью и оставить для просаливания на 10 минут.

Влить в пустую кастрюлю 1 л кипятка, довести воду до кипения и опустить в нее подготовленную свинину и огурец. Снова довести до кипения и подавать к столу.

Похлебка с фрикадельками и огурцом

250 г свинины, 1 яйцо, 1 свежий огурец, 1 луковица, 1 г молотого черного перца, имбирь, соль, глутамат натрия.

Свинину мелко нарубить (можно пропустить через мясорубку) и приготовить фарш. Для этого добавить яичный белок, положить мелко нарезанный лук, имбирь, посолить, добавить немного воды и тщательно перемешать. Вымыть огурец и нарезать дольками (кружочками).

Вскипятить воду, сформованные из мясного фарша фрикадельки весом 10 г по одной опускать в кипящую воду. Когда фрикадельки сварятся, снять пену и положить нарезанный огурец, посолить, добавить глутамат натрия, молотый черный перец, довести до кипения — блюдо готово.

Похлебка из свиной печени с помидорами

200 г свиной печени, 3 небольших помидора, 2 столовые ложки свиного жира, 50 г лука-порея, 1 г молотого черного перца, 1 ст. ложка соевого соуса, 50 г кунжутного масла, соль, глутамат натрия по вкусу.

Вымыть помидоры и ошпарить их кипятком, чтобы легче было удалить верхнюю кожицу. Вырезать мякоть с зернами и разделить помидоры на 6 долек каждый.

Свиную печень промыть, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть

соевым соусом.

Разогреть свиной жир до **180°C**, обжарить в нем помидоры и лук в течение **3** минут, добавить соевый соус, соль и влить кипяток. Когда вода закипит, опустить печенку и вскипятить вновь. Удалить пену и варить еще **3** минуты.

Всыпать молотый черный перец, глютамат натрия и перед подачей на стол сбрызнуть кунжутным маслом.

Яичная похлебка по-домашнему

500 г шпината, 2 яйца, 150 г лапши или вермишели, 1 ст. ложка свиного топленого жира, 50 г душистого растительного масла, соль, глютамат натрия на кончике ножа.

Шпинат очистить от старых листьев и промыть.

Взбить яйца. В разогретую пустую кастрюлю опустить жир, растопить и поджарить в нем яичницу до светло-желтого цвета. Затем влить кипяток, засыпать лапшу или вермишель, закрыть крышкой и варить до тех пор, пока бульон не станет нежно-белого цвета. Добавить подготовленный шпинат, соль, глютамат натрия. Довести до кипения. Как только шпинат сварится, блюдо готово. Перед подачей на стол сбрызнуть душистым растительным маслом.

Бульон с мучными клецками

400 г бульона (мясного, куриного или из дичи), зелень, молотый черный перец, глютамат натрия, соль по вкусу, 50 г муки, 65 г воды.

Приготовить клецки. Для этого всыпать в большую миску муку, предварительно просеянную, и влить в нее тонкой струйкой холодную воду, тщательно вымесить тесто деревянной лопаткой и сформовать с помощью двух ложек (китайцы используют палочки) клецки. Если сформовать клецки столовой ложкой, получаются крупные, десертной — среднего размера, чайной — маленькие.

Вскипятить воду и сварить в ней клецки, затем выложить их в тарелку, залить прозрачным бульоном, приправив ошпаренной кипятком зеленью, перцем и глютаматом натрия.

Бульон с ломтиками из теста

300 г мяса, 1 ст. ложка соевого соуса, 100 г муки, 2 чайные ложки уксуса, 1 г молотого черного перца, соль, глютамат натрия на кончике ножа.

Замесить на холодной воде тесто, раскатать в тонкий блин и нарезать на узкие длинные ленты шириной **3 см**.

Мясо нарезать соломкой, обжарить в кастрюле на масле, добавить соевый соус, соль, можно зелень петрушки и влить в кастрюлю с мясом кипятка.

Как только вода вновь закипит, опустить тесто — рукой отрывать кусочки длиной **3 см** и по одному опускать их в кастрюлю. Когда тесто сварится, разложить в тарелки, добавить глютамат натрия, перец, уксус и подавать к столу.

- Тесто можно нарезать кусочками в виде «лифовых листьев».

Бульон с курятиной и грибами

100 г курятины, 50 г спаржи, 25 г отварных грибов (можно использовать соленые или сушеные), 0,5 чайной ложки вина, 1 чайная ложка соевого соуса, 10 г ростков фасоли, 1 г глютамата натрия, 400 мл воды.

Сбланшировать подготовленную курятину, спаржу и грибы в кипящей воде, вынуть и дать воде стечь. Полить соевым соусом, вином, посыпать глютаматом натрия и оставить на **10 минут**. Нарезать курицу соломкой, спаржу — ломтиками.

Довести бульон до кипения, опустить в него курицу, спаржу, грибы и ростки фасоли. Проварить **3 минуты** и подавать к столу.

Суп с грибами и капустой

50 г отварных грибов (можно использовать соленые или сушеные), 1,5 г глютамата натрия, 2 г соли, 1 чайная ложка коньяка, 50 г капусты, 250 мл бульона, 1 ст. ложка растительного масла.

Очистить и вымыть капусту, порубить кусочками длиной **5 см**.

Промыть грибы.

Нагреть в кастрюле растительное масло, выложить капусту, грибы, влить бульон, коньяк и посолить. Как только закипит, добавить глютамат натрия, сбрызнуть душистым маслом и подавать к столу.

Суп с рыбными фрикадельками

125 г рыбного филе, 10 г ветчины, 25 г жирной свинины, 25 г корейки, 100 г шпината, 2 яйца, 1 ст. ложка вина, 5 г мелко нарезанного лука, 1 чайная ложка соли, 700 мл бульона, 1 ст. ложка куриного жира, 250 мл воды.

Мелко нарубить филе рыбы, свинину и тщательно перемешать в миске вместе с яичными белками, вином и солью, добавить воду.

Мелко нарезать корейку и ветчину, перемешать с луком и слепить из получившегося фарша 12 шариков, каждый из которых покрыть «тестом» из смеси мяса с рыбным филе.

Опустить шарики и ветчину в кипящую воду, добавить вино, соль и куриный жир. Положить листья шпината и варить до готовности.

Суп с яичными хлопьями

300 г свинины, 50 г растительного масла, 2 яйца, 500 г шпината, 5 г лука, 1 г молотого красного перца, 1 чайная ложка соевого соуса, глютамат натрия, соль по вкусу.

Подготовленную свинину нарезать тонкими ломтиками. Шпинат промыть и мелко нарезать. Яйца взбить.

Перекалить в сковороде растительное масло, обжарить измельченный лук, а затем выложить свинину и жарить 2 минуты.

Довести до кипения воду, опустить поджаренную свинину, затем шпинат и через 1—2 минуты взбить яйца, довести до кипения и проварить в течение 1—2 минут.

Перед подачей к столу положить в суп немного глютамата натрия.

Изделия из теста





И изделия из теста готовят из муки с добавлением дрожжей или пекарских разрыхлителей либо без того и другого. В тесто вводят также яйца, сахар, воду, молоко и другие продукты. Способов приготовления теста множество. Основные различия между ними заключаются в температурных режимах, количестве воды и типе замешивания теста.

Приготовление теста

Температура воды. Для теста употребляют холодную, теплую, горячую воду и крутой кипяток. Например, тесто для пельменей, которые варятся на воде, замешивается на холодной воде. Чтобы приготовить клецки на пару, для теста нужен кипяток, а для домашних блинов и жареных пельменей подойдет вода **70—80°С**.

Количество воды. В зависимости от количества воды тесто различают твердое и мягкое. Так, для пельменей нужно немного воды, иначе слишком мягкое тесто будет плохо вариться и не будет держать форму. Слишком твердое тесто осложняет закладывание начинки и формование пельменей.

Замешивание теста. Для любого блюда тесто следует замешивать с особой тщательностью, ибо это сказывается на вкусовых качествах всех мучных блюд.

Тесто считается хорошо замешанным, если оно представляет собой однородную массу, в которой нет ни воды, ни сухой муки, ни мелких комочков.

В китайской кухне можно выделить **4** основных способа замешивания теста.

Тесто на воде. Это так называемое «мертвое» тесто, поскольку исключается возможность, что оно поднимется. Тесто замешивается на холодной или теплой воде. Дрожжи не используются.

Изделия из этого теста можно варить (на пару, в воде) или печь. После тепловой обработки прочные и упругие изделия не меняют своей первоначальной формы, на вкус немного жестковаты.

Когда тесто замешивается на воде, может получиться так, что оно

будет «слабым» — прилипает к рукам, ломается и т.д.; чтобы этого не случилось, в воду для теста следует добавить немного соли, тогда тесто станет эластичным.

Заварное тесто. Замешивается на кипятке. Приготовленные на пару изделия из такого теста мягкие и гладкие, легко усваиваются организмом.

Обычно это тесто используют для пельменей, приготовленных на пару, для жаренных в масле пирожков со сладкой начинкой. Характерно, что заварное тесто плохо впитывает масло, поэтому и расход последнего небольшой.

Тесто, замешанное на яйцах (яичное тесто). Такое тесто можно приготовить тремя способами: только на яйцах и с добавлением масла или воды.

Изделия из яичного теста без добавления масла и воды можно варить на пару, в воде, жарить, печь. Это тесто используется для приготовления пирогов. Они получаются рыхлыми, мягкими, пышными и рассыпчатыми.

Яичное тесто с добавлением воды замешивается на равном количестве яиц и воды. Если это тесто для сладких блюд, следует дать ему немного отстояться, чтобы сахар полностью растворился.

Песочное тесто. Готовится на масле и воде. Его отличительная особенность — тонкая, как бумага, верхняя корочка. Используется в основном для сладостей (печенье и т. п.). Различают два вида песочного теста — сухое (из 0,5 кг муки и 250 г масла) и на воде (0,5 кг муки, 75 г свиного топленого жира и 200 г теплой воды).

Брожение теста

Брожение теста — сложный биохимический процесс, в результате которого тесто становится пышным и мягким.

Способов заставить тесто бродить множество. Обычно, собираясь, к примеру, варить на пару пампушки, китайская хозяйка поступает так: берет оставшуюся с прошлого раза закваску (старое тесто), разводит ее водой (летом — холодной, зимой — теплой), смешивает с мукой. После чего накрывает тесто одеялом и ставит в теплое место бродить. Наиболее подходящая температура воздуха 20—28°C. На 1 кг муки требуется 100—200 г закваски.

Если слегка надавить рукой на перебродившее тесто, можно услышать характерный звук. Такое тесто имеет чуть кисловатый запах.

Для брожения можно использовать как сухие дрожжи (50 г на 1 кг муки), так и прессованные «палочки» дрожжей (10 г на 1 кг муки).

Помимо этого, в Китае используют для брожения рисовую водку. Пампушки, изготовленные из такого теста, обладают приятным сладковатым вкусом.

Для закваски можно использовать и химические средства — соду, квасцы и т.д. Однако химическая закваска разлагает витамин В, содержащийся в тесте.

После того как тесто поднимется, следует влить в него растворенную в воде соду — чтобы устранить кислый привкус и запах и сделать тесто еще более мягким. Тесто выложить горкой на доску, сделать в центре горки ямку и влить в нее воду с содой, тщательно перемешать, чтобы сода быстро и равномерно растворилась в тесте. Обычно на 1 кг теста берут 25 г соды. Тесто становится белым и мягким. Если соды мало — пампушки будут кислыми, если много — они приобретут желтый цвет и привкус соды.

Количество соды зависит также от погоды (температуры воздуха). В жару сода растворяется быстрее и, следовательно, ее требуется немного больше, чем в холодное время.

Если тесто подошло давно — соды больше, если, наоборот, свежее и быстро подошло — меньше.

Проверить правильность количества соды можно так:

1. По запаху теста. Когда соды недостаточно — запах будет кислый; слишком много — острый запах соды. Нормальное тесто имеет лишь запах теста.

2. Слепить из теста шарик и испечь. Если соды мало, то шарик внутри будет серого цвета и с кислым запахом, если соды много — цвет выпечки желтый. Шарик из нормального теста внутри белый.

3. Отрезать немного теста и помять. При нехватке соды — тесто слишком мягкое, при избытке — жесткое. Нормальное тесто должно быть в меру твердым и не прилипать к рукам.

Если обнаружилось, что соды в избытке, надо добавить немного закваски или уксуса. Или оставить тесто постоять некоторое время и только потом разделять.

Если же с содой все в порядке, следует сразу приступить к раскатыванию теста, иначе сода «улетит».

И еще один случай. Пампушки уже сделаны и заложены в дуршлаг для варки, и вдруг обнаруживается, что они желтеют, т. е. многовато соды: можно поставить в дуршлаг широкий стаканчик с уксусом и накрыть все крышкой. Спустя 7 — 8 минут после варки желтый цвет исчезнет, а пампушки приобретут белый цвет.

Приготовление начинки

При всем разнообразии начинок в китайской кухне выделим две большие группы — соленые и сладкие начинки.

Соленые начинки. Соленые начинки бывают трех видов: растительные, мясные и смешанные.

Растительная начинка. В нее не добавляется ни мясо, ни животные масла, ни яйца и т.п. Эта начинка бывает как из сырых продуктов, так и из подвергшихся тепловой обработке. Например, лук-порей, капуста используются в свежем виде, а редиска, редька, бобы — в вареном. Различные добавки к основным компонентам начинки обжариваются. Можно добавлять лапшу, соевый соус, сладкую подливку, душистое масло, крахмал и т. д.

Вот пример обычной растительной начинки, характерной для китайской кухни:

1 кг овощей, 15 г соли, 30 г соевого соуса, 50 г душистого масла, щепотка молотого имбиря, 50 г бобового масла, глутамат натрия на кончике ножа, 20 г пряностей.

Мясная начинка. Включает в себя все начинки, содержащие мясо, — будь то свинина, курица, рыба, креветки, крабы, устрицы.

Мясо для этой начинки мелко рубят или пропускают через мясорубку.

Чтобы удалить из рыбного фарша мелкие косточки, можно покатаť по нему очищенную редьку.

В фарш добавляют лук, имбирь, глутамат натрия, соль и другие продукты. Приготовление такой начинки заканчивается тщательным перемешиванием фарша.

Самые распространенные мясные начинки — из свинины, говядины, баранины, курицы и различных даров моря. Простейшая начинка — мясо с измельченным луком.

Мясные начинки могут быть как из сырого мяса, так и из подвергнувшегося тепловой обработке. Приготовлен фарш, добавлены другие продукты и специи, вода, слеплены шарики — готова сырая начинка. После тепловой обработки изделия с этой начинкой имеют нежный вкус, а мясо очень сочное. Таковы, например, *Тяньцзинские паровые пирожки*. Достаточно просто готовится и другая начинка: нарубленное мясо с добавками жарят или тушат, тщательно

перемешивают. Бывает, что добавки кладут в мясо уже после тепловой обработки.

Мясные начинки готовят иногда из трех видов мяса (свинина, говядина, баранина) или из двух видов следующих продуктов: трепанги, креветки, крабы, курица, морской гребешок. Все эти продукты измельчаются и тщательно перемешиваются.

Смешанная начинка (растительно-мясная). Состоит из мяса и овощей: свинина с луком-пореем, баранина с капустой или редисом, свинина с анисом и т.д. В домашней китайской кухне эти начинки наиболее распространены. Соотношение мяса и овощей в них — дело вкуса.

Кроме мяса, для приготовления смешанных начинок используют птицу и морепродукты.

Сладкие начинки. Остановимся на самых распространенных.

Сахарная начинка

500 г сахара, 200 г поджаренной муки, 150 г свиного жира, 25 г корицы.

Перемешать все компоненты. Эту начинку можно использовать при приготовлении сладких пирожков на пару, треугольных пирожков с сахаром, различных блинчиков и других сладостей.

Начинка из фиников

500 г сладких фиников, 300 г сахара.

Финики вымыть, сварить на пару, удалить косточки, добавить сахар, размять массу в пюре — и начинка готова.

Начинка из фасоли

0,5 кг красной фасоли, 15 г соли, 50 г масла, 500 г сахарного песка.

Сварить фасоль до полуготовности, посолить и продолжать варить, пока не станет мягкой. Воду слить, фасоль подсушить и остудить. Затем снять кожицу, выложить в марлю и отжать влагу. Нагреть сотейник (низкую, широкую кастрюлю), влить в него масло и выложить фасолевую массу и сахарный песок. Жарить, пока сахар не растворится и масса не подсохнет.

Такая фасолевая начинка используется в Китае очень широко.

Начинка-ассорти

50 г кунжутного масла, 500 г сахара, 200 г поджаренной муки, 200 г душистого масла, очищенный грецкий орех, арахис, лущеные тыквенные семечки, лущеный фундук, изюм, цукаты из корок дыни, арбуза, сухофрукты и т.д.

Орехи и семечки обжарить и снять кожицу, сухофрукты, цукаты, изюм измельчить, добавить сахар, поджаренную муку, кунжутное масло, душистое масло — все перемешать.

Кунжутная начинка

250 г кунжутного семени, 450 г сахара, 125 г душистого растительного масла, 125 г поджаренной муки, 10 г корицы.

Кунжутное семя обжарить и слегка потолочь (не в порошок), добавить другие ингредиенты и перемешать.

Такая начинка подходит как к горячим, так и к холодным изделиям из теста.

«Острая» начинка

250 г кунжутного семени, 200 г сахарного песка, 125 г свиного жира, 25 г мелко нарезанного лука, 7,5 г соли, молотый душистый перец по вкусу.

Поджарить кунжутное семя и потолочь в порошок, добавить остальные продукты и растереть со свиным жиром. Помимо сладких, эта начинка подходит и для других блюд.

Начинка из орехов

100 г очищенных грецких орехов, **100 г** лущеного арахиса, **100 г** лущеных тыквенных семечек, **100 г** лущеных абрикосовых орешков, **100 г** лущеного фундука, **200 г** поджаренной муки, **150 г** душистого растительного масла, **500 г** сахарного песка.

Орехи очистить от кожицы, измельчить, перемешать с сахаром и поджаренной мукой, влить масло и растереть.

Эта начинка подходит как для сладких, так и для других блюд.

Начинка из сала

250 г сала, **375 г** сахарного песка, **12 г** кунжутного семени, **12 г** корицы.

Очистить сало и нарезать большими ломтями толщиной **0,5 см**. Насыпать на разделочную доску сахар, положить ломоть сала, сверху насыпать слой сахара, корицы и положить второй ломоть сала. Разрезать получившийся бутерброд на полоски шириной **0,5 см**, а затем — на кубики. Выложить в миску и поставить на некоторое время в темное прохладное место, чтобы сало пропиталось сахаром и корицей.

Эта начинка употребляется для изделий, приготовляемых на пару.

Начинка из мармелада

250 г мармелада, **375 г** сахарного песка, **12 г** корицы, кислая (или незрелая) слива.

Нарезать мармелад ломтиками, размять в пюре, добавить сахар, корицу, мелко нарезанную сливу. Можно добавить кислый фруктовый сок или сироп.

Эта начинка используется для приготовления блюд на пару, для выпечки и жареных сладостей.

Приготовление мучных блюд

Пампушки

Мука, питьевая сода, закваска или дрожжи (сухие — 50 г на 1 кг муки; прессованные — 10 г на 1 кг муки).

Замесить тесто на теплой воде (35—40°C), добавить закваску или растворенные в небольшом количестве теплой воды дрожжи и оставить для брожения на 1—1,5 часа. В готовое тесто добавить соду (на 1 кг теста — 6 г соды). Количество соды может варьироваться в зависимости от времени года, температуры воздуха (см. с. 168). Затем тесто тщательно вымешать и разделить на шарики.

Пампушки варить на пару на сильном огне в течение 20—30 минут.

Пампушки «Распустившийся цветок»

Подошедшее тесто, сода, сахар, корица.

Тесто должно быть немного тверже, чем обычно для пампушек. После добавления соды всыпать сахар из расчета 400 г на 1 кг теста, добавить немного корицы и тщательно вымешать тесто. Сформовать шарики, слегка сплющить по краям, а в центре каждого шарика концом ножа сделать крестообразный надрез.

В кастрюлю с кипящей водой поставить дуршлаг, обернутый марлей, и опустить в него пампушки. Варить на пару, обязательно на сильном огне, под крышкой.

После варки пампушки будут напоминать раскрывшийся цветок — отсюда и название.

Это праздничное блюдо можно приготовить и без добавления корицы.

- Здесь и далее используется подошедшее тесто в качестве закваски. Его можно приготовить также следующим образом: стакан муки смешать со стаканом теплой воды, оставить на 5—6 часов; затем добавить стакан любого пива и 1 ст. ложку сахарного песка, тщательно размешать и поставить в теплое место еще на 1 час. Такую закваску используют как обычные дрожжи, она может долго храниться в холодильнике или погребе, а тесто, замешенное на ней, получается очень пышное.

Паровые пирожки «Маленький дракон»

1,5 кг дрожжевого теста, 2 кг мясной начинки, сода.

Добавить в подошедшее тесто соду и дать немного постоять. Раскатать тесто в колбасу и разделить на **100** частей. Каждый кусочек раскатать на тонкий блин, завернуть в него начинку и залепить так, чтобы наверху оставалось небольшое отверстие. Варить на пару на сильном огне **8** минут. Подавать к столу в горячем виде.

Соломка из теста с мясом

Мука, мясо, шпинат, лук, имбирь, масло, соевый соус, соль.

Замесить тесто и испечь большой блин. Нарезать его соломкой и охладить.

Обжарить нарезанное соломкой мясо, добавить соевый соус, шпинат, мелко нашинкованный лук, имбирь, посолить, все перемешать и обжаривать **15** минут. Затем выложить нарезанный блин и тушить под крышкой **15** минут. Следить за тем, чтобы блюдо не подгорало. Сбрызнуть душистым растительным маслом и подавать к столу.

Чурбанчики из теста по-пекински

700 г муки, 7 г прессованных дрожжей, 250 г сахара, 7 г соды, 10 г корицы, 5 г растительного масла.

Развести теплой водой дрожжи, смешать с сахаром и содой, добавить **350** г холодной воды (зимой **360** г теплой) и замесить жидкое тесто. Положить корицу, размешать и всыпать оставшуюся муку. Замесить тесто, накрыть влажной салфеткой и оставить на **10** минут.

Выложить тесто на стол, разделить на шарики диаметром **5** см. Смазать их растительным маслом. Должно получиться **40** шариков. Сплющить каждый шарик в толстую лепешку, сделать в центре снизу и сверху ямки и жарить на слабом огне. Когда обе стороны слегка подрумянятся, поставить сковороду в духовку и выпекать до бледно-желтого цвета.

Лепешки с редиской по-шаньдунски

500 г муки, 50 г ветчины, 10 г молотого черного перца, 5 г десертного вина, 1 луковица среднего размера, 1,5 кг редиса (можно использовать зеленую редьку), 50 г сахара, 2,5 г молотого имбиря, 175 г свиного жира, 1 г глутамата натрия.

Нарезать редис тонкой соломкой и слегка проварить в кипящей воде. Затем откинуть на дуршлаг. Мелко нарезать ветчину.

Растопить в глубокой сковороде 75 г свиного жира, обжарить в нем мелко нашинкованный лук, смешанный с молотым имбирем. Когда почувствуется аромат, положить в сковороду соломку редиса, добавить сахар, молотый черный перец, вино, глутамат. Обжарить в течение 2 минут на сильном огне, после чего редис выложить и подсушить.

Оставшийся от жарения жир влить в 250 г муки и замесить рассыпчатое тесто. Другую часть муки смешать с водой (зимой — лучше теплой) и замесить тесто. Из той и другой части теста сформовать одинаковые лепешки (по 10 шт.), соединить по 2 лепешки из разного теста и каждую лепешку-бутерброд в отдельности вновь раскатать, распределить на ней приготовленную начинку и защепить края, придав ей форму пирожка. Выпекать до появления золотистого оттенка.

Рулет с луком

Подошедшее тесто, мелко нарезанный лук, масло, соль, сода.

Мелко нашинкованный репчатый лук посолить, влить растительное масло и перемешать.

Тесто, смешанное с содой, раскатать в пласт толщиной 5 мм и разрезать на большие квадраты. Выложить ровным слоем лук и скатать квадраты в рулет.

Рулеты нарезать поперек, а затем изготовить спиральный конус (см. предыдущий рецепт). Варить на пару.

Рулет «Серебряные нити»

200 г муки, 50 г сахара, масло, сода, дрожжи.

Замесить дрожжевое тесто, оставить для брожения на 1—1,5 часа, добавить соду и разделить на 2 части. Часть теста смешать с сахаром и сделать из него тонкую лапшу, перемешать лапшу с маслом.

Раскатать оставшееся тесто, выложить на него сладкую тонкую лапшу

и завернуть в форме рулета. Разрезать получившийся рулет поперек на кругляши и варить на пару на сильном огне.

Золотисто-серебряный рулет

Подошедшее тесто из пшеничной и кукурузной муки (отдельно), сода.

Оба теста раскатать на пласты одинаковой толщины и положить один пласт на другой (из кукурузной муки сверху), подравнять края, свернуть в рулет и нарезать как обычно.

Варить на пару до готовности.

Это блюдо имеет и другое название — «Рыба в золоте» — благодаря желтому цвету теста из кукурузной муки.

Рулет с салом

10 кг муки, 10 г прессованных дрожжей, 500 г воды, сода, 150 г свиного сала, 100 г лука, 15 г соли, молотого душистого перца.

Замесить тесто и оставить для брожения на 1—1,5 часа, затем добавить соду и тщательно перемешать.

Мелко порубить сало, смешать с перцем и мелко нарезанным луком.

Раскатать тесто в пласт толщиной не более 5 мм, нарезать его на большие квадраты и выложить на каждый квадрат начинку из сала, завернуть в рулет.

Не разрезая на кружочки, варить рулеты на пару до готовности, а уже затем разрезать на тонкие кругляши.

Треугольные пирожки с сахаром

Подошедшее тесто, сахарная начинка, масло (или свиной жир), сода.

Тесто, смешанное с содой, раскатать в блин, из которого вырезать круглые лепешки. На каждую лепешку выложить начинку и завернуть так, чтобы получился треугольный пирожок. Варить на пару.

- Так же готовятся треугольные пирожки с начинкой из фасоли.

Лепешки по-домашнему

Мука, масло, соль.

Замесить тесто на теплой воде так, чтобы оно было мягким, посолить и тщательно перемешать. Разделить тесто на шарики, сделать в центре каждой небольшую лунку и влить в нее немного растительного масла. Дать маслу частично впитаться, после чего завернуть тесто так, чтобы получились шарики, внутри которых находится масло. Немного сплющить и придать форму толстых лепешек, следя за тем, чтобы залепленные края не раскрылись и масло не вылилось.

Лепешки жарить на сковороде с ровным дном. Как только лепешка начнет надуваться, перевернуть и жарить до готовности.

Лепешки «Лист лотоса»

Мука, растительное масло, вода, соль.

Влить в кастрюлю воду (1,5 л на 1 кг муки), довести до кипения и приготовить заварное тесто — всыпать просеянную муку и, помешивая деревянной лопаткой, варить 1—2 минуты.

Смешать 7 частей заварного теста с 3 частями теста, замешенного на холодной воде. После чего получившуюся массу разделить на кусочки весом не более 25 г, сплющить их и сбрызнуть маслом. Сложить по две лепешки вместе и раскатать в тонкий блин диаметром примерно 20 см.

Выпекать до готовности на сковороде с плоским дном.

Лепешки с луком и салом

Мука, сало, мелко нарезанный репчатый лук, соль.

Замесить тесто, как описано в рецепте «Лепешки по-домашнему». Смешать мелко нарезанное сало с луком, посолить.

Тесто раскатать в тонкий блин, выложить на него ровным слоем начинку и завернуть в рулет. Нарезать рулет поперек на кусочки весом 100 г каждый, приплюснуть, залепить два открытых конца каждого куса и раскатать в лепешки диаметром 13 см. Выпекать в духовке до коричнево-желтого цвета.

Простые лепешки из теста

Мука, подошедшее тесто, сюда, растительное масло, молотый черный перец, вода.

Смешать **8** частей подошедшего теста с только что замешенными на холодной воде **2** частями теста, добавить соду, тщательно перемешать.

Раскатать тесто в большой тонкий блин, сбрызнуть растительным маслом, поперчить, свернуть в рулет и разделить руками на кусочки, концы которых залепить. Затем эти кусочки раскатать в лепешки диаметром **13** см и выпекать на сковороде с плоским дном.

Печеные шарики

1 кг муки, 250 г растительного масла, 15 г соли, 5 г пищевой соды.

Замесить тесто из **4/5** всей муки с добавлением соды, соли, воды и дать постоять. Оставшуюся муку смешать с горячим маслом и также замесить тесто.

Раскатать из того и из другого теста лепешки разной толщины (соответственно **4** и **1** см), но одного размера. Наложить лепешку из одного теста на лепешку из другого теста и слепить шарики, полить маслом. Обжарить их с обеих сторон на сковороде в перекаленном растительном масле, а когда цвет теста изменится, поместить в нагретую до **180—200°С** духовку и выпекать, переворачивая, **4—5** минут.

Хворост

1 кг муки, 300—370 г воды, растительное масло, 25 г соли, 0,2 г пищевой соды.

Из муки и воды замесить тесто, раскатать в тонкую (не более **1** мм) круглую лепешку, посолить, сбрызнуть маслом и сделать в лепешке **7—8** продольных разрезов (полосок), не доводя их до края.

Нарезанные полоски, начиная с середины, перевернуть с одной стороны на другую так, чтобы посередине образовалось отверстие.

Выпекать, сбрызгивая растительным маслом.

- **1.** Перед тепловой обработкой тесто можно смазать разведенным небольшим количеством холодной воды крахмалом.

- **2.** Если в тесто добавить немного сливочного масла, хворост получится вкуснее.

Лепешка с узором

1 кг муки, 150 г закваски, сода.

К **600** г муки добавить **300** г теплой воды (**35—40°С**), **150** г закваски, замесить тесто и поставить бродить. Как только тесто поднимется, всыпать в него оставшиеся **400** г муки, добавить соду и перемешать. Раскатать тесто в большую лепешку толщиной **2,5** см и нанести на нее узор.

Выложить лепешку на разогретую сковороду или противень и выпекать на слабом огне **1** час. Лепешка будет готова, когда станет упругой.

Палочки с салом

500 г муки, 750 г подошедшего теста, 700 г теплой воды, 30 г соды, 100 г свиного сала, 150 г лука, соль по вкусу.

Смешать муку с подошедшим тестом, добавить **300** г теплой кипяченой воды и оставить для брожения в теплом месте на **40** минут. Добавить соду, перемешать, дать немного постоять и раскатать в пласт толщиной **1** см.

Свиное сало и лук провернуть через мясорубку, посолить и выложить на раскатанный пласт.

Затем этот пласт свернуть вместе с начинкой втрое, раскатать, вновь свернуть и раскатать в блин толщиной чуть больше **1** см. Нарезать на полоски размером **5х13** см и варить на пару **15** минут.

Пирожки из заварного теста

1 кг муки, 20 г корицы, 250 г сахара, подошедшее тесто, масло для

жарения.

Налить в кастрюлю воду (1,5 л на 1 кг муки) и нагреть до кипения. Приготовить заварное тесто. Для этого всыпать просеянную муку в кипящую воду и, помешивая деревянной лопаткой, варить 1 — 2 минуты. Снять кастрюлю с огня и тесто остудить.

В кастрюлю с заварным тестом положить подошедшее тесто и соду (на 2,5 кг заварного теста — 125 г подошедшего теста и 0,4 г соды), перемешать и разделить на маленькие шарики. Шарики сплющить и завернуть в них сахарную начинку.

Жарить в масле. Как только обе стороны станут гладкими и блестящими, а тонкая корочка приобретет светло-золотистый цвет, пирожки готовы.

Китайские пельмени (цзяоцзы)

500 г муки, 250 г свинины, 500 г зелени (петрушки, укропа и т. п.), вода, соль, специи, 2 средние луковицы, молотый имбирь, глютамат натрия, молотый перец.

Приготовить начинку. Для этого вымыть мясо, мелко нарубить (можно провернуть через мясорубку, но менее желательно). Зелень и лук мелко нашинковать, отжать сок и смешать с мясом. Добавить специи — и начинка для пельменей готова.

Замесить тесто на холодной воде. Оно должно быть в меру твердым.

Раскатать готовое тесто в длинную лепешку и сделать заготовки для пельменей (из 500 г теста получается около 60 пельменей). Посыпать шарики теста мукой и расплющить их в блинчики круглой формы. Распределить на каждом начинку и слепить пельмени.

Вскипятить воду, опустить в нее пельмени и помешивать, чтобы они не прилипли к кастрюле. Как только вода закипит, добавить в кастрюлю немного холодной воды и снова довести до кипения.

Пельмени на пару

500 г муки, 250 г свинины, 0,5 кг капусты, вода, 25 г свиного жира, соль, специи, лук, молотый имбирь, глютамат натрия.

Приготовить из мяса фарш. Вымыть и мелко нашинковать капусту, добавить глютамат натрия, мелко нашинкованный зеленый лук, имбирь, душистое масло, смешать с мясом — и начинка готова.

Влить в муку кипяток так, чтобы она по консистенции напоминала хлопья снега. Когда масса немного остынет, замесить тесто. Из 500 г муки получается 60 шариков для пельменей. Шарiki раскатать в блинчики, завернуть в них начинку, слепив пельмени.

Варить на пару на сильном огне 10 минут.

Пирожки с мясом

Мука, мясная начинка, сухой крахмал.

Приготовить заварное тесто (см. «Пирожки из заварного теста») и разделить на шарики (40 шт. из 500 г теста). Расплющить их, раскатать в блинчики, посыпать крахмалом, завернуть в них начинку и выложить в пароварку. Варить на пару до готовности.

Эти простые пирожки можно приготовить как со смешанной растительно-мясной, так и со сладкой начинкой.

Жареные пельмени

500 г муки, 250 г свинины (можно использовать говядину или баранину), душистое масло, соль, специи, имбирь, мелко нарезанный репчатый лук, глютамат натрия.

Замесить тесто на теплой воде (300 г воды на 500 г муки). Приготовить начинку и слепить пельмени как обычно, но шов залепить не полностью, а оставить отверстие, чтобы пельмени хорошо прожарились.

Нагреть сковороду с плоским дном, слегка смазать маслом, выложить пельмени швом вверх. Залить водой и закрыть крышкой. Как только вода выкипит, залить водой снова и вновь дождаться, чтобы она испарилась. Затем влить немного растительного масла, закрыть крышкой и жарить 3—5 минут на слабом огне. Следить за тем, чтобы пельмени не подгорели. Блюдо готово. Подавать к столу только в горячем виде.

Баоцзы (паровые круглые пирожки) с мясом

500 г муки, 50 г закваски, мясная начинка, сода.

Замесить тесто (на 500 г муки и 50 г закваски — 250 г воды) и оставить для брожения на 1 час. Затем добавить соду и разделить тесто на шарики (из 500 г муки получается 10 шариков).

Раскатать шарики в круглые блинчики, слегка утолщенные в середине. Положить в центр начинку и залепить следующим образом: взять блинчик с начинкой в левую руку, а тремя пальцами правой руки — большим, указательным и средним — закрыть пирожок по кругу мелкими защипами (должно получиться порядка 30 шовчиков). Варить на пару на сильном огне 20 минут.

Баоцзы с фасолевой начинкой

Подошедшее тесто, сода, фасолевая начинка (см. с. 171)

Добавить в подошедшее дрожжевое тесто соду, разделить его на шарики, завернуть в них начинку, как указано в предыдущем рецепте. Варить на пару до готовности.

Баоцзы по-тяньцзиньски

1 кг муки, 500 г свинины, 700 г бульона из костей, 300 г соевого соуса, 100 г душистого растительного масла, 100 г мелко нарезанного лука, 125 г закваски, сода, немного рисовой муки (клейкий рис).

Приготовить фарш из свинины, разделить на 3 части и в каждую влить соевый соус, бульон, положить лук, рисовую муку, душистое масло и тщательно перемешать.

Замесить на закваске и воде тесто, оставить для брожения и, когда тесто поднимется, добавить соду и дать постоять 10 минут. Разделить тесто на шарики весом не более 30 г и раскатать их в круглые блинчики, слегка утолщенные в центре. Завернуть начинку (около 25 г в каждый блинчик), слепить с помощью 16—18 шовчиков (см. рецепт «Баоцзы с мясом») и выложить в пароварку. Варить на пару на сильном огне 10 минут.

Баоцзы, жаренные с водой

Мука, сода, мясная начинка, дрожжи.

Замесить дрожжевое тесто и поставить бродить на **25—30** минут, добавить соду и слепить баоцзы с начинкой, как описано в рецепте «Баоцзы с мясом».

Нагреть сковороду, смазать растительным маслом, выложить в нее баоцзы и влить немного воды. Развести муку в холодной воде, сбрызнуть баоцзы и плотно закрыть крышкой, через **5** минут вновь добавить воду (так повторить **2—3** раза). Затем сбрызнуть маслом и, когда последняя порция воды испарится, баоцзы готовы.

Воздушный пирог

1 кг подошедшего теста, 300 г сахарного песка, 10 г корицы, сода, финики, цукаты, лущеные тыквенные семечки.

Смешать подошедшее тесто с сахаром, водой, корицей, содой и замесить. По консистенции тесто должно походить на густую кашу.

Накрыть ровную решетку влажной тканью, а сверху выложить ровным слоем тесто. Сверху распределить финики, цукаты и семечки. Варить на пару до готовности.

«Лапша со скалки»

500 г муки, 2 яйца, 150 г воды, 35 г свиного жира, 100 г зелени петрушки, укропа и т. п., соевый соус, мелко нарезанный лук, молотый имбирь, глютамат натрия, молотый черный перец, соль.

Насыпать муку горкой, в центре сделать ямку и разбить туда **2** яйца. Замесить на воде твердое тесто, раскатать его в толстую лепешку и завернуть ее по спирали на скалку.

Влить в кастрюлю воду, положить в нее все дополнительные продукты и нагреть до кипения. Лево́й рукой вращать скалку с тестом, а право́й — ножом срезать в кипящую воду со специями тонкую лапшу. Следить,

чтобы лапша не ломалась и имела вид спирали.

Лапшу можно варить в мясном или костном бульоне, а при подаче на стол залить им готовую лапшу.

- Чтобы лапша была более прочной, можно при замешивании теста добавить немного соли. Тесто следует тщательно вымешивать, пока оно не станет гладким и блестящим. Это также влияет на прочность лапши.

Сахарные пампушки

Мука, дрожжи, сода, сахарная начинка (см. с. 171).

Замесить на теплой воде тесто, оставить для брожения на **1—1,5** часа, добавить соду и перемешать. Раскатать пласт толщиной **0,5** см и круглой выемкой (можно стаканом) вырезать лепешки, на середине которых распределить сахарную начинку и закрыть, придав изделиям форму пампушек (круглую). Варить на пару, на сильном огне до готовности.

Пампушки из кукурузной муки

Способ приготовления этих пампушек примечателен тем, что тесто замешивается из **2/3** пшеничной и **1/3** кукурузной муки.

Баоцзы «Алый персик»

На 20 шт. — 750 г дрожжевого теста, 300 г фасолевой начинки (см. с. 171), красный и зеленый пищевые красители, сода.

Добавить в тесто соду и тщательно замесить. Разделить на **20** шариков, каждый из которых раскатать в блинчик. На середину каждого блинчика положить начинку, залепить пирожки и немного покатать, чтобы они приняли форму персиков. Побрызгать сверху красным красителем.

Смешать немного оставшегося теста с зеленым красителем и месить, пока оно не станет равномерного зеленого цвета. Раскатать это тесто в тонкий блин, вырезать из него кусочки в форме листиков и прилепить их к «персикам».

Варить на пару на сильном огне до готовности.

Паровые пирожки со свиной и мясом креветок

500 г мелко нарубленной свинины, -125 г креветок, 25 г соли, 1 яйцо, 5 г крахмала, 250 г пшеничной муки.

Промыть мясо креветок, подсушить, измельчить, посолить и тщательно перемешать с яичным белком, добавить крахмал и перемешать до получения однородной массы.

В муку влить тонкой струйкой кипящую воду и заварить тесто, - выложить его на посыпанную мукой доску и разделить на 40 кусочков, каждый из которых раскатать в тонкий блин, придав ему форму листа лотоса (гофрированный по краю). В центр блина положить свиной фарш, немного креветочной массы и края завернуть кверху. Пирожок должен быть открытым сверху.

Проверить, прочными ли получились пирожки, и варить на пару на сильном огне 5 минут, после чего добавить немного воды и варить еще 2 минуты. Подавать к столу в горячем виде.

Пампушки «Ленивый дракон»

Мука, дрожжи, сода, мясная начинка (см. с. 170).

Приготовить тесто, перемешать с содой, сформовать шарики и через 5 минут раскатать, придав им форму круглых лепешек.

Сверху распределить мясную начинку, свернуть каждую лепешку в рулет и, зажав концы, придать им форму тубиков так, чтобы начинка не вываливалась.

Варить на пару на сильном огне до готовности.

Пельмени с финиками

Подोшедшее дрожжевое тесто, финики, сода.

Тесто, смешанное с содой, раскатать в пласт толщиной 1—1,5 мм и посыпать мукой. Во всю длину раскатанного теста, отступая на 3—4 см от края, разложить шариками по 8—10 г начинку (пюре из сваренных фиников). Шарiki начинки закрыть краем пласта, верхний слой теста прижать руками к нижнему вокруг каждого шарика и вырезать

получившиеся пельмени в форме полумесяца. Варить на пару до готовности.

Рулетики на пару

Подошедшее тесто, масло, сода.

Добавить в тесто соду, перемешать, раскатать пласт толщиной **4—5** мм, из которого вырезать большие квадратные блины. Каждый блин смазать маслом, посыпать тонким слоем муки и скатать в рулетики.

Нарезать рулетики поперек на кусочки и пальцами нажать в центр каждого получившегося колесика так, чтобы оно вытянулось в спиральный конус.

В кастрюлю с кипящей водой поставить дуршлаг, обернутый влажной тканью, опустить в него рулетики и варить на пару **25** минут.

Жареные клецки

15 клецок из теста, *15 г* сушеных грибов, *25 г* спаржи, *2,5* чайные ложки сахарного песка, *1 г* соли, *1 г* глутамата натрия, *1 ст. ложка* соевого соуса, *2,5 г* душистого масла, *2 ст. ложки* растительного масла, *250 г* бульона, *45 г* разведенного в воде крахмала.

Обжарить клецки в масле, разрезать каждую на две части. Грибы вымочить в теплой воде и нарезать ломтиками. Так же нарезать спаржу.

Нагреть кастрюлю на сильном огне, влить бульон, опустить в него клецки, грибы, спаржу, влить соевый соус, посолить, добавить сахар и глутамат натрия. Как только клецки впитают бульон, смазать их разведенным крахмалом и дожарить, помешивая. Сбрызнуть душистым растительным маслом и подавать к столу.

Лапша, жаренная со свиной и креветками

250 г домашней лапши, *100 г* нарезанной соломкой свинины, *100 г* мяса креветок, *1* яйцо, *1 ст. ложка* вина, *0,5 г* глутамата натрия, *4 г* соли, *250 г* свиного топленого жира, *150 г* растительного масла, *10 г* лука, *2* чайные ложки крахмала.

Перекалить растительное масло, обжарить в нем только что приготовленную лапшу до коричневого цвета. Добавить воду, накрыть крышкой и жарить, пока не выкипит вода. Выложить лапшу на блюдо.

Растопить в сковороде свиной жир, опустить перемешанные свинину, креветки и яичный белок, жарить 2 минуты, затем добавить лук, соль, глютамат натрия, смазать разведенным крахмалом, сбрызнуть душистым маслом и

Блюда из риса





рис — основной продукт питания для более чем миллиардного населения Китая. Пиалы с вареным пресным рисом — обязательный атрибут китайского стола, имеющий то же значение в жизни китайцев, что и хлеб для народов нашей страны. Значение риса ощущается не только в повседневной жизни, но и в литературе, искусстве, верованиях и, конечно, в языке. Так, слову «есть» соответствуют два китайских слова — «чи-фань», что в дословном переводе значит «есть рис»; «завтрак», по-китайски «цзао-фань», буквально переводится как «ранний рис», «обед» — «уфань», или «полуденный рис», а «ужин» — «вань-фань» — означает «поздний рис».

Выращиванием риса в Китае занимаются с древнейших времен. Раскопки, проведенные в деревне Хэмуду (провинция Чжэцзян), свидетельствуют о том, что рис в этом районе возделывался уже семь тысячелетий назад, а одно из первых письменных упоминаний о рисе содержится в «Книге песен» — «Шицзин», созданной в эпоху Западной Чжоу (XI в. — 771 г. до н.э.). В последующие эпохи на территории современных провинций Шэньси, Хэбэй, Сычуань и Гуанси-Чжуанского автономного района были созданы крупные ирригационные сооружения; китайские крестьяне вывели порядка десяти тысяч сортов риса, многие из которых настолько эффективны, что возделываются и по сей день. В эпоху Южной Сун (1127—1279 гг.) весь юг Китая превращается в рисовый район.

Сегодня в Китае известно более сорока тысяч видов и сортов риса, но все они относятся к двум основным разновидностям посевного риса — индийской и японской (существует еще индонезийская).

Основные районы рисоводства находятся южнее реки Хуайхэ. Прежде всего это бассейн реки Янцзы, в котором сосредоточено две трети всех посевов, а также южное приморье.

Рис — ценная продовольственная культура. По питательности рис среди зерновых уступает только пшенице. Однако таких высоких урожаев, каковы урожаи риса, не может дать ни одна зерновая культура. У различных сортов риса разный период вегетации. Подбор ранних и поздних сортов позволяет во многих районах Китая собирать по два урожая в год, а на полуострове Лэйчжоу и в провинции Хайнань — даже три урожая. Для этого позднеспелые сорта высаживают между рядами скороспелого риса еще до его созревания или же возделывают на месте

уже убранного раннего риса. О мощной «зеленой энергии» рисовых полей говорится в старой китайской поговорке — «В один день поле бывает золотым, черным и зеленым» (утром крестьянин убирает отливающий золотом созревший рис, к обеду вспаханное под новые посевы поле — черное, а вечером на нем уже зеленеет рассада).

Рис не только дает урожай в два-три раза большие, чем другие культуры, но и требует значительно больших трудозатрат. Посевы риса в Китае представляют собой маленькие площадки-ячейки, наполненные водой и разделенные сетью узких земляных валиков. Поверхность такой площадки должна быть идеально ровной и строго горизонтальной, поэтому так мал ее размер. Конечно, легче всего выращивать рис на равнинах, но под такие площадки приспособляют и склоны гор, создавая на них искусственные террасы. Сначала рис высевается в специальных питомниках, а примерно через месяц молодые растения пересаживаются в поле. С древности и до недавнего времени этот тяжело поддающийся механизации процесс осуществлялся вручную. Может быть, именно выращивание риса — занятие крайне трудоемкое и кропотливое — один из основных факторов, сформировавших характер китайцев, о трудолюбии и терпении которых созданы легенды.

Рис в Китае используется для самых различных целей, кроме того, что он основной продукт питания, включая приготовление разнообразных лепешек, сладостей, спиртных напитков, рисового уксуса и т.п.

Широко известны и лечебные свойства риса. Китайские медики считают, что рис «бережет желудок, укрепляет здоровье и изгоняет из тела болезнь».

Китайцы используют не только рисовые зерна, но и солому. Она идет на кровлю, на изготовление широкополых шляп от солнца. Из рисовой соломы плетут обувь, корзины и циновки, делают зонты и веера, прочную тонкую бумагу, а рисовая шелуха используется при упаковке изделий из фарфора.

В этом разделе приводятся рецепты наиболее распространенных блюд из риса.

Рис на пару

Промытый рис насыпать в миску, добавить необходимое количество воды (для различных сортов — разное) и

варить на пару на сильном огне до готовности (обычно 40—45 мин).

Отварной рис

Промыть рис и всыпать в кастрюлю с холодной водой. Варить на сильном огне до размягчения риса. После чего вынуть и выложить в дуршлаг, обернутый марлей. Завязать четыре угла марли в мешочек, закрыв таким образом рис, и варить на пару 30 минут.

- По этому рецепту готовят рис на севере Китая. По сравнению с предыдущим рецептом здесь в готовом блюде сохраняется больше питательных веществ.

Томленный рис

Этот рис очень ароматный и мягкий. Надо следить за тем, чтобы он не пригорел, регулируя огонь и количество воды. Есть два способа приготовления томленного риса — его опускают либо в холодную, либо в кипящую воду.

Первый способ

Промытый рис опустить в кастрюлю с холодной водой. Объем воды в два раза больше объема риса. На сильном огне довести до кипения и перемешать ложкой. Когда вся вода выкипит, закрыть крышкой и томить на слабом огне 20 минут.

Второй способ

Довести до кипения воду и всыпать промытый рис. В этом случае мешать рис не обязательно.

Можно закрыть кастрюлю крышкой. Когда вода выкипит, убавить огонь до слабого и томить под крышкой 20 минут.

Жареный рис

Промытый рис отварить в большом количестве воды до готовности (рис должен быть мягким, но не слипшимся), после чего промыть горячей водой и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Отдельно отварить мелко нарезанные овощи, вынуть и перемешать с рисом.

Перекалить в сковороде растительное масло, обжарить в нем яйцо,

хорошо перемешивая так, чтобы получились яичные комочки. Смешать с подготовленным рисом, обжарить в течение 2 минут на сильном огне и подавать к столу в горячем виде как самостоятельное блюдо.

Рис с овощами

Овощи вымыть, нарезать мелкими кубиками и обжарить в свином жире на сильном огне. Затем добавить кипяток и всыпать промытый рис (1,15 л воды на 1 кг риса). Довести до кипения, перемешать.

Как только рис разбухнет, закрыть крышкой и тушить 7—8 минут.

Брусочки из рисовой муки

Замесить тесто из рисовой муки на воде (из расчета 300 г холодной воды на 1 кг муки). Выложить тесто в пароварку и варить на пару 30 минут. Затем вынуть и положить на разделочную доску. Слегка посыпать корицей, убрать влажной тканевой салфеткой излишки воды, раскатать тесто и нарезать на брусочки.

Подготовленные таким образом брусочки можно доварить на пару или обжарить во фритюре.

Блюда из грубых злаков





омимо риса и пшеницы в китайской кухне широко используются и другие зерновые культуры — кукуруза, чумиза, гаолян (один из видов сорго), гречиха (в виде гречневой муки), батат, рожь (в виде ржаной муки) и т.д.

Эти продукты, так же как рис и пшеница, содержат много питательных веществ.

В китайском языке есть специальный термин — «цу-лян» (дословный перевод — «грубые злаки»). Однако это вовсе не означает, что блюда из такого рода продуктов невкусные. Требуется только особая тщательность приготовления, соблюдение основных принципов обработки и компоновки продуктов:

- 1) мука из грубых злаковых должна быть мелкого помола;
- 2) тесто из этой муки следует замешивать особенно тщательно;
- 3) в качестве начинок можно использовать как сладкие, так и соленые продукты, а также фрукты и овощи;
- 4) если крупа плохо разваривается в процессе тепловой обработки, то ее надо предварительно отварить;
- 5) чумиза разваривается лучше и быстрее, чем рис;
- 6) блюдо из гречневой муки будет вкуснее, если в него добавить немного молотой коры вяза;
- 7) для замешивания теста на 1 кг кукурузной муки берется 1,5—2 л воды. Сначала надо вскипятить воду и всыпать в нее половину всего количества муки, снова довести до кипения, остудить, смешать с оставшейся мукой и замесить тесто.

Золотисто-серебряный пирог

1 стакан кукурузной муки, 1 стакан рисовой муки, 50 г закваски (можно использовать дрожжи), 20 г цукатов, 0,5 стакана сахара, сода.

Положить в рисовую муку закваску, замесить тесто и оставить для брожения на 40 минут. В перебродившее тесто (по консистенции оно должно получиться, как кисель) всыпать сахар и немного соды.

Добавить к кукурузной муке холодную воду, соду и замесить тесто

такой консистенции, как и из рисовой.

Выложить на решетку, обернутую влажной марлей, тесто из кукурузной муки, придать ему правильную форму, сверху поместить тесто из рисовой муки и варить на пару **1 час**.

Когда пирог будет готов, украсить его цукатами и подавать к столу.

Пирог с фасолью и финиками

500 г кукурузной муки, 200 г красной фасоли, 150 г мелких фиников, немного соды.

Добавить в кукурузную муку воду с содой и замесить тесто.

Сварить фасоль до полуготовности, промыть в холодной воде. Финики вымыть и ошпарить кипятком.

Выложить половину теста в дуршлаг, положить на него фасоль (предварительно слив воду), закрыть второй половиной теста. Украсить финиками, придать пирогу правильную форму и накрыть влажной марлей. Варить на пару. Когда пирог будет готов, нарезать его на куски.

Кукурузный пирог с фасолью

1 стакан кукурузной муки, 0,5 стакана сахарного песка или сахарной пудры, 0,5 стакана фасоли, 1 чайная ложка корицы, немного соды.

Замесить тесто из кукурузной муки, добавить соду и тщательно перемешать.

Сварить фасоль до разваривания, приготовить пюре, всыпать в него сахар и корицу.

Сформовать двухслойный пирог с начинкой из фасолевого пюре, выложить его на металлическую решетку и варить на пару **1 час**. При подаче на стол нарезать на куски.

Лепешки из кукурузной муки

300 г кукурузной муки, вода, немного пищевой соды, 50 г растительного масла.

Из кукурузной муки замесить тесто, смочить руки холодной водой, слепить из теста блинчики и опустить их в кипящую воду. Варить **30** минут. Можно приготовить блинчики и с начинкой (сахар, овощи или фасоль), причем обжарить до готовности в перекаленном растительном масле.

Пирог из кукурузной муки с цукатами

500 г кукурузной муки, **1** стакан сахара, **150 г** цукатов.

Замесить тесто из кукурузной муки так, чтобы оно было немного тверже, чем для пирогов по предыдущим рецептам. Положить одну половину теста в дуршлаг или на решетку, а другую половину смешать с сахаром и выложить ровным слоем сверху.

Варить на пару **1** час на сильном огне. Украсить цукатами и подавать пирог к столу нарезанным на порционные куски.

Кукурузные блины

200 г кукурузной муки, **1** средняя луковица, **5 г** соли, **50 г** душистого растительного масла.

Замесить кукурузное тесто, по консистенции напоминающее кисель. Положить в него нашинкованный лук, посолить, добавить душистое масло, перемешать и жарить на растительном масле до золотистого цвета.

Пятислойный пирог

1,5 кг кукурузной муки, **500 г** рисовой муки, **200 г** фасоли для пюре, **200 г** сиропа из боярышника, сода, **10 г** прессованных дрожжей, **50 г** цукатов.

Замесить на воде тесто из кукурузной муки. Замесить отдельно тесто из рисовой муки, добавить дрожжи и оставить для брожения на **40** минут, добавить соду и тщательно перемешать. Из фасоли приготовить пюре.

Сформовать пирог — слой рисового теста, слой пюре из фасоли, слой

кукурузного теста, слой сиропа из боярышника, смешанного с рисовой мукой, слой кукурузного теста. Варить на пару **1 час**.

Кукурузные пирожки с овощной начинкой

300 г кукурузной муки, *сода, растительная начинка (см. с. 169).*

Замесить тесто, разделить на шарики, а затем раскатать эти шарики в блинчики. Завернуть в них растительную начинку, сформовать пирожки и варить на пару **1 час**.

Ложный яичный пирог

1 стакан кукурузной муки, **3 ст. ложки** сиропа из боярышника (или любого фруктового варенья — яблочного, вишневого, абрикосового), **0,5 стакана** сахарной пудры, **10 г** цукатов, **10 г** лущеных тыквенных семечек.

Замесить тесто из кукурузной муки на холодной воде, взбить венчиком. Выложить половину теста в пароварку, полить сиропом из боярышника, смешанным с кукурузной мукой, закрыть второй половиной теста и полить сахарным сиропом (сахар варить в небольшом количестве воды), посыпать тыквенными семечками и варить на пару **1 час**. Украсить цукатами и подавать пирог к столу нарезанным на порционные куски.

Пирог из гречневой муки

Гречневая мука, вода.

Замесить на воде тесто из гречневой муки и дать ему постоять **10 минут**. Затем слепить несколько блинов, выложить их друг на друга слоями, переложить в пароварку и варить на пару **20 минут**. После чего остудить (можно залить холодной водой) и подавать к столу, приправив соевым соусом или уксусом (можно использовать пюре из чеснока или ломтики моркови). Нарезать пирог на порционные куски.

Ржаной хлебец

Ржаная мука, вода.

Замесить тесто из ржаной муки, раскатать в блин и завернуть в рулет.

Варить на пару до готовности и подавать к столу приправленным так же, как пирог из гречневой муки.

«Кошачьи ушки»

Ржаная мука, вода.

Замесить тесто из ржаной муки и раскатать в длинную колбаску.

Разделить тесто на небольшие кусочки, сделать из них толстые лепешки, придав им форму треугольников, слегка утолщенных по краям. Сварить в воде до готовности и приправить жареной мясной приправой.

Кисель из ржаной муки

300 г ржаной муки, 1 ст. ложка свиного жира, вода.

Ржаную муку залить теплой водой и поставить кваситься в теплое место. Затем добавить воду, растопленный свиной жир или растительное масло и варить 30 минут, непрерывно помешивая.

Сладкие блюда





Для приготовления сладких блюд в китайской кухне широко используются плоды, ягоды, орехи, различные плодово-ягодные соки, сахар, мучные продукты и молоко. Надо сказать, что молоко у китайцев не является, как у нас, одним из основных продуктов питания, что связано с особенностями развития сельского хозяйства страны, преобладанием в животноводстве свиноводческого направления.

Очень популярны среди китайцев такие десертные блюда, как засахаренные различные овощи, фрукты и даже цветы (например, засахаренные или вяленые лепестки хризантемы).

Со сладкими изделиями из мучных и крупяных продуктов вы уже познакомились в специальном разделе.

Яблоки, жаренные в тесте

400 г яблок, 100 г муки, 3 яйца, 0,5 стакана воды, 1 ст. ложка сахарного песка, 0,5 стакана растительного масла, 5 г соли.

Приготовить тесто. Для этого взбить белки, а желтки растереть с сахаром. Добавить муку и соль, влить холодную кипяченую воду и взбитые белки и аккуратно все перемешать.

Подготовленные яблоки нарезать соломкой, обмакнуть в тесто так, чтобы соломка равномерно покрылась им, и опустить в перекаленное растительное масло. Обжарить до образования золотистой корочки. Переложить яблоки на тарелку, сбрызнуть кунжутным маслом и подавать к столу.

Яблочные дольки в карамели

500 г яблок (лучше всего антоновских), 1 стакан сахарного песка, 3 стакана растительного масла, 3 ст. ложки кунжутного (можно оливкового или другого растительного) масла, 150 г крахмала.

Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарезать на дольки,

обвалять в крахмале, а затем обмакнуть в смесь крахмала с водой.

Разогреть до **170°C** в глубокой сковороде растительное масло, обжарить в нем яблочные дольки и выложить в миску.

В другую сковороду влить масло и всыпать в него постепенно сахар, который следует растопить на слабом огне. Когда карамель приобретет золотистый оттенок, выложить в нее дольки яблока, быстро перемешать и вынуть. Сбрызнуть кунжутным маслом.

Засахаренные персики

1,5 кг свежих персиков, 200 г сахара, 50 г консервированной вишни, 10 г корицы.

Персики очистить от кожицы, удалить косточки и нарезать на дольки. Посыпать **100 г** сахара и варить на пару **10 минут**, после чего вынуть и подсушить.

Оставшийся сок влить в сотейник, всыпать сахарный песок, добавить воду и сварить на слабом огне сироп. Затем добавить корицу и перемешать.

Дольки персиков выложить в миску, сверху украсить вишней и залить сиропом. Когда блюдо подсохнет, подавать к столу.

«Стеклянные» баклажаны

600 г баклажанов, 150 г сахара, 200 г фиников, 40 г цукатов, 1 яйцо, 1 ст. ложка крахмала, 2 чайные ложки муки, 1 стакан растительного масла.

Вымыть финики и сварить их до готовности, удалить косточки, кожицу и размять в пюре. Добавить **50 г** сахара и перемешать.

Смешать взбитое яйцо с разведенным небольшим количеством воды крахмалом и мукой.

Вымыть баклажаны, очистить от кожуры и плодоножек, нарезать на треугольные кусочки (сторона треугольника **3 см**), надрезать их на **3/4** и начинить пюре из фиников.

В глубокой сковороде перекалить масло, баклажаны обмакнуть в яичную смесь и жарить во фритюре **10 минут** до золотисто-желтого цвета. Вынуть, дать маслу стечь.

Сварить сироп из **100** г воды и **150** г сахара. Опустить в него фаршированные баклажаны. Перед подачей на стол блюдо украсить цукатами.

«Золотые монетки» с бананом

3 банана, 2—3 продолговатых пряника, 100 г фиников, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка крахмала, 1,5 стакана растительного масла.

Очистить бананы от кожуры и нарезать кружочками толщиной **0,5** см. Пряники и финики нарезать так же. Сложить «бутерброд» из **3** компонентов (кружок банана в центре) и обваливать его в муке.

Смешать яичные белки с крахмалом.

Нагреть масло до **180°С** и, смазав цилиндрики яичным белком с крахмалом, опустить их в масло. Жарить **3** минуты, вынуть, дать маслу стечь. Выложить на блюдо и посыпать сахаром.

«Не прилипая к трем»

5 желтков, 100 г сахарного песка, 60 г разведенного крахмала, 100 г свиного топленого жира.

Перемешать в миске желтки, сахарный песок, крахмал, разведенный небольшим количеством воды, и **100** г воды.

Сотейник поставить на сильный огонь, нагреть в нем свиной жир, при этом немного покачать сотейник, чтобы жир смазал его равномерно, после чего слить остатки жира в чашку. Осторожно влить в сотейник смесь из желтков, сахара и крахмала и жарить, непрерывно помешивая, **2** минуты. Затем добавить в **3—4** приема слитый в чашку жир, продолжая непрерывно помешивать, довести массу до густоты. Когда она перестанет липнуть к ложке и приобретет светло-золотистый цвет, а жир полностью впитается, изделие будет готово.

• Эта сладость не прилипает к языку, ложке и тарелке. Отсюда и название — «Не прилипая к трем».

Сахарная тянучка из яичных брусочков

3 яйца, 100 г пшеничной муки высшего сорта, немного цукатов, 50 г кукурузной муки, 500 г растительного масла (уйдет 100 г), 125 г сахарного песка.

Разбить в миску яйца, добавить пшеничную муку, 100 г воды и приготовить жидкое тесто.

Влить в сотейник 300 г воды, довести до кипения и смешать с приготовленным яичным тестом. Варить, помешивая, 1,5—2 минуты. Когда содержимое сотейника станет киселеобразным, переложить эту массу в керамическую посуду и разровнять ложкой или палочкой так, чтобы получился блин толщиной 1 см. Остудить. Как только масса застынет, разрезать ее на брусочки размером 1х1х5 см и обвалять в кукурузной муке.

Нагреть в сотейнике растительное масло до 130—150°C, опустить в него брусочки и обжарить до хрустящего состояния, после чего выложить в миску.

Влить в сотейник немного воды, растворить в ней сахар и поставить на средний огонь. Сначала появятся крупные пузыри, потом мелкие. Когда сироп приобретет светло-желтый цвет, влить по стенкам сотейника немного растительного масла, опустить брусочки и перемешать. Потом снять с огня, выложить в смазанную маслом тарелку и посыпать цукатами. Подавать к столу в горячем виде. Отдельно подать пиалу с холодной кипяченой водой.

• Чтобы не обжечься, в Китае едят подобного рода изделия, предварительно окунув их в пиалу с водой.

Сахарная тянучка из мяса

150 г свинины, немного кунжутного семени, 1 яичный желток, 500 г растительного масла (уйдет 100 г), 100 г разведенного крахмала, 100 г сахарного песка.

Подготовленную свинину нарезать квадратными ломтиками размером 2,5 см, толщиной 6 мм. Приготовить кляр из разведенного небольшим количеством холодной воды крахмала и желтка, окунуть в него ломтики свинины.

Разогреть в сотейнике растительное масло до 130—150°C, осторожно

опустить в него ломтики мяса. Следить за тем, чтобы ломтики не слипались. Обжарить до золотистого цвета, вынуть и дать маслу стечь.

Влить в пустой сухой сотейник немного масла, чтобы оно только покрывало дно, опустить в него сахарный песок. Когда сахар растворится, подождать, пока крупные пузыри в светло-желтом сиропе не сменятся мелкими в темно-желтом (сироп уже готов — он может тянуться), и опустить в него мясо, снять сотейник с огня, мясо перемешать, посыпать кунжутным семенем. Выложить в смазанную маслом посуду и подавать вместе с пиалой холодной кипяченой воды (чтобы не обжечься, окунуть тянучку в холодную воду перед едой).

Белое мясо, тающее во рту

200 г жирной свинины, 5 г цукатов, 5 г душистого масла, 4 яйца, 500 г растительного масла (уйдет 100 г), 100 г сахара, 50 г разведенного крахмала.

Подготовленную свинину нарезать брусочками толщиной 3 мм, шириной 1 см, длиной 3 см. Приготовить густой кляр из разведенного крахмала и желтков. Обмазать свинину кляром и опустить в разогретое до 150°C растительное масло. Обжарить до золотистого цвета, после чего вынуть и дать маслу стечь.

Влить в сотейник немного воды, перемешать с сахаром и нагревать до тех пор, пока сахар не растворится. Затем выложить в сироп обжаренное мясо, перевернуть несколько раз, сбрызнуть душистым маслом, посыпать цукатами — и блюдо готово.

Жареный арбуз

1 кг арбуза, 2 белка, 100 г крахмала, 100 г пшеничной муки высшего сорта, 750 г растительного масла (уйдет 100 г), 100 г сахара.

Вымытый арбуз разрезать, отделить от корки мякоть, удалить семечки, нарезать мякоть кусочками в форме ромбиков и обваливать их в муке.

Размешать белки и крахмал, разведенный водой, до киселеобразного состояния, опустить в смесь арбузные ромбики и хорошенько перемешать, чтобы кусочки равномерно покрылись смесью.

Поставить сотейник на сильный огонь, влить все растительное масло, нагреть до **110°C** и опустить в него по одному арбузные ломтики. Жарить, пока они не покроются твердой корочкой, после чего снять сотейник с огня и в течение еще **1** минуты продолжать жарение. Когда ромбики приобретут светло-желтый оттенок, выложить их в тарелку, посыпать сахарной пудрой и подавать к столу.

Банановые палочки

4 желтка, **750 г** растительного масла (уйдет **100 г**), **50 г** кукурузной муки, **50 г** пшеничной муки, **125 г** сахарного песка, **400 г** воды, **1** капля банановой эссенции.

Яичные желтки, пшеничную муку, **25 г** кукурузной муки, **25 г** сахарного песка, **100 г** воды и банановую эссенцию смешать в однородную массу.

Влить в кастрюлю **300 г** воды, на сильном огне довести до кипения и влить подготовленную смесь. Убавить огонь до слабого, варить примерно **10** минут, после чего выложить в смазанную маслом посуду и остудить. Нарезать получившуюся массу на брусочки толщиной **1** см и длиной **5** см, посыпать кукурузной мукой.

Влить в сотейник растительное масло, нагреть на сильном огне до **130—150°C**, выложить в него банановые палочки и обжарить до золотистого цвета, периодически снимая сотейник. Переложить палочки на блюдо, посыпать сахарным песком и подать к столу.

Шарики из фасоли

250 г фасолевого пюре, **4** яичных белка, **15 г** кукурузной муки, **100 г** сахарного песка, **1 л** растительного масла (уйдет **100 г**).

В сухой миске взбить охлажденные белки в белоснежную пену, добавить кукурузную муку, перемешать до консистенции «белого киселя». Из фасолевого пюре слепить **12** шариков диаметром **1,7** см каждый. Желательно, чтобы шарики получились одинакового размера.

Поставить сотейник на огонь, влить растительное масло и нагреть его до **70—90°C**. Обмакнуть каждый шарик в «белый кисель» и опустить в масло. Непрерывно помешивая, обжаривать до светло-золотистого цвета. Вынуть, дать маслу стечь и переложить в миску. Посыпать сахарным

песком и подавать к столу.

Медовые персики

0,5 кг свежих персиков, 75 г сахарного песка, 25 г меда, немного пряников, немного корицы.

Осторожно очистить щеточкой пушок на персиках, ошпарить их кипятком и сразу же опустить в холодную воду. Снять кожицу, разрезать каждый на 2 половинки, удалить косточки.

На дно большой миски насыпать сахарный песок, выложить подготовленные персики, сверху посыпать сахаром и варить на пару 10 минут, после чего слить выделившийся сок, выложить персики в большую емкость и украсить разрезанными на мелкие кубики пряниками.

Поставить на огонь пустой сотейник, влить 75 г воды, всыпать сахарный песок и сварить на слабом огне сироп. Добавить немного меда, корицы и варить до тех пор, пока сироп не станет клейким. Полить им персики и подавать к столу.

Яблоки с восемью драгоценностями

10 яблок одинакового размера, 75 г риса, 10 г лущеных тыквенных семечек, по 25 г зеленой сливы, ядрышек персиков, изюма, фиников, цукатов из корок дыни, арбуза, мандаринов или апельсина, 25 г пряников, 250 г сахарного песка, 25 г крахмала.

Вымыть яблоки, очистить от кожуры, вырезать шляпку в месте плодоножки так, чтобы получилась крышечка. Осторожно вынуть сердцевину с семечками, промыть яблоки водой.

Вымыть рис, добавить немного воды и варить на пару почти до готовности. Нарезать одинаковыми маленькими кубиками ядрышки персиков, сливы, изюм, цукаты, финики, тыквенные семечки. Перемешать все это с рисовой кашей и сахаром. Начинка готова.

Наполнить начинкой яблоки и закрыть крышечками. Прикрепить крышечки деревянными шпильками. Варить на пару примерно 20 минут на не очень сильном жару, чтобы яблоки не потеряли форму. Выложить яблоки на красивое блюдо, посыпать нарезанным пряником и подавать к столу.

Желе из абрикосовых косточек

150 г лущеных абрикосовых ядрышек, 250 г сахарного песка, 20 г желатина, 150 г пряников, немного абрикосовой эссенции.

Немного подержав очищенные абрикосовые ядрышки в горячей воде, снять с них кожицу, раздробить орешки, добавить **2** стакана воды и потолочь в мелкую кашу. Процедить кашу через марлю.

Желатин залить стаканом теплой кипяченой воды, оставить на **30** минут. Влить в кастрюлю **4** стакана воды, довести до кипения, смешать с желатином. Когда вода немного остынет, выложить в кастрюлю смесь из измельченных абрикосовых ядрышек, немного абрикосовой эссенцией, довести до кипения и перелить в форму. Поставить на холод, чтобы желе застыло.

Приготовить сахарный сироп, остудить его. Нарезать желе на порционные куски, полить охлажденным сахарным сиропом и украсить ломтиками пряников.

Ореховый кисель

150 г ядрышек фундука или лесного ореха, 50 г клейкого риса, 150 г рисовой муки, немного корицы, 100 г конопляного семени, 50 г фиников, 100 г пшеничной муки, 400 г сахарного песка.

Вымыть рис и замочить в холодной воде на **12** часов. Всыпать сахарный песок в миску, добавить корицу, конопляное семя, немного муки, немного кипятка и тщательно перемешать. Выложить все это на доску, примять, чтобы получился плотный толстый блин, разрезать его на квадратики.

Полученные квадратики смочить холодной водой, выложить на блюдо и посыпать сквозь сито рисовой мукой. Следить за тем, чтобы начинка равномерно покрывалась мукой. Затем опустить квадратики в кастрюлю с кипящей водой и варить до тех пор, пока они не всплывут. Достать из воды шумовкой.

Дважды ошпарить орехи кипятком и, сняв кожицу, раздробить. Вымыть финики, проварить в кипящей воде, снять кожицу и вынуть косточки, после чего мелко нарезать. Рис отцедить.

Выложить орехи, финики и рис в миску, залить 200 г воды, перемешать, потолочь до однородной массы.

Влить в кастрюлю 750 г воды, растворить сахарный песок, довести до кипения, снять пену и быстро влить подготовленную ореховую массу. Мешать, пока смесь не достигнет консистенции киселя. Перелить в миску, опустить туда же подготовленную начинку и подавать к столу.

Китайские закуски





В этом разделе рассказывается о блюдах, для приготовления которых используются овощи, мясо, грибы, рыба, рис, мука и другие самые разнообразные продукты. Собранные здесь рецепты также очень разнообразны — это супы и смешанные блюда, пироги и сладости и многое другое. Все эти кушанья объединяет один китайский термин — «сяо чи», что дословно переводится как «маленькая еда». Наиболее близкий русский вариант перевода — «закуски». Но китайское понимание закусок несколько шире привычного для нас перечня закусочных блюд. «Сяо чи» — это и разлитые в небольшие пиалы супы, и привлекательно оформленные каши, и пельмени с оригинальной начинкой.

В китайской кухне закуски далеко не всегда подаются к столу в холодном виде. «Сяо чи» занимают промежуточное место между блюдами парадной кухни и домашней кулинарией.

Каждый район страны славится своими специфическими закусками. В городах Китая есть специальные рестораны-закусочные, где можно отведать местные «сяо чи». Представленные в этом разделе рецепты расположены так, что они дают представление о пяти основных кулинарных школах Китая — шаньдунской, сычуаньской, цзянсу-чжэцзянской, гуандунской и пекинской.

Шаньдунская кухня

Куриная каша

На 25 порций — 1 курица, 500 г муки, 20 г имбиря, 5 г корицы, 100 г соли, 150 г уксуса, 750 г зерен пшеницы, 50 г мелко нарезанного лука, 5 г молотого черного перца, 5 г аниса, 2 яйца, 1,5 ст. ложки растительного масла.

Выпотрошить и вымыть курицу, положить в большую кастрюлю, влить 10 л воды, завернуть корицу и анис в полотняный мешочек и опустить его в кастрюлю. На сильном огне довести до кипения воду,

убавить огонь и варить на слабом огне **2** часа, пока курица не разварится. Вынуть курицу и пряности (мешочек с пряностями можно использовать еще три раза), отделить куриное мясо от костей, разделить на тонкие длинные полоски.

Пока курица варится, всыпать в другую кастрюлю пшеничные зерна, добавить **5** л воды, довести до кипения на сильном огне, а затем варить на слабом огне **1** час, пока пшеница не разварится. Можно приготовить пшеницу и на пару.

Влить пшеничную кашу в куриный бульон, довести до кипения, добавить имбирь, посолить. Замесить на муке жидкое тесто и осторожно влить в кастрюлю с бульоном, следя за тем, чтобы не образовались комочки. Когда содержимое кастрюли снова закипит, поперчить и перемешать.

Отдельно вскипятить немного воды, влить туда взбитые яйца, а как только образуются яичные комочки, воду слить. Разложить по пиалам куриные полоски и яйца, сваренную на курином бульоне кашу, посыпать мелко нарезанным луком, имбирем, полить растительным маслом и уксусом. Блюдо готово.

• Подобную «кашу» можно приготовить и из другого мяса — баранины, свинины или говядины.

Лапша с курицей и уткой

На 25 порций — 2,5 кг пшеничной муки высшего сорта, 1 выпотрошенная утка (около 2 кг), 1 выпотрошенная жирная курица (около 1,5 кг), 2,5 кг «сухого мяса» (см. примечание), 50 г чеснока (лучше маринованного с добавлением сахара), 100 г масла, в котором прожарены зерна душистого перца, 200 г масла, в котором прожарены стручки жгучего красного перца, 50 г виноградного вина, 200 г соли, 25 г глутамата натрия, 2,5 г имбиря, 150 г крахмала, 2,5 г лука, 15 г аниса, 250 г соевого соуса, 100 г поджаренной яичницы.

Вымыть курицу и утку, положить их в кастрюлю, залить **5** л холодной воды и довести до кипения. Снять пену, добавить анис, лук, имбирь, **100** г соли и варить на слабом огне **1,5** часа. Когда утка с курицей разварятся, вынуть их, отделить мясо от костей и нарезать кубиками. Также нарезать «сухое» мясо и яичницу.

В пустую кастрюлю влить масло, в котором прожарены зерна душистого перца, нагреть до **180°C**, влить соевый соус и довести до кипения. Затем влить в эту кастрюлю бульон, оставшийся от варки утки с

курицей, добавить глютамат натрия, виноградное вино и тщательно перемешать. Этот соус использовать при подаче блюда на стол.

Смешать муку с крахмалом и замесить тесто, вливая тоненькой струйкой 1 л воды. Укрепить мясорубку с мелкими отверстиями так, чтобы ее содержимое после измельчения попадало непосредственно в кипящую воду, и пропустить приготовленное тесто. Сварить лапшу, выложить ее в пиалы, залить соусом из бульона, соевого соуса и других продуктов, добавить мясо курицы и утки, «сухое» мясо, яичницу, чеснок, масло, в котором прожарены стручки жгучего красного перца. Блюдо можно подавать к столу.

Рецепт «сухого» мяса.

Приготовить фарш из 2 кг свинины, добавить 50 г соли, 5 яиц, 500 г крахмала, 50 г соевого соуса, 35 г лука, 15 г имбиря, перемешать и выложить в широкую низкую миску, смазанную растительным маслом и посыпанную мукой. Варить на пару на сильном огне до готовности, затем вынуть и нарезать кубиками.

Пельмени с бараниной на пару

На 60 шт. - 7 500 г муки высшего сорта, 300 г водного раствора молотого душистого перца, 50 г имбиря, 50 г сахарного песка, 200 г душистого растительного масла, 500 г фасолевой муки (уйдет примерно 100 г), 500 г филе баранины, 150 г лука, 100 г соевого соуса, 25 г соли, 100 г арахисового масла.

Вымыть баранину и мелко-мелко порубить. Выложить в миску, добавить разведенный молотый душистый перец, соль, сахарный песок, арахисовое масло, перемешать в одном направлении, положить лук, имбирь, душистое масло и снова осторожно перемешать. Начинка для пельменей готова.

Замесить тесто, смешав муку с 350 г кипящей воды, охладить и раскатать в тонкий блин. Вырезать 60 кружочков, обвалять их в фасолевой муке и завернуть в них начинку. Варить на пару на сильном огне 15 минут. Подавать к столу в горячем виде с мясным бульоном.

Рыбные пельмени

На 80 шт. — 500 г пшеничной муки высшего сорта, 75 г жирной свинины, 75 г соли, 30 г душистого растительного масла, 500 г мяса макрели, 150 г молодого лука-порея, 25 г глутамата натрия, 25 г арахисового масла.

Мелко нарубить подготовленную свинину и очищенное от костей мясо рыбы, перемешать. Выложить фарш в миску, порциями добавлять холодную воду и перемешивать в одном направлении. Когда фарш впитает всю воду, положить глутамат натрия и постепенно добавлять арахисовое масло, также помешивая в одном направлении.

Затем влить душистое масло, опустить мелко нашинкованный лук-порей и приготовить начинку.

Замесить тесто для пельменей из муки и воды, сформовать 80 блинчиков диаметром 6 см, завернуть в них начинку и аккуратно залепить.

Довести на сильном огне воду до кипения, опустить осторожно пельмени. После их всплытия накрыть кастрюлю крышкой и варить 3 минуты, после чего влить немного холодной воды и варить до готовности.

Для блюда можно использовать и другие виды рыб с небольшим количеством костей.

Жареный рис «Дракон и Феникс»

На 10 порций — 750 г сваренного на пару риса, 100 г мяса креветок, 5 яиц, 150 г отварного куриного мяса, 25 г крахмала, 25 г соли, 159 г изюма, 25 г крепленого десертного вина, 1,5 глутамата натрия, 250 г свиного топленого жира (уйдет около 50 г), 75 г лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Охладить в миске рис. Осторожно разбить яйца, отделить белок и часть его перемешать с мясом креветок. Куриное мясо нарезать на тонкие пластинки, а затем соломкой длиной 2,5 см. Добавить к мясу креветок соль, разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал, тщательно перемешать. Вымыть и высушить изюм.

Нагреть пустую кастрюлю, растопить в ней свиной жир и выложить в него мясо креветок. Обжаривать, помешивая, затем переложить и дать жиру стечь.

В другой сковороде обжарить мелко нашинкованный лук и вынуть его. В оставшееся масло влить яйца, поджарить, энергично размешивая, после чего добавить рис, глютамат натрия, десертное вино, посолить и жарить на слабом огне, непрерывно помешивая. Когда почувствуется аромат, опустить подготовленные креветки, куриное мясо, изюм, снова перемешать и разложить в 10 пиал.

Кисель из боярышника

На 10 порций — 500 г боярышника, 300 г сливы или абрикосов, 20 г мандариновых корок, 150 г разведенного крахмала, 50 г разведенной водкой корицы, 1 кг сахара.

Боярышник, сливы и мандариновые корки вымыть и мелко нарезать. Из боярышника и слив предварительно удалить косточки. Залить 1,5 л холодной воды.

Вскипятить 3,5 л воды, смешать ее с холодной водой с фруктами, добавить сахар, довести до кипения, влить тоненькой струйкой разведенный крахмал и заварить кисель. Как только содержимое кастрюли снова закипит, снять пенку, влить разведенную корицу, перемешать, остудить и поставить в холодильник. Подавать к столу в охлажденном виде.

Сычуаньская кухня

Суп с лепестками хризантемы в глиняном горшочке

150 г свинины, 10 г имбиря, 0,5 г глютамата натрия, 5 г лепестков хризантемы, 150 г соленых или маринованных огурцов, 0,5 г молотого душистого перца, 10 г соевого соуса, 10 г морской капусты, 0,5 г соли.

Подготовленную свинину нарезать тонкими ломтиками, перемешать с соевым соусом, перцем, посолить. Морскую капусту нарезать на полоски шириной 0,5 см.

Перемешать мясо с капустой и имбирем. Выложить в глиняный горшочек, залить 0,5 л кипятка, довести до кипения, снять пену, опустить мелко нарезанный соленый или маринованный огурец, лепестки

хризантемы и варить **10** минут, после чего добавить глютамат натрия и подавать к столу.

Угорь в масле

750 г угря, 20 г соевого соуса, 25 г сухих стручков красного жгучего перца, 150 г растительного масла, 50 г лука, 29 г сахарного песка, 20 г имбиря, 100 мл молока, 20 г уксуса, 30 зерен душистого перца, соль по вкусу.

Опустить свежего угря на **2** часа в чистую подсоленную воду, чтобы из него вышел неприятный запах. Очистить рыбу, удалить внутренности и голову, а также вынуть кости. Освободить рыбу от излишков крови и насухо протереть салфеткой. Водой при обработке рыбы следует пользоваться как можно меньше. Нарезать рыбу на куски толщиной **4** см.

Смешать в пиале уксус, сахарный песок и соевый соус. У стручков жгучего красного перца удалить плодоножки и семена, нарезать колечками.

Разогреть пустую глубокую сковороду, влить в нее масло и, как только оно нагреется до **170—180°С**, опустить нарезанного угря и обжарить до образования хрустящей корочки.

Влить в другую сковороду оставшееся растительное масло (около **50** г), слегка обжарить в нем зерна душистого перца, нарезанный жгучий красный перец, имбирь и нарезанный колечками лук. После чего добавить перемешанные уксус, сахар и соевый соус, немного потушить, а затем влить горячее молоко (для блюда можно использовать мясной бульон или даже воду). Опустить в сковороду обжаренного угря и тушить, непрерывно помешивая, пока не испарится вся жидкость. Когда в сковороде останется только масло, снять с огня, выложить рыбу в миску, потомить **10** минут под крышкой, сбрызнуть оставшимся от тушения маслом и подавать к столу.

«Лохматый» кролик

750 г мяса кролика, 2 кг растительного масла (уйдет же его около 150 г), 5 г имбиря, 125 г соевого соуса, 5 г фасолевой муки, 35 г толченого леденца, 35 г сахарного песка, 25 г водки, настоянной на цедре, 125 г бульона.

Подготовленное мясо кролика нарезать на квадратные кусочки размером **3 см**, опустить в кипящую воду, проварить, вынуть, смешать с водкой, настоянной на цедре, соевым соусом (**75 г**), душистым перцем, имбирем и оставить для ароматизации на **1 час**.

В глубокой сковороде нагреть на сильном огне растительное масло до **150—160°C**, опустить в него мясо кролика и обжарить до нежно-золотистого цвета, после чего вынуть и дать маслу стечь.

Отдельно разогреть **50 г** растительного масла и **15 г** сахара. Когда масло забурлит, влить бульон, **50 г** соевого соуса, довести до кипения, добавить оставшийся сахар, толченый леденец. Как только все растворится, смазать мясо разведенной небольшим количеством холодной воды фасолевой мукой, выложить в сковороду и жарить, пока не испарится влага.

Палочки из поджаренного бобового теста с лепестками розы

1,8 кг пшеничной муки высшего сорта, **50 г** мелко размолотой бобовой или фасолевой муки, **250 г** сахарного песка, **3 яйца**, **7 г** лепестков розы, **1 кг** масла.

Выбить в просеянную муку яйца, добавить **2 ст.** ложки воды, немного фасолевой муки и замесить тесто. Нагреть на огне кастрюлю, выложить в нее тесто, немного поджарить и переложить в миску, смазанную свиным жиром. Когда тесто остынет, нарезать его на палочки длиной и толщиной с палец, хорошенько обвалить в фасолевой муке и опустить в перекаленный фритюр. Обжарить до желтовато-золотистого цвета, вынуть и дать маслу стечь.

Нагреть в кастрюле **1** стакан растительного масла, добавить столько же воды, всыпать сахар и довести до кипения. Когда содержимое кастрюли забурлит, быстро опустить в него палочки из поджаренного теста, перемешать и убавить огонь. Добавить лепестки розы и держать на огне до тех пор, пока сахар и лепестки розы не облепят палочки.

Серебряные кольца

500 г пшеничной муки высшего сорта, **7,5 г** корицы, **250 мл** рисового отвара, **60 г** солодового сахара, **500 г** сахарного песка, **250 г** свиного топленого жира, **50 г** закваски (дрожжевого теста), **5 г** соды.

Смешать в миске рисовый отвар, солодовый сахар, закваску (дрожжевое тесто) и всыпать муку. Замесить тесто и оставить его для брожения на **1,5** часа летом или на **2** часа зимой. Добавить в перебродившее тесто соду, **35** г топленого свиного жира, тщательно перемешать и раскатать тесто в блин, который затем свернуть в трубу, и нарезать на куски длиной **10** см. Каждый кусок разрезать поперек на кольца шириной около **0,5** см. Выложить в дуршлаг и варить на пару **15** минут. Достать шумовкой.

В сковородке нагреть свиной жир до **90—100°С**, опустить в него сваренные колечки из теста и жарить их до золотистого цвета. Посыпать сахаром, корицей, перемешать. Подавать к столу в горячем виде.

Холодный рисовый пирог

500 г риса, 1 кг сахара, немного листьев подорожника.

Промыть рис, добавить вымытые и мелко нарезанные листья подорожника, **2,5** л воды и растереть все это в жидкую однородную массу.

Вскипятить **1** л воды, влить в кастрюлю растертую массу и убавить огонь до слабого. Варить, помешивая, до тех пор, пока масса не станет однородной. Затем влить в деревянную миску и остудить. Когда перестанет идти пар, осторожно влить немного холодной кипяченой воды, чтобы покрыть сверху массу и предотвратить образование корочки.

Растворить сахар в холодной кипяченой воде и процедить. Нарезать пирог тонкими ломтиками, разложить по пиалам и залить раствором сахара.

Цзянсу-чженьцзянская кухня

Суп-лапша с бараниной

На 5 порций — 1 кг филе свежей молодой баранины, 12 г крепленого десертного вина, 35 г имбиря, 60 г сахарного песка, 250 г аниса или фенхеля, 800 г лапши или вермишели, 10 г соли, 12 г фиников, 150 г соевого соуса, 1 г корицы, 7 г глутамата натрия, 50 г свиного топленого жира.

Филе баранины нарезать на квадратные кусочки весом **200** г каждый, вымыть от крови, сложить в большую кастрюлю и варить на сильном огне **20** минут, снимая пену, после чего вынуть. Получившийся бульон посолить, подождать, когда осядут примеси, и слить чистый бульон в какую-нибудь емкость.

Положить на дно пустой кастрюли имбирь, финики, анис или фенхель, корицу, сверху выложить мясо, залить частью бульона и довести до кипения на сильном огне. Добавить сахар, соевый соус, вино, накрыть кастрюлю крышкой, меньшей по диаметру, чем кастрюля, сверху положить груз, для того чтобы куски баранины были погружены в бульон. Тушить на слабом огне **3—4** часа.

Вскипятить воду, опустить в нее лапшу или вермишель и варить **3—4** минуты, после чего откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, разделить на **5** частей и разложить по пиалам.

Влить в другую кастрюлю **1** л воды, довести до кипения, добавить **250** мл бульона, оставшегося от первоначальной варки мяса, прокипятить **1—2** минуты, добавить глютамат натрия, свиной жир, снять кастрюлю с огня, содержимое разлить по пиалам с лапшой и положить в каждую кусок баранины. Подавать в горячем виде.

Пельмени с мясом креветок

На 5 порций — 500 г пшеничной муки высшего сорта, 5 г мяса креветок, 5 г икры креветок, 1 яйцо, 100 г постной свинины, 2,5 г мелко нарезанного лука, 5 г глютамата натрия, 5 г соли.

Замесить тесто, смешав муку с **350** г кипящей воды, охладить и раскатать в тонкий блин. Вырезать **60** кружочков.

Мелко порубить подготовленную свинину, посолить, добавить **15—20** г воды и приготовить начинку. Завернуть в каждый блинчик примерно по **2** г начинки, залепить и опустить получившиеся пельмени в кипящую воду. Варить на среднем огне.

Одновременно взять **5** пиал, положить в каждую **0,5** г соли, **1** г глютамата натрия, **2,5** г свиного жира, **1** г мяса креветок, **0,5** г сваренных хлопьев яйца (для этого яйца взбить, проварить в небольшом количестве кипящей воды, воду слить). Влить по **100** г кипящей воды и все перемешать. Проварить пельмени в течение **10** минут, после чего разложить по пиалам (по **12** шт. в каждую) и содержимое каждой пиалы украсить сверху **1** г икры креветок и **0,5** г измельченного лука.

Весенняя лапша

На 10 порций — 1,5 кг пшеничной муки высшего сорта, 50 г крахмала, 30 г соли, 75 г свиного топленого жира, 6 г глутамата натрия, 15 г соды, 20 г имбиря, 20 г сахарного песка, 30 г чеснока, 120 г соевого соуса, 20 г лука, 20 г виноградного вина.

Растворить соду в 0,5 л воды, влить в муку и замесить тесто. Раскатать его в тонкий блин и нарезать полосками в виде латали.

Влить в кастрюлю 180 г воды, 100 г соевого соуса, 10 г соли, довести до кипения. Получилась соленая подлива. В другой кастрюле сварить сладкую подливу: смешать 50 г воды, 20 г соевого соуса, 20 г сахара и также довести до кипения.

Приготовить бульон из костей (можно использовать куриные и утиные кости), соли, лука, имбиря и вина. Когда бульон закипит, снять пену и еще некоторое время поварить.

В каждую пиалу поместить соответствующую порцию соленой и сладкой подливы, чеснока, глутамата натрия, топленого свиного жира и 150—200 г бульона. Разложить сваренную в кипящей воде лапшу и подавать к столу.

Паровые пирожки «Зимородок»

На 32 пирожка — 300 г пшеничной муки высшего сорта, 200 г свиного топленого жира, 1 г соли, 1 кг капусты, 400 г сахарной пудры, 5 г соды.

Капусту разделить на листья, тщательно промыть, опустить в кипящую воду, влить разведенную в небольшом количестве холодной воды соду и варить, пока листья не станут мягкими, после чего вынуть и промыть холодной водой, чтобы удалить запах соды. Обернуть капустные листья в сухую ткань для удаления остатков влаги, а затем нарубить их очень мелко, снова отжать в салфетке, выложить в миску, добавить соль, сахарную пудру, свиной жир, перемешать. Получилась начинка для пирожков.

Замесить на воде тесто и сформовать из него 32 блинчика. На каждый выложить начинку, залепить сверху так, чтобы получились круглые пирожки диаметром около 5,5 см, выложить их в дуршлаг и варить на сильном огне на пару 4—5 минут.

Паровые пирожки «На счастье»

На 25 шт. — 1 кг пшеничной муки высшего сорта, 70 г закваски, 250 г красной фасоли, 125 г вареных грецких орехов, 60 г вареных кедровых орешков, 60 г сливы, 12 г корицы с сахаром, 50 г свиного топленого жира, 125 г свиного нутряного сала, 10 г соды, 90 г фиников, 75 г изюма, 60 г цукатов из лимонных корок, 60 г цукатов из тыквы, 650 г сахарного песка.

Нарезать свиное нутряное сало мелкими кубиками, перемешать с 25 г сахара и дать немного постоять, чтобы сало пропиталось.

Перебрать фасоль, вымыть, всыпать в кастрюлю, залить 750 г воды, довести до кипения на сильном огне и варить на слабом огне около 3 часов, после чего тщательно растолочь в пюре.

В другую кастрюлю положить 50 г свиного жира, 500 г сахара, поставить кастрюлю на средний огонь и помешивать до полного растворения сахара, после чего выложить фасолевого пюре и держать на огне, непрерывно помешивая до тех пор, пока влага не выпарится. Должно получиться около 750 г массы.

Нарезать мелкими кубиками финики, цукаты, грецкие орехи, сливы, перемешать все это с кедровыми орешками, изюмом, 125 г сахара и корицей. Получилась фруктовая начинка.

Добавить к муке 0,5 л воды (зимой — температурой 30°C, весной или осенью — 40°C, а летом — 20°C), замесить тесто, а затем заменить небольшую часть свежего теста на такую же часть закваски и тщательно перемешать, добавить соду и разделить на 25 кусочков. Раскатать каждый комочек в блин диаметром 6—7 см, утолщенный в середине и более тонкий по краям, положить в центр фасолевого пюре, засахаренное сало, фруктовую начинку, осторожно завернуть и залепить. Пирожки выложить в формочки длиной 8 см, шириной 6 см и высотой 4 см и слегка надавить сверху так, чтобы тесто прилегал к стенкам формочек.

В дуршлаг положить влажную ткань, выложить формочки с пирожками и варить на пару на сильном огне 5 минут. Подавать к столу как праздничное блюдо.

Гуандунская кухня

Фаршированные помидоры

1 кг помидоров, 150 г мяса креветок, 50 г ветчины, 50 г томатной пасты, 5 г коньяка, 7,5 г соли, 40 г крахмала, 300 г корейки или грудинки, 75 г отварных грибов, 3 яйца, 30 г соевого соуса со жгучим перцем, 3,5 г глутамата натрия, 2 г душистого растительного масла, 100 г свиного топленого жира.

Разрезать каждый помидор на две части, осторожно вынуть мякоть с семечками, вымыть. Мелко порубить корейку, креветки, грибы, ветчину, выложить в миску, добавить яичный белок, глутамат натрия, соль, коньяк, перемешать и начинить половинки помидоров. Присыпать срез помидора крахмалом и опустить срезом вниз в яичный желток.

Растопить в глубокой сковороде свиной жир, опустить в него фаршированные помидоры и обжаривать в течение 2 минут, переворачивая. Затем полить томатной пастой, сбрызнуть коньяком, положить глутамат натрия, посолить, добавить перченый соевый соус и жарить до готовности. Перед подачей на стол сбрызнуть душистым растительным маслом.

Пельмени «Облако»

500 г пшеничной муки высшего сорта, 10 г соли, 500 г свинины, 5 г душистого растительного масла, 5 г лука, 2 яйца, 100 г мяса креветок, 25 г отваренных грибов, 10 г водки, настоящей на цедре, 3 г имбиря.

Подготовленную свинину нарезать тонкой соломкой, отварные грибы — кубиками. Мясо креветок промыть. Сложить перечисленные продукты в миску, добавить водки, немного воды, сахара, нашинкованного лука и имбиря, посолить, перемешать, сбрызнуть душистым растительным маслом. Получилась начинка для пельменей.

Разбить в муку яйца, замесить тесто, добавив 100 г воды, перемешивать, пока тесто не станет однородным и эластичным. Накрыть влажной тканевой салфеткой и оставить на 10 минут. Затем раскатать и вырезать блинчики, как для пельменей.

Взять каждый блинчик в левую руку, поместить в его центр примерно 5 г начинки и плотно залепить края правой рукой.

Вскипятить воду, опускать в нее поочередно пельмени и варить, слегка помешивая. Как только пельмени всплывут, добавить немного холодной воды, довести до кипения, вынуть, разложить по пиалам и подавать к столу в горячем виде.

Лапша «И фу»

350 г пшеничной муки, 5 г соевого соуса, 5 г глутамата натрия, 25 г уксуса, 2 кг свиного жира (уйдет же его примерно 100 г), 25 г кориандра, 4 яйца, 5 г соли, 25 г крахмала, 0,5 л мясного бульона, 100 г сахарного песка.

Добавить в муку **2,5 г** глутамата натрия и **5 г** соли, перемешать, сделать в середине горки лунку, разбить в нее яйца и замесить тесто (без добавления воды). Накрывать его тканью и дать постоять несколько минут.

Раскатать тесто в толстую колбаску, а затем в тонкий блин. Сложить его в форме треугольника и нарезать тонкой соломкой. Получилась лапша.

В кастрюле растопить свиной жир и, когда он нагреется до **120°C**, опустить осторожно лапшу и обжаривать, пока она не всплывет. Лапшу вынуть, переложить в пустую кастрюлю, добавить бульон, соевый соус, глутамат натрия и томить на слабом огне, пока лапша не станет мягкой. Вылить содержимое кастрюли в миску, посыпать кориандром и подавать к столу вместе с сахаром и уксусом в отдельных емкостях.

Паровые пирожки с начинкой «Ассорти»

На **50 шт.** — **3,5 кг** подошедшего теста, **100 г** лущеных тыквенных семечек, **100 г** ядрышек абрикосовых косточек, **100 г** персиков, **250 г** очищенных сладких мандаринов, **500 г** сахарной пудры, **125 г** свиного сала, **100 г** маслин или оливок с удаленными косточками, **250 г** сладкой тыквы, **125 г** рисовой муки, **125 г** воды.

Очистить и вымыть сало, нарезать на кубики размером **3 мм**, обвалять в сахарной пудре (использовать половину всего количества пудры), переложить в миску и оставить на ночь для пропитывания. Персики, мандарины и тыкву нарезать на кубики такого же размера — **3 мм**. С оливок снять верхнюю кожицу, подержать в растительном масле и вынуть.

Перемешать на доске засахаренное сало, тыквенные семечки, сливки, ядрышки косточек абрикосов, персики, тыкву, мандарины, сахарную пудру, сделать в центре горки ямку, влить **125 г** воды и тщательно вымешать. Получилась начинка.

Раскатать тесто, сформовать **50** шариков (весом **70 г** каждый). Расплющить шарики так, чтобы блинчики получились тонкими по краям

и слегка утолщенными в центре. Положить на каждый блин примерно по **35 г** начинки, залепить, придав форму круглого пирожка, слегка приплющить, выложить на деревянную доску и подержать **5 минут** в теплом месте. Затем выложить их на лист белой бумаги. Варить на пару до готовности.

Яичные «мячики»

*На **20 шт.** — **50 г** пшеничной муки, **50 г** топленого свиного жира, **1,5 кг** арахисового масла (можно использовать и растительное масло), **500 г** солодового сахара (уйдет же его примерно **250 г**), **1 кг** сахарной пудры (уйдет около **250 г**), **12 яиц**, **750 г** воды.*

Влить в кастрюлю воду, опустить свиной жир и довести до кипения. Затем всыпать муку и, энергично помешивая, заварить тесто. Когда масса станет однородной, снять кастрюлю с огня, разбить яйца в тесто, перемешать, скатать из этого теста шарики диаметром около **1,5—2 см**.

В другую кастрюлю влить арахисовое масло, нагреть до появления дымка, снять с огня. Осторожно опустить в эту кастрюлю шарики и, как только они всплывут, поставить на огонь и обжаривать до желто-золотистого цвета. Вынуть.

Нагреть в кастрюле масло, положить солодовый сахар, влить **25 г** воды, довести до кипения и опустить шарики из яичного теста, перевернуть несколько раз так, чтобы сахар покрывал их ровным слоем. Достать и обвалять шарики в сахарной пудре. Подавать к столу.

Твердый кисель из ананаса

***250 г** очищенного ананаса, **150 г** крахмала, **150 г** сахарного песка.*

Ананас мелко нарезать. Крахмал развести небольшим количеством холодной воды.

Влить в кастрюлю **0,5 л** холодной воды, всыпать сахарный песок и довести до кипения. Опустить в кастрюлю кусочки ананаса и вновь довести до кипения, непрерывно помешивая. Затем влить тонкой струйкой крахмал и, помешивая, заварить кисель. Когда кисель будет готов, остудить и поставить в холодильник, для того чтобы масса сильно загустела. Подавать к столу нарезанным на кусочки.

Пекинская кухня

Фасолевый творог «Зимородок»

На 10 порций — 500 г фасоли, 50 г соленой моркови, 150 г соевого соуса, 25 г чеснока, 5 г горчицы, 1 г соды, 50 г чесночного стебля, 150 г уксуса, 10 г соли, 10 г перечного масла (прожарить в растительном масле несколько зерен черного или душистого перца).

Фасоль тщательно перебрать, раздробить и очистить от кожуры. Замочить на ночь в холодной воде. Утром слить воду и приготовить из фасоли мелкую кашу, предварительно размолот и смешав с 1,5 л воды. Влить полученную смесь в кастрюлю, добавить соды и довести до кипения на сильном огне, после чего убавить огонь до слабого и томить около 30 минут. Затем вылить в широкую фарфоровую миску и охладить. Через несколько минут содержимое застынет. Получился фасолевый творог. Нарезать массу на кубики размером 5—6 см и опустить в холодную воду для дальнейшего охлаждения. Чем холоднее вода, тем лучше получится это блюдо. Через 2 часа продукт готов.

Смешать соевый соус, уксус и соль с 200 г холодной кипяченой воды. Горчицу разбавить 5 г кипятка и охладить. Соленую морковь нарезать мелкой соломкой. Чесночный стебель нарезать соломкой длиной 6 см. Дольки чеснока потолочь или натереть на терке и перемешать с 10 г холодной кипяченой воды.

Перед подачей на стол фасолевый творог нарезать маленькими кусочками или тонкой соломкой, разложить по пиалам, перемешать с приготовленными соусами, посыпать нарезанным чесночным стеблем и морковью, сбрызнуть перечным маслом.

- Это ароматное блюдо зеленоватого цвета улучшает пищеварение и способствует аппетиту.

Желтый горох

На 20 порций — 0,5 кг гороха, 1 г соды, 350 г сахара.

Раздробить горох, очистить его от шелухи, промыть. Поставить

кастрюлю (железную лучше не использовать, так как горох может почернеть) на сильный огонь, влить 1,5 л воды, довести до кипения, всыпать горох, снова вскипятить и варить на слабом огне 2 часа, стараясь не перемешивать, чтобы горох не превратился в кашу и не потерял красивый желтый цвет. Когда горох сварится, всыпать сахар, перемешать и снять кастрюлю с огня. Положить на глубокую тарелку или миску сито и протереть через него содержимое кастрюли.

Выложить пюре в пустую кастрюлю, поставить на сильный огонь и выпаривать воду на сильном огне, следя за тем, чтобы блюдо не было слишком жидким, в нем не появились комки и чтобы оно не слишком загустело. Блюдо считается готовым, когда сделанная в центре пюре ямка медленно сравнивается с общим уровнем.

Выложить пюре на противень, выровнять, накрыть чистым сухим листом бумаги и оставить на 5—6 часов. Затем поместить в холодильник, хорошо остудить, нарезать на кусочки и подавать к столу.

Рисовая каша с орехами

Рис, лущеные грецкие орехи, ядрышки абрикосовых косточек, каштаны, финики, очищенный арахис, лущеные тыквенные семечки, цукаты, сахар, корица и т. п.

Тщательно промыть перебранный рис, положить его в кастрюлю, добавить воду и довести до кипения на сильном огне. Варить рис, постоянно помешивая. Когда рис разварится, убавить огонь до слабого и довести рис до кашеобразного клейкого состояния. После чего всыпать приготовленные продукты, перемешать. Готовое блюдо украсить сверху цукатами и орехами.

Молочный сахар с орехами

На 20 порций — 5 л молока, 15 г корицы с сахаром, 50 г изюма, 600 г сахара, 250 г водки, 50 г лущеных грецких орехов, 15 г очищенных кедровых орешков, 5 г арахисового масла, 15 г ядрышек абрикосовых косточек.

Вымыть и обсушить изюм. Очищенные грецкие орехи раздробить на части размером не более 0,5 см. Ядрышки абрикосовых косточек разделить на две части. Перемешать изюм и все виды орехов и семечек.

Довести молоко до кипения на сильном огне, положить в него сахар, корицу, влить тонкой струйкой водку. Кипятить молоко, пока не испарится влага, после чего убавить огонь до слабого, добавить смесь изюма с орехами и семечками и жарить около **10** минут, интенсивно перемешивая. Когда содержимое кастрюли приобретет красный цвет, выложить его в смазанную маслом миску, охладить и подавать к столу.

Молочные фигурки

*На **10** порций — **2,5** л молока, **100** г сахара.*

Поставить свежее молоко в теплое место, чтобы получилась простокваша. Выложить в кастрюлю, нагреть на сильном огне до кипения, затем убавить огонь и выпарить влагу. Положить сахар, перемешать, снять с огня. Разложить получившуюся массу в формочки и поставить в сухое прохладное место.

Через некоторое время можно подавать к столу.

Абрикосовый «творог»

*На **5** порций — **250** г ядрышек абрикосовых косточек, **25** г пряников, **35—40** г агар-агара, **750** г сахара, **25** г абрикосов.*

Залить ядрышки абрикосовых косточек на **2—3** минуты кипятком, после чего слить воду и очистить их от кожицы, промыть и хорошенько перемолоть, чтобы получилась однородная белая масса, сцедить влагу. Пряники и абрикосы нарезать мелкими кубиками.

Вскипятить на сильном огне **3,5—4** л воды, опустить агар-агар, перемешать. Когда агар-агар полностью разойдется, процедить и охладить, чтобы содержимое кастрюли стало теплым. Затем положить кашицу из абрикосовых ядрышек, тщательно перемешать, разлить по пиалам и поставить в холодильник для застывания.

Залить сахар **5** л холодной воды, нагреть, чтобы сахар полностью растворился, процедить, остудить и также поставить в холодильник.

Разрезать абрикосовый «творог» на небольшие ромбики, залить раствором сахара так, чтобы эти ромбики плавали. Перед подачей на стол посыпать измельченными абрикосами и пряниками.

«Абрикосовый чай»

На 20 порций — 500 г риса, 15 г ядрышек абрикосовых косточек, 10 г корицы с сахаром, 500 г сахара.

Рис перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 2 часа. Ядрышки абрикосовых косточек промывать в течение 15 минут под струей теплой воды, очистить от верхней кожицы и растереть в жидкую кашу с рисом, добавить 250 г холодной воды.

Вскипятить 4 л воды, влить туда подготовленную кашу, перемешать, снова довести до кипения и поварить еще 5 минут. После этого держать на слабом огне, чтобы блюдо не остывало.

Смешать корицу с сахаром со 100 г теплой воды. Разлить «абрикосовый чай» в чашки, положить сахар и влить немного раствора корицы. На каждую чашку берется 25 г сахара и 5,5 г раствора корицы.

Китайский чай





Чай занимает очень важное место в жизни китайцев. В Китае бытует выражение: «В каждом доме обязательно должны быть семь вещей: дрова, рис, масло, соль, соя, уксус и чай». Когда в дом приходят гости, первое, что им предлагают, — это чашечку свежезаваренного чая. Считается, что чаепитие — лучшее время для обмена мнениями, дружеской беседы, знакомства и т. п. В Китае множество различных чайных заведений, где люди могут отдохнуть за своим любимым напитком. А в древности чай был лучшим подарком невесте при помолвке.

Обычно китайская трапеза начинается и заканчивается чаем.

Чайный куст, из листьев которого делается этот напиток, выращивается в Китае уже почти четыре тысячелетия. За это время накоплен огромный опыт. Еще в Древнем Китае было написано немало книг, посвященных чаю. Впервые о нем упоминается в VIII веке нашей эры в «Каноне о чае», принадлежащем кисти ученого Тайской династии Лу Сичжуаня. Лу Сичжуань писал свой труд несколько десятков лет и обобщил в нем все, что связано с происхождением, разновидностями, выращиванием, сбором, приготовлением чая, с чаепитием и чайной посудой.

С тех давних пор технология переработки чайного листа, сорта чая и приготовление напитка сильно изменились. Сначала в Китае употребляли зеленый чай, а черный — китайцы называют его «хунча», красный чай, — вошел в обиход гораздо позднее, всего пять столетий назад. Раньше чай использовали как лекарство, и только с VI века нашей эры чай становится обычным напитком. Однако еще долгое время китайские и многие европейские медики прописывали чай больным, считая его панацеей от всех болезней.

В эпохи Цзинь, Суй и Тан (265—907 гг. н. э.) постепенно совершенствовалось искусство приготовления чайного напитка. Стимулировалось это тем, что императорский двор и знать постоянно устраивали пышные банкеты, непременной частью которых были изысканные чайные церемонии. Усложнялась посуда для чаепития. Чайный сервиз этого периода включал в себя емкости для хранения чайного листа, приспособления для чайной крошки и для подсушивания чая, различные чайники и пиалы — всего 26—27 предметов.

Во времена Танской династии вошли в моду и широко распространились в последующую эпоху — Сун (960—1279 гг. н.э.) — «чайные соревнования». Состязающиеся бросали в воду чайные листики, и выигрывал тот, чьи листья дольше других держались на поверхности сосуда. Этот чай считался лучшим по качеству.

В эпоху династии Юань (1271—1368 гг. н.э.) из употребления практически полностью исчезает плиточный чай, заваривают в основном целые листья. Из моды постепенно выходят многочисленные чашки, стаканы и чайники, чайные атрибуты становятся небольшого размера. Лучшими в это время считались сервизы из фарфора. На втором месте — керамические, затем — стеклянные. Еще ниже ценилась металлическая посуда. По сей день в Китае предпочитают пить чай из белых фарфоровых чашек, так как чашка должна еще и оттенять цвет содержащегося в ней напитка.

В эпоху Юань главное место окончательно занимает метод настаивания чая. Этот способ заварки сохранился до наших дней, так как он самый простой и качественный.

Чайный куст — тепло- и влаголюбивое растение. Выращивать его начали на юго-западе Китая, на территории современных провинций Юньнань и Сычуань. За свою многовековую историю чайная культура распространилась практически по всей стране.

В Китае очень много сортов чая. В одной только провинции Юньнань их насчитывается более 200. Из свежих листьев одних и тех же чайных кустов китайцы могут изготовить свыше 500 сортов чая. Но при всем этом разнообразии выделяют всего 6 видов чая:

1. Красный (для нас — черный) чай.
2. Зеленый чай.
3. Улунский чай (байховый, высший сорт).
4. Цветочный чай.
5. Белый чай.
6. Прессованный чай (плиточный).

Каждый вид чая имеет свой вкус и неповторимый аромат. В различных районах Китая у любителей чая свои привычки и традиции. К северу от реки Янцзы распространен цветочный чай. Самый известный сорт цветочного чая — «молихуача» — чай с лепестками жасмина. Южане предпочитают зеленый чай, а жители севера страны — красный. Жители некоторых округов провинции Фуцзянь пьют в основном улунский байховый чай. Среди других национальностей Китая встречаются весьма оригинальные способы приготовления этого напитка. Например, тибетцы пьют чай с топленным маслом, монголы добавляют в него соль, сахар и молоко. Некоторые национальности, проживающие в

горных районных провинций Юньнань и Гуйчжоу, смешивают чай с жиром, солью, лущеным арахисом, очищенным грецким орехом или кунжутным семенем. Они же заваривают плиточный чай, прокаленный на огне для усиления аромата.

У поклонников каждого вида чая всегда в запасе есть аргументы, доказывающие «неоспоримые» преимущества именно этого вида. Любителям красного чая он нравится за мягкий, нетерпкий вкус, а приверженцы зеленого, наоборот, утверждают, что их чай ароматнее красного.

Все эти свойства напитка зависят от технологии переработки чайного листа. Ключевое звено при приготовлении красного чая — процесс ферментации, в результате которого разлагается содержащийся в листе хлорофилл и исчезает зеленый цвет. Одновременно окисляется танин, превращаясь в вещество красноватого оттенка. От количества танина и зависит терпкость заваренного чая.

Зеленый чай получают другим способом. Здесь основное — воздействие высокой температуры. Свежий чайный лист бросают в раскаленный до темно-красного свечения специальный котел и быстро прожаривают. Из листа удаляется влага, а цвет не изменяется. Кроме того, содержащиеся в чайном листе эфирные масла, испаряющиеся при сравнительно длительной ферментации красного чая, не успевают улетучиться и придают зеленому чаю крепкий аромат.

О лекарственном прошлом чая здесь уже упоминалось. Чай — действительно очень полезный напиток. В чайном листе содержится более 300 различных элементов, важнейшие из которых — кофеин, танин, эфирные масла и витамины.

Кофеин снимает усталость, тонизирует организм, стимулирует кровообращение. Это вещество полезно только в маленьких дозах. В чае кофеина 2—3%.

Танин действует как противовоспалительное, стерилизующее средство. Он понижает давление при гипертонии, полезен при сахарном диабете, сужении коронарной артерии, нефрите и хроническом гепатите.

Эфирные масла растворяют жиры и способствуют перевариванию животной пищи.

Народы Китая, которые занимаются животноводством и потребляют сравнительно много мяса, говорят, что не смогли бы и трех дней прожить без чая — настолько важную роль играет этот напиток в их питании.

Каждому сорту чая китайцы дают красивое название: «железная богиня милосердия», «драгоценная бровь», «жемчужная орхидея», «колодец дракона», «весна в горах Било» и т.п. Среди сотен разновидностей чая в Китае выделяют десять знаменитых сортов, слава

которых уже давно перешагнула границы страны:

1. Ханжоуский чай «лунцзин» («колодец дракона»).
2. Сучжоуский чай «билочунь» — «весна Било» — произрастает на склонах горы Било в провинции Цзянсу.
3. Фуцзяньский чай «унянь».
4. Аньхуйский красный чай «цимэнь».
5. Аньсийский сорт «тегуаньинь».
6. Аньсийский сорт «шуйсянь».
7. Чуньсийский (шуньсийский) зеленый чай.
8. Пуэрский плиточный чай из провинции Юньнань.
9. Чай «маоцзэ» из Хуаншаня.
10. Цзянсийский чай «юньу».

Пьют чай в Китае всегда без сахара и только горячим, даже в самую жару — он хорошо утоляет жажду. Китайцы обычно заваривают чай непосредственно в чашках. Широко распространены чашки с крышками, что очень удобно, так как чай в такой посуде намного дольше остается горячим.

Любители чая придают большое значение способу его заварки, дозировке чая, количеству воды и т. д. Перед заваркой чайные листики следует прополоскать теплой водой. На чашку берут 4—5 граммов чая, который заливают небольшим количеством кипятка, накрывают крышкой и дают настояться 5 минут. После этого доливают чашку кипятком доверху. Считается, что самая вкусная и ароматная — вторая чашка чая. Поэтому иногда первую чашку выпивают не до конца, оставляя в ней треть, чтобы затем вновь долить кипятком.

Сейчас в Китае к чаю часто подают различные сладости — цукаты, сладкие орехи, печенье и т. п. Однако надо сказать, что по строгой традиции чай в Китае — самостоятельное «блюдо», не требующее никаких дополнений, способных не улучшить напиток, а только заглушить его вкус и аромат.

Полезные советы

Свиной топленый жир не следует перегревать при обжаривании, так как в сильно разогретом состоянии он начинает дымить, отчего снижаются кулинарные качества готового блюда, обжариваемый продукт приобретает неприятный запах чада и привкус горечи.

Сливочное масло в китайской кухне для жарения не используется, поскольку оно быстро начинает гореть и дымиться.

Растительное масло или свиной жир будут меньше разбрызгиваться при жарении, если на сковороду насыпать немного соли и нарезанного лука.

Растительное масло с осадком можно осветлить, если влить в него воду с уксусом (**3** стакана воды и **1** стакан уксуса на **1** литр масла), проварить в течение **25—30** минут и дать затем маслу отстояться. Осторожно слить его в другую посуду и использовать по назначению.

Можно получить душистое растительное масло и из подсолнечного масла. Для этого нужно разогреть подсолнечное масло до **180°С**, бросить в него зерна душистого перца и фенхель или анис. Обжарить на слабом огне в течение **3—4** минут. Такое масло можно заготовить впрок: охладить его и держать в стеклянной посуде в затемненном месте.

Аромат уксуса можно усилить, если капнуть в него немного водки и бросить щепотку соли.

Если для блюда использована только одна половина луковицы, то оставшаяся половина хорошо сохранится, если место разреза смазать жиром.

Чтобы не слезились глаза во время нарезания лука, надо смочить нож холодной водой и только после этого резать.

Овощи, приготовленные в кипящем растительном масле, сохраняют и даже усиливают свой первоначальный цвет, теряют меньше пищевых веществ, чем при жарении в неразогретом заранее масле.

Чем меньше удалено листьев, кожуры и стеблей с корнеплода или овоща, тем больше сохранено в нем витамина С.

Промывать овощи следует, пока они целые, ненарезанные.

Чтобы первоначальный цвет овощей во время варки не изменился, нужно опускать их в кипящую воду.

Не рекомендуется вымачивать нарезанные овощи, поскольку ухудшается их вкус и теряется витамин С.

Если в процессе тепловой обработки овощей добавить немного уксуса или лимонной кислоты, то потери питательных веществ снизятся.

Кожуру с помидоров легко удалить, если поместить их на минуту в кипящую воду.

Картофель следует жарить в раскаленном растительном масле или жире до зарумянивания, а уже потом солить. Если посолить картофель до образования корочки, сок из него вытечет, смешается с маслом, потеряются вид, вкус и цвет.

При чистке овощей на руках остаются темные пятна. Чтобы этого избежать, надо перед чисткой смочить руки уксусом (или лимонной кислотой), дать уксусу высохнуть, а уж после работы ополоснуть руки водой.

Увядающая зелень петрушки, укропа, кинзы и сельдерея снова станет свежее, если поместить ее на пять минут в воду с уксусом.

Отличить хорошее мясо от плохого можно по цвету. Хорошее мясо имеет красный цвет, его жир — белого цвета, к рукам не липнет, костный жир — плотный, не мажущийся. Хорошее мясо — упругое, мякоть после вдавливания пальцем выравнивается.

При разогревании мяса, сваренного накануне, надо сбрызнуть его холодной водой и обжарить в небольшом количестве масла на слабом огне. Тогда мясо будет иметь вкус свежеприготовленного.

Кожа курицы, утки или поросенка покрывается хрустящей корочкой, если в конце жарения полить ее холодной водой.

Чтобы рыба не пригорала, сковороду перед жарением нужно хорошо вымыть, насухо вытереть, раскалить на огне и только потом влить масло. Когда масло нагреется до 180°C, положить рыбу и жарить с обеих сторон до золотисто-желтого цвета.

Второй способ. Подготовленную рыбу обвалять в муке и обжарить в перекаленном растительном масле.

Третий способ. Смазать рыбу взбитым яйцом и обжарить в перекаленном масле.

Четвертый способ. В пустую раскаленную сковороду выжать сок свежего имбиря и только потом влить масло.

Чтобы руки не пахли рыбой, можно протереть их подогретым спиртом. А если в доме есть хризантемы, можно растереть несколько листьев между ладонями.

Если при разделке рыбы или птицы случайно разлилась желчь, надо немедленно промыть и посыпать прогорклую часть содой, сухими дрожжами или слегка полить спиртом. Остатки желчи добродят, надо смыть их водой. В противном случае рыба или птица будут неприятно

пахнуть, к тому же желчь ядовита.

Мороженую рыбу нужно оттаивать только в холодной воде, так как от горячей воды сворачивается белок, содержащийся в эпидерме кожи и чешуи, ухудшается качество продукта. Чтобы ускорить размораживание, можно добавить в холодную воду немного соли.

Чтобы речная рыба не пахла тиной, надо опустить ее уже в обработанном виде в холодную воду с уксусом и молотым черным перцем.

Чтобы рыба чешуя хорошо очищалась, рыбу нужно на **10** минут опустить в горячую воду (около **80°C**), а затем быстро переложить в холодную воду.

Чтобы лапша домашнего приготовления получилась вкусной, ее надо опускать в кипящую воду, непрерывно помешивая, иначе она слипнется. После этого усилить огонь: на сильном огне мука быстро растворится и лапша будет гладкой и эластичной. Когда вода закипит, долить холодную воду, вновь довести до кипения, долить холодную воду и опять довести до кипения. Лапша готова.

Сухую лапшу, приобретенную в магазине, нужно опускать в горячую, а не в закипевшую воду. Варить на среднем огне, довести до кипения, влить холодную воду. Повторить эту операцию дважды.

Рис перед тепловой обработкой надо промыть, однако не слишком долго, так как в оболочке, покрывающей зерно, содержатся витамины и минеральные соли, которые в результате длительного промывания растворяются в воде. По этой же причине не рекомендуется замачивать рис или мыть, перебирая пальцами.

Самый вкусный рис — приготовленный на пару на сильном огне.

Если рис пригорел, надо поставить его в теплое влажное место на **10** минут, и запах исчезнет.

Пересоленный суп нельзя разбавлять водой. Можно исправить вкус супа, опустив в него марлевый мешочек с пресным рисом. Довести суп до кипения—рис впитает соль.

Нельзя хранить в алюминиевой посуде соль, уксус, соевый соус, другие кислые и щелочные продукты, а также оставлять в ней готовые блюда: посуда и продукты портятся.

Если алюминиевая посуда долго не используется, надо смазать ее тонким слоем растительного масла и поставить в сухое место — это позволит надолго сохранить ее в опрятном виде.

Загрязненную алюминиевую посуду чистят тканью, в нагретом состоянии — бумагой.

Чтобы отмыть бутылку из-под растительного масла, надо влить в

нее воду с содой и энергично встряхнуть. Если масло засохло, можно использовать для чистки посуды уксус с яичной скорлупой.

Если при приготовлении риса в воду добавить чайную ложку соли и растительного масла и прокипятить, то рис получится особенно вкусным и ароматным; добавление в воду лимонного сока сделает рис белым, мягким, рыхлым.

Рисовый отвар обладает многими полезными свойствами. Например, если в новой чашке, пиале или стакане вскипятить воду, в которой варился рис, то они долгое время не расколются. Рисовым отваром можно отлично вымыть грязную посуду.

Разрезанный пополам стручок жгучего красного перца воспрепятствует заведению в рисе червей (на 5 кг риса достаточно 2,5 стручка перца).

Если свежую сырую морковь заправить растительным маслом, человеческий организм усвоит около 60% содержащегося в ней каротина, без масла — только 6%.

Чеснок хорошо сохранится, если его очистить, выложить в сухую банку, залить подсолнечным маслом и поставить в холодильник. Получившееся душистое масло можно затем использовать при приготовлении различных блюд.

Чем мельче нарезаны овощи, тем больше ароматических веществ они выделяют при тушении.

Для очистки овощей нужно применять ножи из нержавеющей стали, так как витамин С от соприкосновения с железом разрушается.

Посуду, в которой были тесто или смесь с яйцами, рекомендуется мыть сначала холодной водой, а уже потом — горячей.

Если вам надо развести муку в воде или молоке, не кладите ее в жидкость, а наоборот, постепенно вливайте жидкость в муку и размешивайте.

Чтобы тесто не приставало к рукам, перед тем как месить его, смочите ладони подсолнечным маслом.

Рыбный запах со сковородок, кастрюль и столовых приборов быстро исчезнет, если протереть их чуть подогретой солью, а затем промыть водой.

Запах лука с ножей можно легко удалить, если провести лезвием по сырой моркови, а с рук — слегка протерев их солью.

Укроп улучшает вкус рубленого мяса, курицы, карпа и угря, яичных и овощных блюд.

Молотый кардамон можно добавлять в чай и кофе, в кофе можно добавить также молотую корицу. Очень хорошо корица сочетается с

яблоками.

Нельзя допускать длительного нагревания чеснока.

Сильный запах чеснока можно уменьшить, добавив в блюдо немного барбариса или корицы.

От запаха чеснока изо рта можно избавиться, пожевав сухой зеленый чай.

Приготавливая фарш, лучше обойтись без мясорубки, пользуясь ножом-тесаком. Приготовленное таким способом мясо значительно вкуснее, так как в каждом маленьком кусочке остается сок, который не сохранился бы, если бы мясо пропустили через мясорубку.

Когда тесто замешивают на воде, оно может получиться «слабым» — прилипает к рукам, ломается. Чтобы этого не случилось, в воду для теста надо добавить немного соли, тогда оно станет эластичным.

Заварное тесто плохо впитывает масло, поэтому расход его должен быть небольшим.

Чтобы мясо кальмаров, креветок и прочих морепродуктов было мягким, достаточно краткого нагрева — всего **1—2** минуты.

Секреты китайской кухни.

Есть определенные правила, которые следует неукоснительно выполнять.

Правило первое. Тщательно обработать продукты, на что уходит три четверти времени, необходимого для приготовления блюда: освобождение от костей, сухожилий и т. п. (Если готовят курицу, то ее не палят, а выщипывают перья специальным пинцетом.) Продукты старательно моют много раз и режут их на небольшие части.

Правило второе. Быстрая, я бы сказал «стремительная», тепловая обработка продуктов — в течение 2—3 минут. Для этого используются сковородки с выпуклым дном и сильный огонь. Этим достигается сохранение качества продукта. Причем каждый компонент блюда готовится отдельно. Чтобы не подгорало, используются разного рода фритюры.

Правило третье. Широкое применение различных специй, пряностей, соусов и т. п. Китай — родина большинства пряностей. Многочисленные виды перца, имбирь, бадьян, корица и т. п. Почти 300 приправ применяется в китайской кухне.

Правило четвертое. Я бы рискнул назвать его «кулинарная икебана» — компоновка блюда по цвету, консистенции, запаху и т. п. Все китайские блюда очень эффектно выглядят.

Вместе взятое, это и составляет феномен китайской кухни, которая действительно привлекает к себе и не совсем обычными способами приготовления, и обилием специй, и оригинальностью внешнего оформления блюд, и неожиданным сочетанием их составных частей. В Китае, пожалуй, как ни в какой другой стране, искусство кулинарии доведено до совершенства; оно вошло в быт, обычаи, стало частью древней культуры китайского народа.

25 советов китайского повара Ли Наня

1. Свинина, вымоченная в молоке или воде, а затем слегка отжатая рукой и запанированная яичным белком, становится после легкого и быстрого обжаривания похожей на куриное белое мясо.

2. Если куриное мясо нарезают тонкой соломкой, то его можно зажаривать лишь в панировке из кляра или яичного белка.

3. Перед жарением курицы, измельченной кубиками, чтобы предотвратить ее засушивание на сильном огне, необходимо предварительно облить подготовленное мясо ложкой подслащенной воды и перемешать, дав постоять **10—15** минут до полного впитывания воды в мясо.

4. Печень домашних животных, особенно свиную, надо жарить, предварительно сняв с нее пленку, иначе при сильном огне она станет сухой, ломкой, невкусной, жесткой. Чтобы пленка легко снялась, печень надо ошпарить кипятком.

5. Любое мясо следует класть на сковороду для обжаривания лишь после тщательного обсушивания его полотенцем или мукой.

6. Мясо при хранении в холодильнике можно завертывать в капустные листья, тогда при жарении или варке не появится неприятный запах.

7. Для уничтожения резкого запаха при поджаривании или варке свинины или морской рыбы можно добавить в масло или воду **1** чайную ложечку алкоголя (водки, коньяка, виноградного вина).

8. Сильно засоленную рыбу следует вымачивать не в воде, а в смеси воды с уксусом (на **8** частей воды — **1** часть уксуса).

9. Если купленная рыба не тонет в воде, значит, она настолько несвежая, что ее нельзя использовать в пищу.

10. Овощи следует прожаривать наполовину, очень быстро и всегда раздельно — не только по видам овощей (капуста, морковь, редька и т. д.), но и с учетом частей одного и того же растения (листья, стебли, плоды, семена, корни). При этом корни и листья следует нарезать лапшевидно на равные части: первые — вдоль, вторые — поперек.

11. Нельзя заранее чистить овощи, а затем хранить их в таком виде. Их надо очищать непосредственно перед приготовлением и сразу класть на сковороду или в кастрюлю. Иначе ухудшается их вкус, разрушаются содержащиеся в них витамины.

12. Бобовые (горох, фасоль, бобы) следует замачивать перед приготовлением за несколько часов или даже за сутки.

13. Огородную зелень (укроп, шпинат, петрушку, сельдерей) лучше хранить не в холодильнике, а в сосуде с широким горлышком, с очень небольшим количеством воды на донышке сосуда (**1 см**). Перед этим зелень надо вымыть холодной кипяченой водой.

14. В китайской кухне чаще всего используют лук-порей, в крайнем случае — лук-батун. Реже используют репчатый лук. В мясных блюдах допустима замена лука черемшой.

15. В салатах китайская кухня использует исключительно белую часть лука (у основания пера), а зеленая идет для отваривания и жарения.

16. Рис лучше всего хранить в стеклянной банке вместе со стручком жгучего перца.

17. Рис лучше не просто отваривать в воде, а добавлять в нее растительное масло. На **1 — 1,5** стакана риса — **1** столовую ложку масла и **1** десертную ложку соли.

18. Самый отменный вкус у риса, отваренного не в воде, а на пару, в холщовом мешочке, помещенном над котлом с кипящей водой.

19. Приправы и пряности в китайской кухне вводятся один раз — в самом конце приготовления, лучше уже после снятия блюда с огня или в момент окончания приготовления.

20. После принятия пищи с сильным запахом лука, чеснока, черемши, для того чтобы избежать неприятного запаха, надо пожевать сухого зеленого чая. В блюдах резкий запах этих же растений уменьшается при добавлении в них бадьяна, барбариса или корицы.

21. Все приправы в блюде из бобовых культур — соль, сахар, соевый соус, пряности и т. п. — вносятся только после полной готовности блюда.

22. Кляр лучше замешивать не на воде, а на смеси минеральной воды и пива. Тогда при поджаривании блюдо будет пышным, нежным, а не сухим и ломким.

23. После перекаливания растительного масла в него надо положить соль и немного лука, а затем то, что предназначено обжаривать как основное блюдо.

24. Запах ила, сырости у рыбы можно отбить, промыв ее ледяной водой, а затем вытерев насухо и положив в брюхо немного имбиря.

25. Вновь купленную металлическую посуду следует очистить смесью соли и растительного масла, хорошо прокипятить и протереть корнем сельдерея. Тогда она не будет давать привкуса металла и продукты на ней не будут подгорать.

И в заключение несколько слов об оформлении Китайского стола. Поскольку все блюда предварительно тонко нарезаны, то в Китае употребляются специальные палочки для еды — куайдзы. На стол

подается одно общее блюдо, из которого каждый кладет к себе в тарелку или пиалу свою порцию. К столу подается рис. Непременная часть сервировки — соевый соус, который заменяет соль, привычную для европейца, и уксус. Порядок праздничного застолья следующий. Сначала чай, потом холодные закуски: овощные, мясные, рыбные. Затем горячие блюда, потом пельмени или лапша, в конце обеда подаются супы (к ним полагаются фарфоровые ложки), а на десерт — сладкое или фрукты. Такой парадный обед состоит из 10 с лишним блюд. В обыденной жизни блюд поменьше, но все они разнообразные.

Три китайских блюда, доступных для приготовления любой хозяйке

«Суп от головной боли»

Свежая речная рыба весом не менее 750 г. (лучше всего карп), 20 зерен белого перца, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 — 1,5 чайной ложки соли.

В 1,5 л воды в течение 2 часов кипятить зерна перца, после чего вынуть их.

В эту же кипящую воду (ее должно остаться 0,8 — 1 л) положить рыбу, предварительно разделанную, промытую и обжаренную без масла — припеченную с обеих сторон в течение 2 — 3 минут на сильно раскаленной сковороде. Затем сразу же добавить уксус, круто посолить. Варить 30 минут, закрыв крышкой.

Картофель, обжаренный в сахаре

10 средних картофелин, 250 г сахара на 1 стакан воды, 1 л растительного или свиного сала для фритюра.

Картофель очистить, нарезать брусочками длиной 3 см, толщиной 1 см. Обжарить во фритюре до образования корочки.

Одновременно с этим на соседней конфорке приготовить сахарный сироп в сотейнике (широкой и низкой кастрюльке), снять пену с сиропа, довести его до «толстой нитки» и переложить в него картофель сразу же после обжаривания во фритюре; быстро перемешать шумовкой или деревянной ложкой так, чтобы картофель не крошился, и через 1 — 1,5 минуты вынуть из сиропа и подавать к столу. Это блюдо может быть самостоятельным или промежуточным между вторым мясным блюдом с острыми приправами и десертом.

«Завтрак велорикши»

200—250 г мяса сердца (свиного или говяжьего), макароны яичные или высшего сорта (крупные), 0,5—1 стакан кипяченой воды, 2 ст. ложки свиного жира или растительного масла, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка водки, настоянной на лимоне или анисе, 2 чайные ложки муки, 1 чайная ложка красного молотого перца, 1—2 луковицы, соль по вкусу.

Мясо сердца мелко изрубить сечкой, перемешать с соевым соусом, водкой, частью перца, подпылить мукой и оставить на **15—20** минут «зреть», пропитываться. Тем временем холодные, отваренные до полуготовности макароны нарезать колечками толщиной **1** см и обжарить во фритюре (в крайнем случае — на сковороде) так, чтобы они зарумянились, затем отставить в сторону.

«Созревшее» мясо обжарить вместе с мелко нарезанным луком на другой сковороде в течение **2—3** минут, и как только оно будет готово, влить воду, добавить остальной перец, соль, дать закипеть и моментально всыпать обжаренные макароны, снять с огня и размешать.