

# КИТАЙСКАЯ

Е.Е. ЖОГОЛЕВА  
Д.А. ЖОГОЛЕВ

# КУХНЯ



ББК 36.997

Ж78

УДК 641.568(083.12) (510)

Редактор *Л. И. Воробьева*

Жоголева Е. Е., Жоголев Д. А.  
Ж78 Китайская кухня. — М.: Агропромиздат, 1991. —  
191 с: ил.

5-10-002225-6

Книга знакомит читателя с особенностями, методами и приемами китайской кухни. Основное содержание составляют рецепты блюд по-китайски, полезные советы и некоторые секреты китайской кулинарии.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Ж  $\frac{340400000-242}{035(01)-91}$  162-91

ББК 36.997

5-10-002225-6

© Е. Е. Жоголева, Д. А. Жоголев, 1991

## от АВТОРОВ

Перед Вами, уважаемый читатель, книга о традиционной кухне более чем миллиардного населения Китая. Мы собрали наиболее доступные, простые рецепты блюд по-китайски, по вкусу и виду, однако, не уступающие ресторанным кушаньям. Поездки в Китай и советы наших китайских друзей помогли нам самим освоить приготовление китайских блюд в домашних условиях, и эта специфика нашла отражение на страницах книги. Мы использовали также материалы, содержащиеся в книгах по кулинарии, изданных в Китае и других странах, в том числе в Советском Союзе, где подобные издания уже стали библиографической редкостью. К сожалению, сегодня мы не можем более полно рассказать о китайских блюдах в связи с отсутствием необходимых ингредиентов на полках наших магазинов, но мы надеемся, что дефицит продовольствия будет преодолен и развитие советско-китайского сотрудничества позволит глубже проникнуть в секреты древней китайской цивилизации.

Мы выражаем глубокую признательность профессору Л. М. Гудошникову за большую помощь в подготовке книги.

## ВМЕСТО ПРИДИСЛОВИЯ

**К**улинарное 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 значит, что уже в то время кулинарное искусство являлось предметом исследования.

Сегодня китайской кухней пользуется более 1 миллиарда человек — как в самом Китае, так и в Сингапуре, Гонконге, Аомыне, Таиланде, Японии и других странах этого региона. Много китайских ресторанов в Соединенных Штатах — особенно в городах западного побережья страны. Пожалуй, по числу своих сторонников китайская кухня занимает первое место среди других кухонь мирового значения — русской, французской, индийской, итало-испанской, среднеазиатской.

Но, несмотря на то что треть человечества пользуется китайской кухней, она существует весьма изолированно и не оказывает сколь-нибудь заметного влияния на другие кулинарные школы. В самом деле, если почти в любой кулинарной книге, изданной в нашей стране, наряду с традиционными рецептами русской кухни широко представлены образцы европейской, кавказской, арабской и других кухонь, то рецептов китайских блюд в такой книге вы не найдете.

Домашние и ресторанные блюда китайской кухни можно отведать лишь в специфических заведениях общественного питания. Например, в Москве это рестораны «Пекин», «Золотой дракон» и кафе «Мэйхуа». Так обстоят дела не только в нашей стране, но и во всем мире, естественно, исключая КНР и страны Юго-Восточной Азии.

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.

Многие объясняют сравнительную нераспространенность китайской кухни спецификой ее блюд. При этом прежде всего имеют в виду необычность используемых продуктов и их непривычные сочетания. Это верно лишь отчасти. Дело в том, что 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, курятина, мука, сахар, растительное масло. Необычные сочетания продуктов настолько четко отработаны, что никогда не отталкивают по внешнему виду, аромату и вкусу, даже если предвзято относиться ко всему новому.

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 обращения 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 — акульки плавники, змеи, консервированные яйца, ласточкины гнезда, морские гребешки, фазаны и так далее, — то для повседневной пищи китайцев они не меньшая редкость, чем для нас с вами. Дело в том, что национальная кухня Китая всегда очень четко подразделялась на императорскую и простонародную. Перечисленные экзотические продукты приготавливали к столу правителей, а простой люд обходился незатейливой едой, подавляющую часть которой составляли овощи, бобы и рис. Деление 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, хотя и несколько специфична для нас.

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 — 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 и Чжэцзян, Гуандун) и столицей КНР — Пекином.

**Ш**АНЬДУНСКАЯ 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*. Такая 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, покрывая 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 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.

Прибрежные города провинции Шаньдун — Циндао, Яньтай и другие — известны морскими деликатесами, такими, к примеру, как *Жареные ракушки, 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 пожаренный зеленый лук, чеснок, другие пряности; блюдо доводится до готовности и 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.

**С**ЫЧУАНЬСКАЯ кухня известна во всем мире своей жгучей, очень острой пищей. 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, славящаяся тучными плодородными землями и богатыми природными ресурсами, потому она и получила красивое название «Земной рай».

После ХПІ 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. Зажаренный 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 изысканные блюда, как *Соевый творог с рубленой свинойной. 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.

Это блюдо очень вкусное, но вместе с тем настолько острое, что даже в зимнюю стужу пот вышибает.



**Ц**ЗЯНСУ-ЧЖЭЦЗЯНСКАЯ кухня, получившая свое название от расположенных южнее Шаньдуна морских провинций Цзянсу и Чжэцзян, основывается на (четырёх 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 кориичневом соусе*, *Пареная сельдь*. *Хрустальная свинина*. *Тушенная 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.

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

**1** УАНДУНСКАЯ кухня славится числом используемых в ней продуктов. Провинция Гуандун расположена в субтропиках. Здесь все растёт 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 особенным лакомством. Впервые блюда из змей стали готовить в эпоху Западной Хань (206 г. до н. э. — 24 г. н. э.). Наиболее известное блюдо 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, на которых подается светло-синее вино из змеиной желчи. По поверию, 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, Дунцзянский пареный засоленный цыпленок. Утиные перепонки в устричном соусе, Тушеные куриные лапки со съедобными травами.* Для *Жареного молочного поросенка* берется 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 хрустальная корочка на спинке поросенка снимается и разрезается на 32 кусочка, которые потом кладутся обратно на мясо. При первой подаче на стол съедают только эту хрустальную корочку. Во время второго захода оставшаяся кожа поросенка тоже нарезается и кладется на мясо, придавая блюду оригинальную форму. Такой способ сервировки уникален даже для китайской кулинарии.

Некогда в старом Китае в гуандунских ресторанах устраивали пышные банкеты. Таким был «Большой ханьманьский 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 2 дней.

**П**ЕКИНСКАЯ 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. Первый ресторан, подававший это блюдо, был основан более 400 лет назад, но закрылся до основания КНР в 1949 году. Сейчас самый известный ресторан, где готовят «Пекинскую жареную утку», — «Цюаньцзюдэ», который открылся в 1864 году.

Это знаменитое блюдо уникально прежде всего превосходным качеством самой утки, а также оригинальным способом ее приготовления. Уток для такого кушанья выращивают на фермах в окрестностях столицы; после примерно 2 месяцев усиленного питания с хорошей водой и обилием растительности утка готова для жарения. Откормленная таким способом птица обладает тонкой кожей и нежным мясом. Утка забивается, 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 °С, 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 бара-*



*Нина* — 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 (к примеру, пекинский ресторан «Дунлайшунь»), используют для его приготовления только баранов, выращиваемых 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.



**В**ЕГЕТАРИАНСКАЯ кухня в Китае в сильной степени отличается от общепринятого понимания ее на Западе. Vegetарианская 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 всем своим вкусом и видом они походили либо на курицу, либо на утку или рыбу, либо на свинину. Vegetарианские «креветки», «крабовое мясо» и «ветчина» — известные блюда Китая. Самый популярный вегетарианский ресторан в Пекине находится в районе Сюань-умэнь. В других крупных городах также имеются вегетарианские рестораны.

И наконец, вернемся еще к одному упомянутому уже названию — ДВОРЦОВАЯ КУХНЯ. Как вывстует 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.). Попробовать эти блюда можно в ресторане «Фаншань» в Бэйхайском парке — бывшем Зимнем императорском дворце и в ресторане «Тинлигуань» — в бывшем Летнем императорском дворце Ихэюань.

Среди блюд знаменитого фаншаньского «Полного рыбьего банкета» — *Утиные лапки — золотая рыбка*, к главному составляющему которого, утиным лапкам, добавляются мясо аухи, яичный белок, ветчина, горох, винная приправа и овощной гарнир. Все это красиво сервируется в виде золотой рыбки. Ресторан известен также своими тортами и весьма оригинальными пирожными. Здесь подают, например, пирожные из гороховой или фасолевой муки, миниатюрные кукурузные пампушки, лепешки с кунжутными зёрнами и начинкой из мелко нарубленного мяса. В отличие от западных кондитеров, повара ресторана «Фаншань» 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 пар^ крошечные пирожные из тщательно размолотой кукурузной муки и рафинированного сахара, но такой же формы, что и обыкновенные пампушки.

Одно из самых известных блюд другого ресторана дворцовой кухни, «Тинлигуаня» — *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 на стол, 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 и эстетическому отношению к пище: и аромат, и 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 вкусным соусом из озера Сиху в Ханчжоу* готовится только из живого белого амура из озера 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, — все основные ингредиенты можно приобрести в магазинах и на рынке. 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. Продукт тщательно отмывается от грязи. Все испорченные части удаляются. Кожура овощей и фруктов, кожа и плен-

ки 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 и даже дней и месяцев. Обычно в домашней кухне продукты вымачиваются недолго, чтобы только 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 в честь дня рождения или свадьбы 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 толстом деревянном пне. 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 бѣтл* 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 объеденье!»

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 трепуха 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, укусе 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 зажал 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 подыметь, чтобы вышел характерный «растительный» запах. После чего опускают мелко нарезанный продукт, быстро, в течение 1—2 минут, прожаривают при постоянном 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 раздельно, то есть исключается возможность пережаривания

одного продукта и недожаривания 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. Начинается трапеза, как правило, чашкой ароматного зеленого чая.

Нужно сказать, что в Китае не принято готовить пищу на несколько дней, про запас. Отчасти это объясняется тем, что



холодильники сегодня есть пока еще не в каждом китайском доме. Домашние хозяйки предпочитают покупать свежие продукты из расчета на 1—2 дня. В КНР очень развито сезонное питание. Свежие ингредиенты, мелкая нарезка продуктов и продуманное сочетание блюд по их консистенции делают китайские блюда легкоусвояемыми, очень полезными. Едят в Китае не спеша, беря палочками небольшие порции кушанья. Много есть не принято. Большинство блюд имеют лечебные свойства. В китайской кулинарии используется множество пряных трав и различных приправ, 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 по-китайски не будет разочарованием, наоборот, вам непременно захочется попробовать сделать их своими руками. А потому желаем удачи и приятного аппетита!

# ПРЯНОСТИ, ПРЯНЫЕ ТРАВЫ И ПРИПРАВЫ

**П**ряности — 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. Сейчас многие пряности выращиваются в огородах, в комнатных условиях, некоторые растут в диком виде, и их можно собирать. Кроме того, часть пряностей можно купить на рынках и в магазинах, у нас и за рубежом, а также в аптеках, так как некоторые из них считаются лекарственными растениями.

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.

Хранить пряности следует в плотно закрытых, непрозрачных баночках в сухом месте и вдали от плиты, поскольку влага и тепло ухудшают их аромат и вкус.

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 наровидными 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 ост-



рым 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 для приготовления мясных, овощных и яичных блюд, а также блюд из субпродуктов.

*Перец черный* — плоды вьющегося кустарника, достигающего в высоту **15 м**. 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 помаранцевая) — 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.

Бasilik — 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 (семена этого растения принято называть кориандром). Используется в салаты, супы, мясные и яичные блюда.

Мята перечная — многолетнее лекарственное растение, родина которого 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 тоже 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.



**П**риправы и специи — это продукты, улучшающие вкус приготовляемого блюда. Они не должны заглушать вкус и аромат пищи, а, напротив, должны 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 — моноводной 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. Плотные 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 раза.

*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 °С и бросают в него зерна душистого черного перца. Когда почувствуется аромат, зерна вынимают (повторно их использовать нельзя).

# ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

**О**вощные 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 ломтями 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 мин 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 расползались. 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. Спустя 5—6 дней блюдо готово.

## гребешки из капусты

*7 капустных кочерыжек, 1 ст. ложка соевого соуса, глутамат\* 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 протереть 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 чуть-чуть на дне кастрюли, добавить соевый соус, соль, сахар, глутамат. Вслед за этим положить 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, добавить глутамат натрия. Как только капуста закипит, влить разведенный небольшим количеством холодного молока крахмал и при непрерывном помешивании довести снова до кипения. Подавать как самостоятельное блюдо в горячем виде.

## Капуста с каштанами

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

Удалить с капусты загрязненные и загнившие листья,

\* Здесь и далее в рецептах глутамат натрия можно опустить, однако без этой приправы вкус блюда несколько изменится.

помыть кочан и разрезать его на 4 части, вырезать кочерыжку и грубую часть черешков и нашинковать.

Каштаны очистить от кожуры, залить кипятком и подержать так несколько минут, чтобы легче было 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 положить 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 внутреннего топленого жира, соль по вкусу.*

Помыть и очистить капусту, разделить ее пополам и нарезать соломкой 6X1 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 мин. Сушеные креветки предварительно размочить в теплой кипяченой воде.

Растопить свиной жир и опустить в него сначала креветки, а затем капустную соломку и обжарить на сильном огне. Когда капуста потемнеет и станет мягкой, посолить. Можно добавить 1 чайную ложку крепкого десертного вина. Блюдо готово. 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, 0,5 чайной ложки соли.*

Картофель очистить и промыть, нарезать тоненькой соломкой и положить на 5—10 мин в холодную воду.

Нагреть масло до 180 °С и бросить в него зерна душис-

того черного перца. Когда почувствуется аромат перца, вынуть зерна (повторно их использовать нельзя). Опустить в раскаленное масло картофельную соломку и жарить, хорошо перемешивая, на сильном огне 1—2 мин. Соломка должна стать почти прозрачной. Посолить, за минуту до окончания обжаривания добавить глютамат натрия и влить уксус. Блюдо готово.

## 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 помыть, очистить, отварить и хорошо 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.



## 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 промыть картофель, разрезать каждый клубень на 3 части и охладить в холодной воде (5 мин). 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, засыпать сахар. Сахарный сироп ва-

рить, 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, побрызгать растительным маслом.

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

## **Картофельные тефтели**

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

Вымыть картофель и сварить «в мундире» до готовности, очистить от кожуры, размять до пюреобразного состояния и смешать с мукой. Добавить специи, взбитое яйцо и посолить. Слепить небольшие тефтели, поджарить в масле до готовности и немного поперчить. Подавать к столу.

## **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.*

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

Сварить 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. Положить в него ломтики красного перца и обжарить. Затем добавить в следующем порядке: коньяк, соевый соус, глутамат натрия, уксус. Получившейся подливкой полить ломтики картофеля, добавить приправы и через 1—2 мин 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, глутамат натрия на кончике ножа, 2 ст. ложки свиного сала или растительного масла, 3 ст. ложки воды, соль по вкусу.*

Почистить 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 мин. Добавить глутамат натрия, имбирь, перец, все перемешать и сбрызнуть душистым растительным маслом. Блюдо готово.

## **Картофель с салатом**

*1 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.*

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

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

Нагреть в другой сковороде масло (или же добавить в эту сковороду и также нагреть), положить имбирь и чеснок. Когда почувствуется аромат, опустить одновременно кубики картофеля и нашинкованный салат и жарить, тщательно перемешивая. Добавить соль или соевый соус, разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал — и через 1—2 мин блюдо готово.

Этим 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, глутамат натрия по вкусу, 2 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана воды.*

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

Мелко нарезать грибы, предварительно подготовив их. Для этого, если грибы сушеные, размочить в горячей воде



II течение 20 мин; если грибы свежие, очистить и отварить II слегка подсоленной воде. Консервированные грибы готовы к употреблению.

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

## **Редис, жаренный со скорлупой креветок**

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

Вымыть и нарезать соломкой редис, очистив предварительно от верхней цветной кожицы.

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.

## **Свежесоленный редис**

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

Промыть редис, очистить от верхней цветной кожицы, нарезать соломкой или ромбиком, натереть сверху солью и оставить на 18—20 мин 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 луковичы, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 ст. ложки сахарного песка, 1 чайная ложка соли.*

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

## **БАКЛАЖАНЫ**

### **Жареные кружочки баклажанов**

*1 кг баклажанов, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, 0,5 чайной ложки черного перца молотого, 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 баклажан поперек на дольки.

Подсушить баклажаны в сковороде без масла на среднем огне. Когда кожура подсохнет, добавить масло, соль, глютамат натрия и жарить, переворачивая. Потом влить уксус, баклажаны перевернуть и через 1—2 мин выложить в миску. Блюдо готово.

### **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 от кожуры баклажаны. Сначала нарезать кружочками толщиной 1,5 см, а затем вырезать ромбики раз-

мером 3X 1,5 см. Перекалить масло, обжарить в нем ромбики и вынуть.

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

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

## **Баклажаны, жаренные с луком**

*1 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 промыть, 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 любого 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. Подать к столу.

## **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 очистить от кожуры и промыть, положить в дуршлаг или пароварку и варить на пару до готовности, затем охладить.

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 баклажаны не перестанут окрасивать воду.

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

Вынуть баклажаны из воды, отжать влагу и, как только подливка закипит, опустить их в сковороду и обжарить, переворачивая. Закрывать сковороду крышкой и тушить баклажаны 3—5 мин, затем полить разведенным крахмалом и посолить. Через 3—4 мин блюдо готово. Прежде чем снять с огня, добавить мелко нарезанные дольки чеснока. Подавать как самостоятельное блюдо в горячем виде.

## **КАБАЧКИ**

### **Кабачки в кляре**

*Кабачки 250 г, мука 20 г, 1 яйцо, 5 г чеснока, 10 г соевого соуса, 10 г топленого свиного сала.*

Приготовить кляр из муки, яиц и воды.

Нарезать соломкой кабачки и погрузить в кляр. Растопить 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 и подать к столу вместе с кабачками.

### **Кабачки в молоке**

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

Кабачки вымыть, очистить от верхней кожицы, наре-

зять кубиками размером 1—2 см и отварить в подсоленной воде. Затем слить воду.

Взбить яйца, 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 мин, посыпать молотым черным перцем — и блюдо готово.

## **Лепешки из кабачков**

*. / 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. ложки 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 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 едой все компоненты перемешать.

## **Кисло-сладкий салат из огурцов**

*500 г маленьких огурчиков, 3 чайные ложки сахарного песка, 4 ст. ложки 3 %-ного 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.

## **Огурец 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, 1 чайная ложка душистого черного перца в зернах.*

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

*1 кг помидоров, 1 стакан молока, 3 чайные ложки крахмала, глутамат 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—5 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 мин, переворачивая. Посолить и добавить сахар. Через 1—2 мин блюдо готово.

## **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 промыть **И** нарезать дольками.

Вымыть 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 мин. 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 хорошо перемешать их,

чтобы образовались яичные комочки. Затем положить помидоры, посолить и поперчить, прожарить в течение 1—2 мин и подавать к столу в горячем виде.

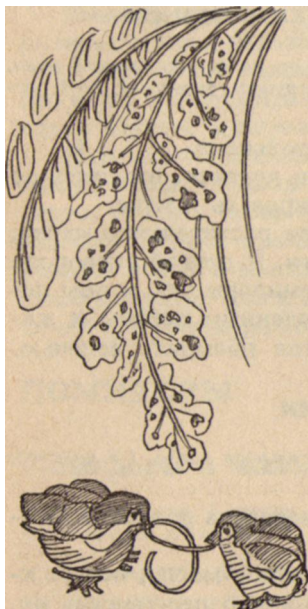
## САЛАТ

### Салат, жаренный с креветками

*500 г зеленого салата, 300 г креветок, 3 ст. ложки свиного нутряного топленого сала, 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 промыть, очистить и отделить листья от стеблей. Нарезать стебли полосками длиной 3 см и проварить 3—4 мин в кипятке, затем вынуть.

Раскалить сковороду, опустить в нее свиное сало и поджарить креветки, добавить мелко нарезанный лук и стебли салата и обжарить. Потом добавить вино, соевый соус, глутамат натрия и сахар. Жарить на сильном огне, перемешивая. Через 1—2 мин смазать густо разведенным крахмалом, сбрызнуть маслом — и блюдо готово.



### 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 сухого красного перца, 1 г молотого душистого черного перца.*

Помыть салат, удалить прожилки и нашинковать его. Выложить в глубокую миску, посолить, перемешать и оставить на 30 мин для просаливания (салат должен стать нежным и хрупким). Затем промыть и отжать влагу.

Отдельно подсушить в духовке стручки красного перца и затем превратить его в порошок.

Приготовить соус для сала-



та, перемешав измельченный красный перец, молотый черный перец, глютамат натрия, душистое масло, сахар и соевый соус и подать отдельно.

Ломтики салата макать в соус.

### **салат с горчицей**

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

Листья салата вымыть, нарезать полосками и выложить в миску, посолить и оставить на 3—5 мин, 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 черного перца молотого, щепотка соли, 3 чайные ложки душистого растительного масла.*

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

Лук очистить, промыть и нарезать соломкой. Опустить подготовленный лук в разогретое масло и поджарить, переворачивая. Через 1—2 мин влить соевый соус, добавить перец, соль, поджаренные яйца. Перед тем как снять с огня, сбрызнуть душистым маслом. Блюдо 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, промыть и нарезать на кусочки длиной 3 см. Положить в дуршлаг и варить на пару. Не доводить до того, чтобы ку-

сочки сельдерея расплзлись — они должны остаться нежными и хрустящими. Вынуть их из дуршлага и охладить в холодной воде, дать стечь влаге и выложить в миску. Посолить, добавить душистое масло и глютамат натрия, перемешать и 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 имбиря молотого, 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 до 80 % готовности, вынуть и немного отжать, затем дать обсохнуть.

Смешать в отдельной чашке 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 мин до окончания тушения сбрызнуть тыкву душистым маслом.

#### *Второй способ*

Снять с тыквы кожицу и удалить мякоть с семечками, тыкву вымыть и нарезать кусочками длиной 3 и толщиной 1,5 см. Обжарить эти кусочки в масле, добавить 3 ст. ложки воды, закрыть крышкой и тушить до 70 % готовности. Затем добавить соевый соус, мелко нарезанный лук, имбирь, дольки чеснока, крахмал, посолить и тушить до полной готовности. Подать как самостоятельное блюдо в горячем виде.

## РОСТКИ ФАСОЛИ

### Ростки фасоли с горчицей

*^Ю 2 ростков фасоли, 1 чайная ложка сухой горчицы, 1 чайная ложка уксу-  
III, 1 чайная ложка душистого растительного масла, глютамат натрия, соль  
на кончике ножа.*

Подготовленные ростки фасоли проварить в кипящей воде в течение 1—2 мин, после чего опустить в холодную воду и охладить, 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, 0,5 чайной ложки 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 мин. 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 мин.

Подготовленные ростки фасоли отделить от семян, промыть и ошпарить кипятком. Затем переложить в холодную кипяченую воду, вынуть, отжать влагу, перемешать с кунжутным маслом, с уксусом, сахаром, солью и 1 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 охладить). 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 флавоны, эфирные масла и гликозиды.

## СМЕШАННЫЕ(МЯСО-ОВОЩНЫЕ) БЛЮДА

**М**ясо-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, 2 ст. ложки топленого свиного нутряного сала.*

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

Нарезать капустные листья на прямоугольники, положить на разделочную доску и посыпать крахмалом, положить на них фарш и завернуть голубцы. Варить на пару 10 мин.

Соль растворить в кипятке и этим рассолом полить голубцы.

**\*\*Голубцы** можно поджарить 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.*

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

Подготовить капустные листья, как для голубцов, поло-

жить на каждый лист мясную начинку и завернуть в рулет. Разделить рулет на 2 равные части.

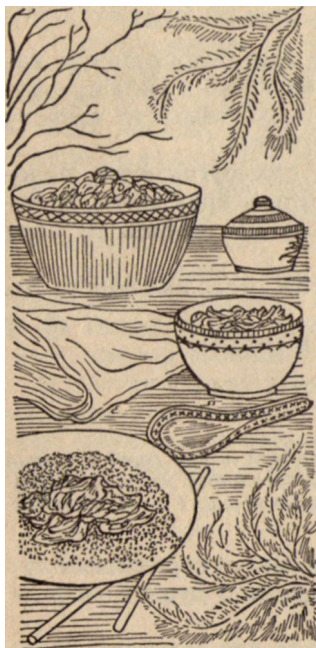
Растопить свиной жир, обжарить в нем лук, имбирь, влить кипяток и выложить рулеты. Накрывать крышкой и тушить рулеты до готовности на слабом огне. Влить разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал, сбрызнуть душистым маслом и подавать к столу в горячем виде.

## 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, убавить огонь до слабого и тушить 10 мин. Положить редьку и тушить еще 7 мин. Добавить грибы и чеснок. Подавать к столу в горячем виде, \*\*Вместе с редькой можно положить и картофельные кубики.



## Соломка из говядины с репчатым луком

*250 г говядины, 100 г репчатого лука, 1 чайная ложка соевого соуса, 50 г топленого свиного 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, сбрызгнуть 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 перекалиить. 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 мин. 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, глутамат натрия, соль на кончике ножа.*

Очистить картофелины, 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 глутамат натрия и водку, перемешать и положить между двумя половинками каждого картофельного кружочка. Заварить из муки кисель и смазать им фаршированный картофель.

Нагреть в глубокой сковороде растительное масло до 100 °С, 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, глутамат натрия, соль на кончике ножа, 1 чайная ложка водки, настоянной на цедре.*

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

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

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

При подаче на стол баклажаны слегка поперчить.

## **Тушеные баклажаны 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. Свиному 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 положить баклажаны, посолить, добавить глутамат натрия, накрыть крышкой и тушить 10 мин на среднем огне. Как только баклажаны набухнут, смазать разведенным крахмалом, поперчить, несколько раз перевернуть и подавать к столу.

## **Свиная печенка, 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 печенку нарезать тонкими ломтиками.

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



Перекалить в глубокой сковороде растительное масло, обжарить в нем свиную печень с мелко нарезанным луком и чесноком. Влить соевый соус, уксус, добавить глютамат натрия, перец и жарить 3 мин на сильном огне. Как только содержимое сковороды закипит, опустить в нее шпинат и жарить 1—2 мин. Блюдо готово.

\*\*Можно смазать разведенным крахмалом и сбрызнуть кунжутным маслом перед подачей на стол.

## 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.

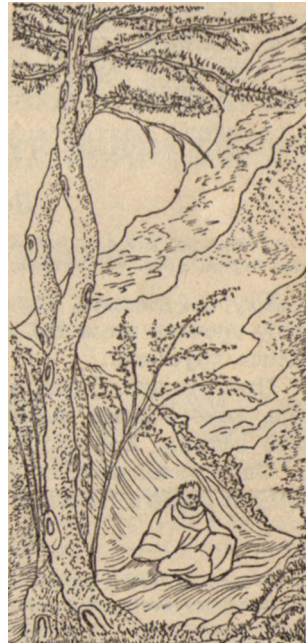
Перекалить в сковороде растительное масло, опустить в него нарезанную соломкой свинину, измельченный лук, имбирь и обжаривать 10 мин. Добавить соевый соус, посолить и выложить шпинат. Как только шпинат станет прозрачным, блюдо готово.

\*\*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 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 хорошо 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 мин. 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, имбиря, молотого перца, соли и глютамата натрия. Хорошо перемешать и начинить огурцы.

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

### *Второй способ*

*0,5 кг огурцов, 150 г свинины, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 чайная ложка сахарного песка, 3 г глютамата натрия, 1 ст. ложка коньяка, 2 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки топленого свиного нутряного сала, 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 (уйдет примерно 1 ст. ложка).

Огурцы обжарить в свином жире в течение 1—2 мин, вынуть 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 порезать квадратиками размером 3 см, проварить в кипящей воде, промыть холодной водой и дать воде стечь.

Перекалить растительное масло, обжарить в нем лук до желто-красного цвета и положить туда же свинину. Жарить 1—2 мин, посолить, поперчить, а затем положить капусту, перемешать несколько раз, добавить глутамат натрия и залить смесью из соевого соуса, сахара, крахмала и уксуса. Снова 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 длиной 2 и шириной 0,5 см. Стручки фасоли очистить от засохших мест и промыть.

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

## 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 °С, обжарить в нем нарезанные лук и чеснок, положить свинину и жарить на сильном огне 2 мин. Затем положить помидоры, посолить, добавить сахар и жарить 2—3 мин, 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 поджарилась, 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, нарезать кусочками толщиной 1 см и обвалить срезы с двух сторон в крахмале.

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

## Фаршированный перец

### *Первый 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 и семена и разрезать его вдоль на половинки.

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

Заварить кипятком разведенный крахмал, посолить, поперчить, добавить глутамат натрия, хорошо перемешать и полить этой смесью перец. Блюдо готово.

#### *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, глутамат натрия на кончике ножа.*

У перца удалить плодоножку и семена, промыть и опустить целиком в кипяток, затем вынуть.

Перемешать мелко нарубленную свинину, глутамат 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 мин. 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 глутаматом натрия.



Перекалить растительное масло (1 ст. ложку), опустить в него на 1 мин перец и вынуть.

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

## **Ростки фасоли, жаренные со свиной**

*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 глутамата 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 мин в перекаленном масле. Затем выложить в миску.

В другой сковороде нагреть до 100 °С масло, опустить в него вымытые ростки фасоли и быстро обжарить. Добавить сок, оставшийся от мяса, имбирь, соль, глутамат натрия, разведенный крахмал и жарить 2 мин. Смешать со свиной, и через 1—2 мин блюдо готово,

**\*\*Ростки фасоли получают, замачивая фасоль на некоторое время в тряпочке, в теплом месте.**

## **Жареное ассорти**

*200 г ростков фасоли, 60 г лапши, 50 г лука-порея, 150 г свинины, 100 г шпината, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 г глутамата 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, положить свинину, добавить соевый соус и довести до кипения. Положить ростки фасоли, лапшу и обжарить до мягкости. Добавить лук-порей, шпинат и жарить до готовности (примерно 3 мин). Сбрызнуть уксусом, посолить, перемешать и подавать к столу.

**\*\*Ростки фасоли получают, замачивая фасоль на некоторое время в тряпочке, в теплом месте.**

# МЯСНЫЕ БЛЮДА

**В** отличие от русской китайская кухня имеет дело в основном с измельченными мясными, как, впрочем, с 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 мин.

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

Приготовить кляр: перемешать крахмал со взбитыми яйцами, посолить.

Обвалить 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 мин добавить сахар, уксус и соль. Когда содержимое сковороды загустеет, опустить в него мясо и жарить, переворачивая.

Блюдо едят с пресным отварным рисом без всяких подливок.

## **Душистая свинина, тающая во рту**

*600 г мясной 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 до 80 % 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 0,5X1,5 см. Смешать муку с крахмалом и соединить со взбитыми белками, влить 2 ст. ложки воды, чтобы получилась густая вязкая масса, которую перемешать с нарезанной свиной.

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 сильно горячем виде. Если блюдо немного остынет, оно будет невкусным.

*Л Л* Вместо свинины можно использовать свиное сало.



## **Винина с красным перцем**

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

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

## **Свинина с луком**

*1 г мясной 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 бефстроганов, кусочками размером 1Х3 см, сложить в миску, полить соевым соусом, вином 1 ст. ложкой растительного масла, посолить, добавить нарезанный лук и дать постоять 5—7 мин.

В сковороде перекалить масло, положить в него приготовленную смесь и жарить, помешивая, на сильном огне до готовности. Подать к столу.

## **Свинина с зеленым перцем**

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

Свинину нарезать тонкими ломтиками, обжарить с обеих сторон в перекаленном растительном масле вместе с нашинкованным луком, добавить соль, глутамат 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 положить перец, перемешать и варить на сильном огне 2—3 мин.

## **Тушеная свиная соломка**

*1 кг среднежирной свинины, 2 чайные ложки сахарного песка, 0,5 стакана соевого соуса, 1 г молотого черного перца, 1 г молотого имбиря, 2 ст. ложки растительного масла.*

Свинину вымыть и нарезать тонкой соломкой длиной 6 см. Оставить на 1,5—2 ч 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 до 80 % готовности, после чего вынуть.

В другую посуду влить 3 ст. ложки воды, положить 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 мин до снятия с огня можно добавить немного красного пищевого красителя.

## **Свинина, тушенная со специями**

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

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

Перекалить подсолнечное масло, выложить в него приготовленное мясо, убавить огонь до слабого и тушить 5 мин. 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 поджарить в нем мясо.

Подавать к столу в горячем виде вместе с солью и жгучим красным перцем в отдельном блюдечке. Во время еды макать свиные кубики в это блюдечко.

## Свинина кисло-сладкая

*500 г мясной 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 обмакнулись в подливу. Сбрызнуть душистым маслом. Подавать к столу.

## Свинина с горохом

*500 г свинины, 600 г зеленого гороха в стручках, 2 небольшие луковицы, 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** мин, затем смешать с горохом, положить перец, посолить, через **2—3** мин добавить свежий огурец, и еще через **5** мин 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, укроп от 3—4 растений.*

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

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

## «Хрустальный» окорок

*600 г свинины, 1 луковица, 3 чайные ложки водки, 2 г душистого черного перца молотого, 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, глутамат натрия, водку, немного кипятка и варить на пару, пока окорок не станет мягким и не разварится. Тогда удалить все приправы, свинину выложить в другую миску и поместить в холодное место на 2—3 ч.

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 душистого черного перца молотого, 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». Положить 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 выложить содержимое миски в кипящую воду (2 стакана воды) и варить 5—7 мин на слабом огне, после чего мясо снова положить 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, яйцо, щепотка глутамата 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 мин на сильном огне, непрерывно помешивая. Влить подливку, перемешать — и блюдо готово.

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



## Тушеная свинина по рецепту Су Ши

*600 г грудинки, 2 луковички, 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 мин, затем вынуть и промыть в проточной воде.

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

Затем мясо вынуть, выложить в сотейник шкуркой вверх, полить оставшимся от предыдущего приготовления соусом, накрыть крышкой и варить на пару 30 мин. 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.

Обвалить мясо в кляре и обжаривать в разогретом до 180 °С масле 10 мин. Вынуть шумовкой кусочки мяса и подержать некоторое время на весу, после чего снова опустить в сковороду и жарить до золотисто-желтого цвета. Блюдо готово.

\*\*Мясо жарится в два приема для того, чтобы свинина хорошо прожарилась, подрумянилась снаружи и была нежной на вкус, чтобы не был клейким кляр.

## 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. лож-

ки растительного масла, крахмал (можно добавить и соевый соус) и дать постоять 20—30 мин.

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 мин.

## **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 положить 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 выложить в большую миску. Тефтели посыпать перцем, анисом, полить соевым соусом, затем кипятком и варить на пару 30 мин, после чего вынуть. В оставшийся отвар добавить глютамат натрия, крахмал и довести до кипения. Этим соусом полить тефтели и подавать к столу.

## **«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 и посолить.

Нагреть в глубокой сковороде масло до 130 °С, слепить из фарша тефтели, обжарить до золотисто-желтого цвета и вынуть.

Снова разогреть масло до 190 °С, дожарить в нем тефтели, вынуть и дать стечь маслу.

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 глутамата 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 С и, кладя в него по одной тефтели, 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 глутамата 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 печенка по - южнокитайски**

*500 г свиной печени, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки топленого свиного сала, 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, до 80 % 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. Блюдо готово.

## **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. Положить на 10 мин в соленую воду. Затем разрезать вдоль пополам, натереть солью, водкой и глутаматом натрия, обвалить в



яре, приготовленном из смеси яичного белка с крахмалом.

Нагреть в сковороде растительное масло до 180 °С, осторожно опустить в него 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 топленого свиного жира, 1 луковица, 1 кг 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 без наличия крови. За 1,5–2 ч до тепловой обработки залить мозги холодной водой для того, чтобы набухла пленка. Не вынимая мозгов из воды, осторожно отделить от них пленку.

Подготовленные таким образом мозги проварить 5 мин 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 сковородку, положить в нее свиной жир как только он растопится, всыпать нарезанный лук и имбирь и обжарить. Затем выложить в сковороду мозги, добавить соевый соус, соль, водку. Жарить 3–5 мин, 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, глутамат натрия, соль по вкусу, 1 стакан растительного масла.*

Свинину нарезать брусочками 1,5Х 3 см. Приготовить смесь из яичного белка, разведенного крахмала и щепотки соли, перемешать со свиной.

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

В сковороде нагреть до 180 °С растительное масло, на среднем огне поджарить в нем до готовности мясо и выложить его. Дать маслу стечь, снова опустить свинину в сковороду, добавить кориандр и влить подготовленную в миске приправу. Обжаривать, быстро переворачивая. Блюдо готово.

## **Хрустящие свиные ножки**

*2 кг свиных ножек, 1 яйцо, 120 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, от загрязненных мест, промыть, опустить в кипящую воду и варить на сильном огне 1 ч. Затем вынуть из воды, добавить лук, укроп, соевый соус и варить на пару еще 2 ч. Вынуть свиные ножки, охладить, 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 мин до образования золотисто-желтой хрустящей корочки. Блюдо готово. 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 измель-

чёрный лук, вино, свиную кожу, посолить и варить на пару 2 ч.

Поставить миску со свиной рулькой в холодильник, дать постоять, чтобы содержимое миски застыло. Подавать к столу 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 обвалить 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, положить 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 и затем положить нарезанную говядину. Положить нарезанные помидоры и сахар и тушить 10 мин, после чего влить разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал — и через 3—4 мин 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 бефстроганов, и обжарить вместе с нашинкованным луком в перекаленном масле в течение 5 мин. Смешать соевый соус, сахар и молотый перец и влить в сковороду с мясом. Через 6—7 мин влить

0,5 стакана кипяченой воды, закрыть крышкой и тушить 30 мин.

Очищенный от кожицы и нарезанный мелкими кубиками редис всыпать в жаркое и тушить его, помешивая, на слабом огне 30 мин. Блюдо готово.

## **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. Обвалить 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 и тушить 3 мин. Добавить кипяток и немного разведенного крахмала. Потом положить мясо и жарить, переворачивая, 6 мин. 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 мясо тонкого или толстого края либо верхней или внутренней части задней ноги говядины.

Мясо промыть и варить в подсоленной воде до 80 % готовности (опускать мясо в холодную, а не кипящую воду). Говядину охладить и нарезать ломтиками 1Х6 см.

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

## **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, глутамат 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 обвалять в смеси яичного белка, соли, разведенного крахмала (0,5 ст. ложки) и молотого черного перца.

Репчатый лук нарезать соломкой.

Нагреть масло до 100 С, положить в него мясо и жарить 2 мин 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 — и блюдо готово.

## Говяжья вырезка в кляре

*400 г вырезки, 1 ст. ложка крахмала, 1 головка чеснока, 0,5 стакана пшеничной муки, 2,5 ст. ложки сахарного песка, 2 яичных белка, 2 чайные 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, подержать на весу и вновь опустить во фритюр.

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

Разогреть до 70 °С 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 °С 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 положить в этот отвар говядину (куском). Варить 50 мин, затем мясо вынуть, нарезать соломкой 1X5 см, смешать с нарезанным луком, перцем, имбирем, соевым соусом, вином и оставить на 1 ч. Затем выбрать мясную соломку и обжарить ее на сильном огне в перекаленном масле. Выловить шумовкой.

Оставить в сковороде 50 г растительного масла, опустить в него оставшуюся половину боярышника, после чего выложить 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, 2,5 стакана мясного бульона, 2 звездочки бадьяна.*

Подготовленную говядину залить водой, довести до кипения и варить 2—3 ч на слабом огне, снимая пену. Затем мясо вынуть, охладить и нарезать брусочками размером 3X2,5 см.

Влить в сковороду 2 чайные ложки растительного масла, обжарить в нем нарезанный лук и имбирь, чесночные

зубчики и бадьян в течение 1 мин, добавить сахар, влить бульон, оставшийся от варки говядины, и коньяк. Тушить на слабом огне 5 мин.

Процедить бульон, добавить в него мясные брусочки, 4 г соли, 10 г кунжутного масла, глютамат натрия и тушить 15 мин 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 °С масло, обжарить в нем с двух сторон лепешку (примерно по 3 мин каждую сторону), осторожно ее выловить и нарезать брусочками при подаче на стол.

**\*\***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, молотый имбирь, анис.*

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 ч.

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 мин, затем влить немного кипятка и, когда все закипит, уменьшить огонь и тушить, пока мясо не станет мягким. Затем положить мелко нарезанную морковь и тушить еще 30 мин. Посолить по вкусу — и блюдо готово.

### **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 мин 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. Есть 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 сварить целиком 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, глутамат натрия по вкусу.*

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



залить кипятком и прокипятить 1 мин на сильном огне, после чего обсушить и употреблять для приготовления блюда.

### **«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 мин. Добавить нарезанный соломкой репчатый лук, сбрызнуть водкой, добавить соевый соус, имбирь, чесночный стебель (обработанный, как описано в предыдущем рецепте), перемешать несколько раз — и через 2—3 мин блюдо готово.

# БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ

**П**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 мелко 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 мин.

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

Очистить от кожуры картофель, нарезать кусочками и положить в сковороду с курицей, посолить, добавить глутамат 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, выложить в дуршлаг или пароварку, посолить и варить на пару 1 ч. Сменить воду, вскипятить и снова варить куски курицы на пару 1 ч. 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 мин. 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 нарезать 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 накипь 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, влить соевый соус, десертное вино, куриный бульон, добавить 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 имбиря молотого, 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 мин. 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 коньяку, 1 луковица, 1 г имбиря молотого, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки душистого растительного масла.*

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

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 °С, опустить в него кусочки курицы, обжарить и затем вынуть.

Оставить в сковороде немного масла, положить в него нарезанный лук, имбирь, курицу, коньяк, добавить соевый соус, сахар, холодную воду и довести до кипения на сильном огне. Накрывать сковороду крышкой и тушить содержимое 10 мин на слабом огне. Положить подготовленные каштаны. Когда подлива загустеет, смазать разведенным крахмалом и сбрызнуть душистым маслом. Блюдо готово.

## **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, глутамат натрия по вкусу.*

Вымыть куриные ножки и нарезать кусочками.

Раскалить глубокую сковороду, растопить жир и обжарить в нем лук с имбирем. Положить туда кусочки курицы и обжарить до полуготовности, полить водкой, посыпать сахаром и добавить кипяток. Довести до кипения, закрыть крышечкой и тушить 1 ч на слабом огне. Добавить виноградное вино и глутамат 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. 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, глутамат натрия по вкусу.*

Выпотрошить курицу и нарезать на куски размером 3X4 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, добавить глутамат натрия — и блюдо готово.

## **Курица под острым соусом**

*1 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, снова довести до кипения, снять кастрюлю с огня и немного охладить. Затем поставить на огонь, довести до кипения и опять охладить. Эту операцию 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 подсоленным крахмалом.

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

Нагреть растительное масло до 70 °С, 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 кипятка, положить сахар. Выложить кусочки курицы и жарить на сильном огне 3 мин, 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 топленого свиного нутряного 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 тряпочке ростки фасоли бланшировать в кипящей воде.

Разогреть в сковороде свиной жир примерно до 100 °С (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 °С, поджарить в нем мелко нарезанный лук и ростки фасоли. Добавить десертное вино, глютамат натрия, молотый имбирь, посолить и положить туда же курятину. Через 2—3 мин 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 луковичка, 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 топленого нутряного свиного сала, 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 ч.

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

Разогреть до 110 °С свиное сало, обжарить в нем ломтики филе и вынуть их. Поджарить в этой же сковороде нарезанный лук, имбирь, чеснок, дольки



# БЛЮДА ИЗ УТКИ

утиное 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 простой 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 до 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 утку 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 ч. Затем опустить в кипящую воду и варить до 80 % готовности, вынуть, обсушить и выложить в сотейник для варки на пару. Посыпать нарезанным луком, имбирем, посолить, добавить коньяк, влить 1 стакан кипящей воды и варить на пару 2 ч.

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, настоянной на цедре или корице, 1 чайная ложка душистого перца, 5 стаканов растительного масла, 1 ст. ложка соли.*

Выпотрошенную утку тщательно промыть, подержать 3—5 мин 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 ч. Обработанную таким образом утку варить на пару 2,5—3 ч. Готовность можно проверить рукой — утка должна быть мягкой на ощупь.

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

## **Утка, тушенная с луком**

*1 утка (примерно 1,5 кг), 2 ст. ложки соли, 5 луковок среднего размера, 1 десертная ложка водки, настоянной на цедре, 0,5 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 промыть утку.

Лук нарезать соломкой длиной 3 см, смешать с измельченным укропом и петрушкой, 25 г соли, глютаматом натрия и начинить этой смесью утку. В таком виде опустить утку 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 утку охла-

дить, 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 ч. Перевернуть утку и тушить еще 30 мин. Вынуть и охладить.

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, глютамат 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, хорошо перемешать и опустить в этот рассол сваренную 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 мин и обсушить. Нарезать утиное мясо маленькими квадратиками размером 1 см, положить 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, положить 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 опустить сахар, сбрызнуть коньяком и добавить немного кипятка. Выложить кусочки утки и обжарить в течение 2—3 мин, тщательно перемешав с томатным соусом.

Подавать к столу в горячем виде.

### **Утка с потрохами**

*1 утка, 150 г утиных лапок, 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, 1 чайная ложка 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. Также нарезать отварную ветчину и подготовленные и отваренные грибы.

Нагреть глубокую сковороду, влить в нее растительное масло, добавить нарезанный лук с имбирем, водку, 3 ст.

ложки кипятка и довести до кипения. Вынуть лук, положить утиное мясо, потроха, ветчину и грибы. Тушить 3 мин, посолить, добавить разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал, сбрызнуть топленным куриным жиром и поперчить. Подавать к столу.

### **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).

Нарезать печень кусочками. Варить в кипящей воде в течение 3 мин, вынуть и дать воде стечь.

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

# БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

**В** этот раздел включены блюда китайской кухни, в которых яичный вкус доминирует. 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 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-либо овощ или мясо, обжаривают вместе и подают к столу.

В этот же раздел включено специфическое блюдо китайской кулинарии — «Яйца с сычуаньской капустой» и блюдо из перепелиных яиц.

## Жареные яичные рулетики

*6 яиц, 300 г постной свинины, 100 г шпината или лука-порей, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 луковича, 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 хорошо 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

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 положить очищенные креветки. Варить 10 мин на пару.

Вскипятить немного воды, добавить вино, томатный соус и довести до кипения. Влить немного разведенного крахмала, сбрызнуть душистым растительным маслом и полить приготовленной смесью яйца. Подавать к столу.

### 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 тряпочке).*

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

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

## **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, положить в миску.

С куриной грудинки снять кожу вместе с жировым слоем, повернуть через мясорубку или мелко порубить, добавить яичные белки, имбирь, водку, 0,5 чайной ложки крахмала, посолить и перемешивать до появления пены. Потом добавить 1 стакан охлажденного куриного бульона и снова перемешать до появления пены.

Разогреть 2 ст. ложки масла до 170 °С, обжарить в нем на сильном огне измельченный шпинат, добавить через минуту 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 шпинатное пюре.

Разогреть 3 ст. ложки масла до 170 °С и обжарить, постоянно перемешивая, яичную массу до загустения, а затем перелить ее в тарелку 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, глутамат натрия, соль по вкусу.*

Взбитые яйца влить в сковороду с растопленным свиным жиром и жарить, 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 мин. Добавить водку, соль, глютамат натрия — и блюдо готово.

## **Яичные белки с цветной капустой**

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

Влить в яичные белки немного воды, 1 десертную ложку водки, посолить, тщательно перемешать и варить на пару 4—5 мин 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.*

Вылить яйца в глубокую миску и взбить в течение 2 мин. Добавлять понемногу сахарный песок и взбивать в течение 15 мин, пока не появятся пузырьки. Затем влить теплое молоко, взбить в течение 1 мин, добавить ванилин и постепенно всыпать просеянную пшеничную муку, слегка перемешивая в густую массу.

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

Откинуть формочки на чистую тряпку или пергамент, выложить подготовленную массу, сверху намазать фрукто-



вым 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 масла 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 хорошо 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 положить немного начинки и заклеить его в поперечном и продольном направлениях так, чтобы получилась своеобразная «вазочка». Осторожно выложить в пароварку и варить на пару на сильном огне 10 мин.

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 выложить на тарелку и полить этой приправой.

## **Яйца, приготовленные на пару**

*6 яиц, 2 чайные ложки растительного масла, 1 чайная ложка соевого соуса, 10 г 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 хорошо перемешать.

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

# БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

**И**здавна морской и речной промысел играл большую роль в хозяйственной жизни народов Китая. По объему добычи рыбы и морепродуктов КНР занимает третье место в мире. 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 развито 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, настоянной 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 мин. Измельчить чесночный стебель. Свинину нарезать ломтиками. Муку развести водой.

Разогреть глубокую сковороду, влить в нее масло, нагреть его до 150 °С, 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, настоянную на цедре, соевый соус и жарить на сильном огне 2 мин. Когда рыба потемнеет, влить бульон с грибами так, чтобы он полностью покрывал рыбу, и довести до кипения. Положить сахар, убавить огонь до слабого и тушить 15 мин. 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 луковичы, 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, глутамат натрия по вкусу, масло, жир.*

Очистить окуня от чешуи, вынуть жабры, срезать плавники, удалить внутренности. Рыбу промыть, дать воде стечь и затем 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 нарезать его ломтиками.

Обжарить перец в растительном масле, вынуть.

Нагреть масло до 170 °С 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 положить обжаренную рыбу, кубики сала, сахар, глутамат натрия и соль. Тушить на слабом огне, пока не выкипит вся жидкость, после чего сбрызнуть душистым маслом и выложить сверху поджаренный перец. Блюдо готово.

## **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, глутамат 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 выпала). 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, глутаматом натрия, хорошо вымесить. Начинить этой смесью рыбу. Надрез запанировать густой смесью оставшегося взбитого белка с крахмалом.

В глубокой сковороде разогреть до 80 °С 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, глутамат натрия и тушить на слабом огне 20 мин. 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. Блюдо готово.

## **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 души-*

*того перца, 10 г корицы, 1 луковица, 0,5 чайной ложки соли, 200 г капустных листьев, 3 ст. ложки душистого растительного масла.*

Положить на дно кастрюли слой капустных листьев, а на него — очищенных и вымытых карасей. Сверху — слой лука и имбиря. Следующий слой может быть опять из рыбы. Все содержимое кастрюли залить сверху смесью из остальных продуктов. Закрывать кастрюлю крышкой, поставить на огонь и довести содержимое до кипения. После чего убавить огонь до слабого и тушить 3—4 ч. 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. Зелень промыть.

В глиняный горшок положить вымытые осколки фарфоровой чашки (чтобы блюдо не подгорело), сверху положить 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 топленого свиного нутряного сала, 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 свиное сало и влить разведенную небольшим количеством кипятка муку (пассерованную муку заливают кипятком, доводят до кипения и варят 10 мин, затем процеживают), десертное вино, добавить са-

хар. 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 снова довести до бурного кипения.

Выложить рыбу в миску и тушить подливу до сильного 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 **4 X 6** см. Куриную грудку также разделить на **15** частей.

Развести кипятком крахмал так, чтобы жидкость была прозрачной.

Нарезать ветчину, лук и имбирь длинной соломкой длиной **5** см.

Рыбные и куриные полоски сбрызнуть водкой, сверху положить 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, выложить в пароварку и варить на пару на сильном огне **7** мин. 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 топленого свиного 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 обвалить их в муке.

Взбить яйца, нарезать соломкой лук, измельчить кинзу.

Растопить в глубокой сковороде свиное сало, обжарить в нем рыбные кубики, обмакнутые во взбитое яйцо, и выловить их, как только они станут золотистого цвета.

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 мин. Затем влить уксус и сбрызнуть 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 °С фритюре (примерно 15 мин) и, когда рыба примет золотистый оттенок, выложить на тарелку.

В пустую сковороду влить 2 десертные ложки растительного масла, положить чеснок, добавить 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.



## Блюда из не рыбных продуктов моря

**П**римерно четверть всего улова приходится в Китае на долю нерыбных продуктов моря. Это всевозможные креветки, крабы, кальмары, каракатицы, трепанги, устрицы, морской гребешок и т. п. В КНР не только занимаются промыслом этих ценных продуктов, но и разводят их на морских плантациях. 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 мин. Приправы используются обычные. Вполне допустимо соединять нерыбные продукты моря с мясом, курятиной, овощами и т. д.

### КРЕВЕТКИ

#### Жареное мясо креветок

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

Для блюда подойдут сушеные, мороженые 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 мин.

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

Нагреть в сковороде свиной жир до 130 °С, 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 мин, 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 топленого свиного нутряного 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 мин. 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 °С, опустить в него подготовленные креветки и жарить до золотисто-желтого цвета, после чего вынуть и дать маслу стечь.

Положить 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. Блюдо готово.



## 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, выложить в него креветки и обжарить до готовности, выложить и дать жиру стечь.

Снова нагреть сковороду, добавить коньяк, глютамат 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 л растительного масла, 1 г молотого красного перца, глютамат 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, глютамат натрия и хорошо перемешать.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло до 140 °С (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 мин до золотисто-желтого цвета, после чего выложить на тарелку. Подавать к столу вместе с томатным соусом, молотым жгучим перцем и солью — обмакивать в них тефтели.

## **Свежие креветки в свином жире**

*500 г свежих креветок, 500 г топленого свиного 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, положить в него креветки и жарить 5 мин 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 мин 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, глутамат натрия, соль на кончике ножа.*

Подготовленные свежие крупные креветки нарезать ломтиками. Мелко нашинковать вымытый чесночный стебель.

Влить в сковороду растительное масло, нагреть его на сильном огне до 180 °С, после чего обжарить в нем нарезанный лук и имбирь, опустить креветки, несколько раз перевернуть, сбрызнуть водкой, посолить, положить сахарный песок, глутамат натрия, влить немного кипятка и тушить 5 мин. 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, глутамат 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 °С 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 мин. Обжарить в свином жире листья салата, посолить, влить немного куриного бульона и вы-

(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 заложить внутрь их подготовленное мясо (отдельно три вида). Панцири закрыть и подавать к столу.

Непосредственно перед едой разогреть в течение 5—6 мин 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 мин. 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 топленого свиного 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, глутамат 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 мин. 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 до среднего и варить 30 мин. Снять листья салата, шары выложить на тарелку, украсить зеленым салатом, залить куриным жиром и подавать к столу.

# СУПЫ

**Д**ля 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 мин 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.

## Похлебка из тыквы с ветчиной

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

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

Нагреть пустую кастрюлю и растопить в ней свиной

жир, затем положить в нее тыкву, посолить и обжарить, помешивая, на сильном огне. После этого влить кипяток, опустить ветчину и варить до тех пор, пока тыква не станет мягкой.

Положить глютамат натрия, мелко нарезанный лук, поперчить и подавать к столу.

## **Суп из капусты со свиной**

*250 г свинины, 400 г капусты, 1 ст. ложка топленого свиного нутряного сала, 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. Промыть капусту, очистить от непригодных листьев и также нарезать соломкой.

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

Когда, вода закипит, положить капусту и варить до готовности. Перед 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 (но снимать цветную кожицу не обязательно), нарезать тонкими ломтиками.

Нарезать соломкой баранину (для этого супа желательно взять молодое и свежее мясо), положить в миску и 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 мин после кипения снять кастрюлю с огня. Дать супу настояться под крышкой 10 мин, 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. Нарезать грибы (сушеные предварительно замочить в горячей воде на 20 мин). 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 мин на сильном огне.

Мелко порубить свинину (можно провернуть через мясорубку) и приготовить фарш, посолить, добавить глютамат натрия, мелко порезанный лук, имбирь, взбитый яичный белок и 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 мин 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, глютамат натрия, соль на кончике ножа.*

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

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

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, глютамат 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) поперек.

Вскипятить воду, сформованные из мясного фарша фрикадельки весом 10 г по одной опускать в кипящую воду. Когда фрикадельки сварятся, снять накипь и положить огурцы, посолить, добавить глютамат 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, глютамат 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 °С, обжарить в нем помидоры и лук в течение 3 мин, добавить соевый соус, соль и влить кипятком. Когда вода за-



кипит, опустить печень и вскипятить вновь. Удалить накипь и варить 3 мин.

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 топленого свиного 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, положить лапшу или вермишель, закрыть крышкой и варить до тех пор, пока бульон не станет нежно-белого цвета. Опустить 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, хорошо 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 — малые (мелкие).

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 кипяток.

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 «ивовых 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 стечь воде. Полить соевым соусом, вином, посыпать глютаматом натрия и оставить на 10 мин. Нарезать курятину соломкой, спаржу — ломтиками.

Довести бульон до кипения, опустить в него курятину, спаржу, грибы и ростки фасоли. Варить 3 мин 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, нарезать кусочками длиной 5 см. Промыть грибы.

Нагреть в кастрюле растительное масло, положить 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 шината, 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.

Нарубить ветчину, мелко нарезать корейку, 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**

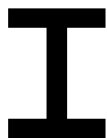
*300 г свинины, 50 г растительного масла, 2 яйца, 500 г шпината, 5 г лука, 1 г молотого красного перца, 1 чайная ложка соевого соуса, глутамат натрия, соль по вкусу.*

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 мин.

Довести до кипения воду, опустить поджаренную свинину, затем шпинат и через 1—2 мин взбитые яйца, довести до кипения и проварить в течение 1—2 мин.

Перед подачей к столу положить в суп немного глутамата натрия.



# ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

**И**зделия 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 этими способами 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 °.

**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 тоже плохо — осложняет закладывание начинки и формование пельменей.

Однако безошибочные и точные рекомендации сыграют меньшую роль, чем опыт каждой хозяйки.

**Замешивание теста.** Для любого блюда тесто надо замешивать очень тщательно, 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.

Можно выделить 4 основных способа замешивания теста.

*Тесто на воде.* Это так называемое «мертвое» тесто, поскольку исключается возможность тесту подняться. 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. п.; 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 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. Такое тесто используется для приготовления пирогов. Они получаются рыхлыми, мягкими, пышными и рассыпчатыми. Рекомендуются для питания пожилых людей, детей и больных.

Яичное тесто с добавлением воды замешивается на равном количестве яиц и воды. Если это тесто для сладких блюд, следует ему дать немного постоять, чтобы полностью растворился сахар.

*Песочное тесто.* Готовится на масле и воде. Отличительная особенность такого теста — 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 топленого свиного 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 этого тесто накрывает одеялом и ставит в теплое место бродить. Наиболее подходящая температура воздуха 20—28 °С. На 1 кг муки требуется 100—200 г закваски.

Если надавить слегка рукой на перебродившее тесто, можно услышать характерный звук. Такое тесто имеет чуть кисловатый запах.

Для брожения можно использовать и сухие дрожжи (50 г на 1 кг муки), и прессованные (10 г на 1 кг муки).

Помимо этого, в Китае используют для брожения рисовую водку. Пампушки, изготовленные из такого теста, очень вкусны и немного сладковаты.

Можно для закваски использовать и химические средства — соду, квасцы и т. д. Однако химическая закваска разлагает витамин В, содержащийся в тесте.

После того как тесто поднимется, надо 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, как следует 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 будут желтого цвета и с привкусом соды.

Количество соды зависит также от погоды (температуры воздуха). Если жарко, сода растворяется быстро и ее требуется немного больше, если холодно — меньше.

Если тесто подошло давно — соды больше, если, наоборот, свежее и быстро подошло — меньше.

Проверить правильность количества соды можно так:

1. По запаху теста. Если соды недостаточно, запах кислый, если слишком много — запах соды. Нормальное тесто имеет только 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. Если соды не хватает — тесто слишком мягкое, если сода в избытке — тесто 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 разделявать.

Если же с содой все в порядке, следует сразу приступить к раскатыванию теста, иначе сода «улетит».

И еще один случай. Если пампушки уже сделаны и заложены в дуршлаг для варки и вдруг обнаруживается, что они желтеют, т. е. многовато соды, можно в дуршлаг поставить широкий стаканчик с уксусом и накрыть все крышкой. Спустя 7—8 мин после варки желтый цвет исчезнет и пампушки станут белыми.

## 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. Такая 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.

Приведем 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, курятина или рыба, креветки, крабы, устрицы.

1 Мясо для этой начинки мелко рубят или пропускают через мясорубку.

Чтобы удалить из рыбного фарша мелкие косточки, можно покатать по нему очищенную редьку.

В фарш добавляют лук, имбирь, глютамат натрия, соль и другие продукты. Приготовление такой начинки заканчивается тщательным перемешиванием фарша.

Самые распространенные мясные начинки — из свинины, говядины, баранины, курятины и нерыбных морских продуктов. Простейшая такая начинка — мясо с измельченным луком.

Мясные начинки могут быть как из сырого мяса, так и из подвергнутого тепловой обработке. Приготовленный фарш, добавлены другие продукты и специи, вода, слеплены шарики — готова сырая начинка. После тепловой обработки изделия с такой начинкой имеют нежный вкус, мясо в них «с соком». Таковы, например, Тяньцзиньские паровые пирожки. Достаточно просто готовится и другая начинка: нарубленное мясо с добавками жарят или тушат, хорошо 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 именно такие начинки наиболее распространены. Соотношение мяса и овощей в них — дело вкуса.

Кроме мяса, в смешанные начинки идут птица и морепродукты. Технология приготовления таких начинок ничем не отличается от мясных.

Сладкие начинки. Остановимся на самых распространенных.

## **Сахарная начинка**

*500 г сахара, 200 г поджаренной муки, 150 г свиного жира, 25 г корицы.*

Все перемешать. 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, потом 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 70 % готовности, посолить и варить, пока не станет мягкой. Воду слить, фасоль подсушить и охладить. 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.

Фасолевая начинка используется в Китае очень широко.

## Начинка-ассорти

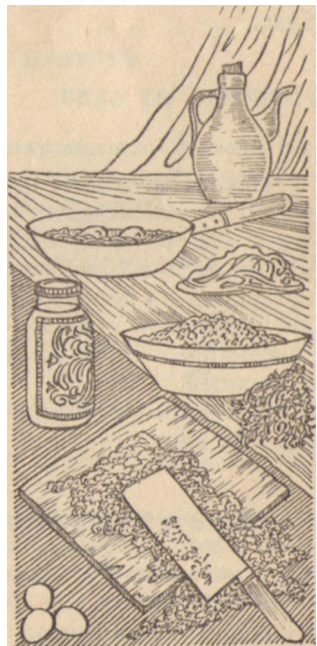
*50 г кунжутного масла, 500 г сахара, 200 г поджаренной муки, 200 г душистого масла, очищенный грецкий орех, арахис, лущеные тыквенные семечки, лущеный фундук, изюм, цукаты из корок дыни, арбуза, сухофрукты и т. д.*

Орехи и семечки обжарить и снять кожицу, сухофрукты, цукаты, изюм измельчить, добавить сахар, душистое масло и 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 продукты 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.*

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 и для сладких 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. Положить 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 (можно незрелая) слива.*

Нарезать мармелад ломтиками, размять в пюре, доба-

вить 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; пресованные — 10 г на 1 кг муки).*

Замесить тесто на теплой воде (35—40 °С), добавить закваску или растворенные в небольшом количестве теплой воды дрожжи и оставить для брожения на 1—1½ ч. 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. 118). Затем тесто хорошо вымесить и разделить на шарики.

Пампушки варить на пару на сильном огне в течение 20—30 мин.

### 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 хорошо вымесить 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 и так: стакан муки смешать со стаканом теплой воды, поставить на 5—6 ч; затем добавить стакан любого пива и 1 ст. ложку сахарного песка, тщательно размешать и поставить в теп-

лое место еще на 1 ч. Такую закваску используют как обычные дрожжи, она может долго храниться в холодильнике или погребе, а тесто, замешанное 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 мин. 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 блин соломкой и охладить.

Обжарить нарезанное соломкой мясо, добавить соевый соус, шпинат, мелко нарезанный лук, имбирь, посолить, все перемешать и обжаривать 15 мин. Затем положить нарезанный блин и тушить, накрыв крышкой, 15 мин. 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 тряпочкой и оставить на 10 мин.

Выложить тесто на стол, разделить на шарики диаметром 5 см. Смазать шарики растительным маслом. Должно получиться 40 шариков. Сплющить каждый шарик в толстую лепешку, сделать в центре снизу и сверху ямку 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 нарезанный лук, смешанный с молотым имбирем. Когда почувствуется аромат, положить в сковороду соломку редиса, добавить сахар, молотый черный перец, вино, глутамат. Обжаривать в течение 2 мин 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 обеих частей теста сформовать одинаковые лепешки (по 10 шт.), соединить по 2 лепешки из разного теста и каждую лепешку-бутерброд в отдельности вновь раскатать, положить на нее приготовленную начинку и закрыть края, придав ей форму пирожка. Выпекать до появления золотистого оттенка.

## **Рулет с луком**

*Подошедшее тесто, мелко нарезанный лук, масло, соль, сода.*

и Мелко нарезанный 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 приготовить 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 ч, 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.*

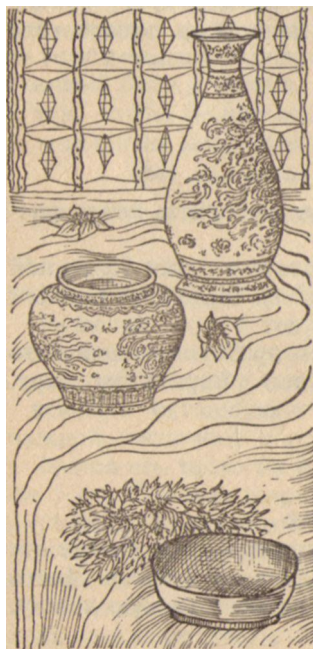
Оба теста раскатать на пласты одинаковой толщины и положить один пласт на другой (из кукурузной муки сверху), подравнять края, свернуть в рулет и нарезать, как обычно.

Варить на пару до готовности..

Это блюдо имеет и другое название — «Рыба в золоте» — благодаря желтому цвету теста из кукурузной муки.

## Рулет с салом

*1 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 ч, затем добавить соду и хорошо 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. В каждую лепешку положить 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 каждого 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, масло растительное, 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 мин.

Смешать 7 частей заварного теста с 3 частями теста, замешанного 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 куска и раскатать в лепешки диаметром 13 см. Выпекать в духовке до коричнево-желтого цвета.

## Простые лепешки из теста

*Мука, подошедшее тесто, сода, растительное масло, молотый черный перец, вода.*

Смешать 8 частей подошедшего теста с только что замешанными 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 питьевой соды.*

Замесить тесто из  $\frac{4}{5}$  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 мин.

## Хворост

*1 кг муки, 300—370 г воды, растительное масло, 25 г соли, 0,2 г соды.*

Из муки и воды замесить тесто, раскатать в тонкую (1 мм) круглую лепешку, посолить, сбрызнуть маслом и сделать в лепешке 6—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 мл 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.

Положить лепешку на разогретую сковороду или противень и выпекать на слабом огне 1 ч. Лепешка будет готова, когда станет упругой.

## Палочки с салом

300 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 на 40 мин. 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 5X13 см и варить на пару 15 мин.



## **Пирожки из заварного теста**

*1 кг муки, 20 г корицы, 250 г сахара, подошедшее тесто, сода, 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 мин. 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 средних луковицы, молотый имбирь, глутамат 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 60 пельменей). Посыпать мукой шарики теста и расплющить в блинчики круглой формы. Положить на каждый начинку и слепить пельмени.

Вскипятить воду, опустить в нее пельмени и помешивать, чтобы они не пригорели к кастрюле. Как только вода закипит, добавить в кастрюлю немного холодной воды и снова довести до кипения. Пельмени готовы.

## **Пельмени на пару**

*500 г муки, 250 г свинины, 0,5 кг капусты, вода, 25 г свиного жира, соль, специи, лук, молотый имбирь, глутамат натрия.*

Приготовить из мяса фарш. Вымыть и мелко нашинковать капусту, добавить глютамат натрия, мелко нарезанный 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. Шарики раскатать в блинчики, завернуть в них начинку, слепив пельмени.

Варить на пару на сильном огне 10 мин.

## **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 мл 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 мин 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 ч. 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 мин.

## **Баоцзы с фасолевой начинкой**

*Подошедшее тесто, сода, фасолевая начинка (см. с. 121).*

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 мин. Разделить тесто на шарики весом 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 мин.

## **Баоцзы, жаренные с водой**

*Мука, сода, мясная начинка, дрожжи.*

Замесить дрожжевое тесто и поставить бродить на 25—30 мин, 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 мин 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 помесить. Тесто должно получиться по консистенции, как густая каша.

Положить на ровную решетку влажную ткань и выложить на нее тесто ровным слоем. Сверху положить 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, сделать в центре этой горки ямку и разбить туда 2 яйца. Замесить на воде твердое тесто, раскатать его в толстую лепешку и наложить ее по спирали на скалку.

Влить в кастрюлю воду, положить в нее все дополнительные продукты и нагреть до кипения.левой рукой вращать скалку с тестом, а правой рукой ножом срезать в кипящую воду со специями тонкую лапшу. Следить, чтобы лапша не ломалась и имела вид спирали.

Лапшу можно варить и в мясном или костном бульоне, а при подаче на стол залить им готовую лапшу.

**\*\*Чтобы** лапша была более прочной, можно при замешива-



**НИИ** теста добавить немного соли. Тесто следует хорошо вымешивать, пока оно не станет гладким и блестящим. Это также влияет на прочность лапши.

## **Сахарные пампушки**

*Мука, дрожжи, сода, сахарная начинка (см. с. 150).*

Замесить на теплой воде тесто, оставить для брожения на 1—1,5 ч, добавить соду и перемешать. Раскатать пласт толщиной 0,5 см и круглой выемкой (можно стаканом) вырезать лепешки, на середину которых положить 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 фасолевого начинки (см. с. 121), 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 покатавать, 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 мин, после чего добавить немного воды и варить еще 2 мин. Подавать к столу в горячем виде.

## **Пампушки «Ленивый дракон»**

*Мука, дрожжи, сода, мясная начинка (см. с. 119).*

Приготовить тесто, перемешать с содой, сформовать шарики и через 5 мин раскатать, придав им форму круглых лепешек.

Положить на лепешки мясную начинку, свернуть каждую 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**

*Подошедшее 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). Шарики начинки закрыть краем теста, 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.

КНР принадлежит ведущее место в мире по выращиванию гибридных сортов — в настоящее время под ними занято более 7 миллионов га. В 50-е годы, борясь с полеганием обычного риса, начали широко внедрять карликовые сорта, отличающиеся высокой урожайностью и генетической устойчивостью к различным заболеваниям и насекомым-вредителям.

Выращивают рис в основном на полях, затопляемых водой. Доля суходольных сортов невелика, составляет всего два процента всех посевных площадей. 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 (1) урожая. Для этого позднеспелые сорта высаживают между рядами скороспелого риса еще до его созревания или же возделывают на месте уже убранный ранний рис. 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 больше, чем другие культуры, но и требует значительно больших трудозатрат. Посевы риса в Китае представляют собой маленькие площадки-ячейки, наполненные





**В**одой 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 осуществляется 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 высыпать в кастрюлю с холодной водой. 1 Варить на сильном огне до размягчения риса. После чего вынуть и выложить в дуршлаг, обернутый марлей. Завя-

зять четыре угла марли в мешочек, закрыв таким образом рис, и варить на пару 30 мин.

\*\*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 пригорал, 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 помешать ложкой. Когда вся вода выкипит, закрыть крышкой и томить на слабом огне 20 мин.

### *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 мин.

## **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 мин 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, помешать. Как только рис разбухнет, закрыть крышкой и тушить 7—8 мин.

### **Брусочки из рисовой муки**

Замесить тесто из рисовой муки на воде (из расчета 300 мл холодной воды на 1 кг муки). Выложить тесто в пароварку и варить на пару 30 мин. Затем вынуть и положить на разделочную доску. Слегка посыпать корицей, убрать влажной тряпочкой излишки воды, раскатать тесто и нарезать на брусочки.

Подготовленные таким образом брусочки можно доварить на пару или обжарить во фритюре.

# БЛЮДА ИЗ ГРУБЫХ ЗЛАКОВ

Помимо риса и пшеницы, в китайской кухне широко используются 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 и рис и пшеница, содержат много питательных веществ.

В китайском языке есть специальный термин — «цулян» (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 мин. В перебродившее тес-

то (оно должно получиться, как кисель) всыпать сахар и немного соды.

Добавить к кукурузной муке холодную воду, положить соду и замесить тесто такой же 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 ч.

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 промыть 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 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 хорошо 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 ч. При подаче на стол нарезать на куски.

## **Лепешки из кукурузной муки**

*300 г кукурузной муки, вода, немного 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 мин. 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 ч на сильном огне. Украсить цукатами и подавать пирог к столу разрезанным 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 измельченный 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, 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 мин, положить соду и хорошо 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 ч.

## **Кукурузные пирожки с овощной начинкой**

*300 г кукурузной муки, сода, растительная начинка (см. с. 119).*

Замесить тесто, разделить на шарики, а затем раскатать эти шарики в блинчики. Завернуть в них растительную начинку, сформовать пирожки и варить на пару 1 ч.

## **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 ч. Украсить цукатами и подавать пирог к столу разрезанным на порционные куски.

## **Пирог из гречневой муки**

*Гречневая мука, вода.*

Замесить на воде тесто из гречневой муки и дать ему постоять 10 мин. Затем слепить несколько блинов, наложить слоями друг на друга, выложить в пароварку и варить на пару 20 мин. После этого охладить (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 мин, постоянно помешивая.



# СЛАДКИЕ БЛЮДА

**Д**ля 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 (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 сначала отдельно белки. Желтки растереть с сахаром, добавить муку и соль, влить холодную кипяченую воду и взбитые белки и аккуратно все размешать.

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 сердцевинки яблоки нарезать на дольки, обвалять в крахмале, а затем обмакнуть в смесь крахмала с водой.

## Сахарная тянучка из яичных брусочков

*3 яйца, 100 г пшеничной муки высшего сорта, немного цукатов, 50 г кукурузной муки, 500 г растительного масла (уйдет же 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 мин. Когда содержимое сотейника станет киселеобразным, переложить эту массу в керамическую посуду и разровнять ложкой или палочкой так, чтобы получился блин толщиной 1 см. Охладить. Как только масса застынет, разрезать ее на брусочки размером 1X1X5 см и обвалить в кукурузной муке.

Нагреть в сотейнике растительное масло до 130—150 °С, 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 станет светло-желтым, влить по стенкам сотейника немного растительного масла, опустить брусочки и перемешать. Потом снять с огня, выложить в смазанную маслом тарелку, посыпать цукатами и подавать к столу в горячем виде. Отдельно подать пиалу с холодной кипяченой водой.

**ф ф** 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 °С, 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 °С 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, обвалять 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 °С 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 мин продолжать жарение. Когда ромбики приобретут светло-желтый цвет, 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 перемешать 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 мин, 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 °С, выложить в него банановые палочки и обжарить до золотистого цвета, периодически снимая сотейник. Вынуть палочки, 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 кг растительного масла (уйдет 100 г).*

В сухой миске взбить охлажденные белки в белоснежную пену, добавить кукурузную муку, перемешать, чтобы получился «белый кисель». Из фасолевого пюре слепить 12 шариков диаметром 1,7 см каждый. Желательно, чтобы шарики получились одинаковыми.

Поставить сотейник на огонь, влить растительное масло и нагреть его до 70—90 °С. Обмакнуть каждый шарик в «белый кисель» и опустить в масло. Непрерывно помешивая, обжаривать до светло-золотистого цвета. Вынуть, дать маслу стечь и выложить 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.

Взять большую миску, посыпать дно сахарным песком, выложить подготовленные персики, сверху посыпать сахаром и варить на пару 10 мин, после чего слить выделившийся сок, выложить персики в большую емкость и посыпать разрезанными на мелкие кубики пряниками.

Поставить на огонь пустой стойник, влить 75 г воды, всыпать сахарный песок и сварить на слабом огне сироп. Добавить немного меда, посыпать корицей 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 до 80 %-ной готовности. Нарезать одинаковыми маленькими кубиками ядрышки персиков, сливы, изюм, цукаты, финики, тыквенные семечки. Перемешать все это с рисовой кашей и сахаром. Начинка готова.

Заполнить начинкой яблоки и закрыть крышечками. Прикрепить крышечки, воткнув в них деревянные шпильки. Варить на пару примерно 20 мин 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 потопочь в мелкую кашу. Процедить кашу через марлю.

Желатин залить на 30 мин стаканом теплой кипяченой воды. Влить в кастрюлю 4 стакана воды, довести

до кипения, смешать с желатином. Когда вода немного остынет, выложить в кастрюлю смесь с измельченными абрикосовыми ядрышками, немного абрикосовой эссенции, довести до кипения и перелить в форму. Поставить на холод, чтобы застыло в желе.

Приготовить сахарный сироп, охладить его. Нарезать желе на порционные куски, полить охлажденным сахарным сиропом, посыпать ломтиками пряников — блюдо готово.

## **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 ч. Высыпать сахарный песок в миску, добавить корицу, конопляное семя, немного муки, немного кипятка и тщательно перемешать. Выложить все это на доску, прижать, чтобы получился плотный толстый блин, разрезать на квадратики — начинка приготовлена.

Полученные квадратики смочить холодной водой, выложить в блюдо и посыпать через 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. Вынуть из воды.

Дважды ошпарить орехи кипятком и, сняв кожицу, раздробить. Вымыть финики, проварить в кипящей воде, снять кожицу и вынуть косточки, после чего мелко нарезать. Слить воду из-под риса.

Выложить орехи, финики и рис в миску, залить 200 г воды, перемешать, подавить, чтобы получилась однородная масса.

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 тоже очень разнообразны — это и супы, и смешанные блюда, и пироги, и сладости и т. д. 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 плотный мешочек и опустить его в кастрюлю. На силь-

ном огне довести до кипения воду, убавить огонь и варить на слабом пламени 2 ч, 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.

Когда курица будет вариться, всыпать в другую кастрюлю пшеничные зерна, добавить 5 л воды, довести до кипения на сильном огне и затем варить на слабом огне 1 ч, 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 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 ч. Когда утка и курица 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 °С, добавить соевый соус и довести до кипения. Затем влить в эту кастрюлю бульон, оставшийся от варки утки с курицей, добавить



глутамат натрия, виноградное вино и хорошо 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. Через такую мясорубку 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, и 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. — 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 фасолевого масла (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. Получилась начинка для пельменей.

Замесить тесто, смешав муку с 350 мл кипящей воды, охладить и раскатать в тонкий блин. Вырезать 60 кружочков, обвалить их в фасолевого масле и завернуть в них начинку. Варить на пару на сильном огне 15 мин. 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 нарезанный лук-порея 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 и, когда они всплывут, накрыть кастрюлю крышкой и варить 3 мин, 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, 150 г изюма, 25 г крепленого десертного вина, 1,5 г глутамата натрия, 250 г топленого свиного нутряного 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, хорошо перемешать. Вымыть и высушить изюм.

Нагреть пустую кастрюлю, растопить в ней свиной жир и выложить в него мясо креветок. Обжаривать, помешивая, затем выложить и дать жиру стечь,

В другой сковороде обжарить мелко нарезанный лук и вынуть его. В оставшееся масло влить яйца, поджарить, энергично размешивая, после чего добавить рис, глутамат натрия, десертное вино, посолить и жарить на слабом ог-

не, непрерывно помешивая. Когда почувствуется аромат, добавить подготовленные креветки, куриное мясо, изюм, снова перемешать и разложить на 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 водой 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 глутамата 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 мин, после чего добавить глутамат 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, 20 г сахарного песка, 20 г имбиря, 100 мл молока, 20 г уксуса, 30 зерен душистого перца, соль по вкусу.*

Опустить свежего угря на 2 ч 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 тряпочкой. 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 и 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, потушить короткое время, 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 мин 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 мелко толченого леденца, 35 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 ч.

В глубокой сковороде нагреть на сильном огне растительное масло до 150—160°С, 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. Блюдо готово.

## **Палочки из поджаренного бобового теста с лепестками розы**

*1,5 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 обвалять 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. Подавать к столу.

## **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 топленого свиного нутряного 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 ч летом или на 2 ч зимой. Добавить в перебродившее тесто соду, 35 г топленого свиного жира, тщательно перемешать и раскатать тесто сначала в блин, а затем свернуть его в трубу, нарезать на куски длиной 10 см, после чего каждый кусок разрезать поперек на кольца шириной около 0,5 см. Выложить в дуршлаг и варить на пару 15 мин. Вынуть.

В сковороде нагреть свиной жир до 90—100°С, опус-

тить в него сваренные колечки из теста и жарить их до золотистого цвета. Посыпать сахаром, корицей, перемешать и подавать в горячем виде к столу.

## **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. Подавать к столу.

## **ЦЗЯНСУ-ЧЖЭЦЗЯНСКАЯ 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 топленого свиного нутряного жира.*

Филе баранины нарезать на квадратные кусочки весом 200 г каждый, вымыть от крови, сложить в большую кастрюлю и варить на сильном огне 20 мин, снимая пену, после чего вынуть. В получившийся бульон положить соль, подождать, когда осядут примеси, и слить чистый бульон в какую-либо 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 ч.

Вскипятить воду, опустить в нее лапшу или вермишель и варить 3—4 мин, после чего откинуть на дуршлаг и дать стечь воде, 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 мин, добавить глутамат 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 глутамата натрия, 5 г соли.*

Замесить тесто, смешав муку с 350 мл кипящей воды, охладить и раскатать тонкий блин. Вырезать 60 кружочков.

Мелко нарубить 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 глутамата 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 мин, 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. Блюдо готово.



## **Весенняя лапша**

*На 10 порций — 1,5 кг пшеничной муки высшего сорта, 50 г крахмала, 30 г соли, 75 г топленого свиного нутряного 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 лапши.

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 проварить некоторое время.

В каждую пиалу поместить соответствующую порцию соленой и сладкой подливы, чеснока, глутамата натрия, топленого свиного жира и 150—200 г бульона. Затем разложить сваренную в кипящей воде лапшу и подавать к столу.

## **Паровые пирожки «Зимородок»**

*На 32 пирожка — 300 г пшеничной муки высшего сорта, 200 г топленого свиного нутряного 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 тряпочку для удаления остатков влаги, а затем нарубить их очень мелко, снова отжать в тряпочке, 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 положить 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 мин.



## 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 топленого свиного нутряного 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 ч, после чего растолочь в пюре.

В другую кастрюлю положить 50 г свиного жира, 500 г сахара, поставить кастрюлю на средний огонь и помешивать, пока сахар полностью не растворится, 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 °С, весной или осенью — 40 °С, а летом — 20 °С), 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 примерно 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 прилегло к стенкам формочек.

В душлаг положить влажную тряпочку, выложить формочки с пирожками и варить на пару на сильном огне 5 мин. 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 глутамата натрия, 2 г душистого растительного масла, 100 г топленого свиного 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 положить срезом вниз в яичный желток.

Растопить в глубокой сковороде свиной жир, опустить в него фаршированные помидоры и обжарить в течение 2 мин, 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 отварных грибов, 10 г водки, настоянной 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, измельченного 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 тряпочкой и оставить на 10 мин. Затем раскатать и вырезать блинчики, как для пельменей.

Взять каждый блинчик в левую руку, поместить в центр его примерно 5 г начинки и 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). Накрыть его тряпочкой и дать постоять несколько минут.

Раскатать тесто в толстую колбаску, а затем в возможно более тонкий блин. Сложить его в форме треугольника и нарезать тонкой соломкой. Получилась лапша.

В кастрюле растопить свиной жир и, когда он нагреется до 120 °С, 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 дать постоять ночь



для пропитывания. Персики, мандарины, тыкву нарезать на кубики также размером 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 (70 г весом 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 мин в теплом месте. Затем выложить их на лист белой бумаги и 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 ее 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 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 ровным слоем покрывал их. Вынуть и обвалять шарики в сахарной пудре. Подавать к столу.

## **Твердый кисель из ананаса**

*250 г очищенного ананаса, 150 г крахмала, 150 г сахарного песку.*

Ананас мелко нарезать. Развести небольшим количеством холодной воды крахмал.

Влить в кастрюлю 0,5 л холодной воды, всыпать сахарный песок и довести до кипения. Опустить в кастрюлю кусочки ананаса и снова довести до кипения, непрерывно помешивая. Затем влить тонкой струйкой крахмал и заварить кисель, хорошо помешивая. Когда кисель будет готов, охладить 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 размолотую 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 мин. 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 ч 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 ч, 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 ч. Затем поместить в холодильник, хорошо охладить, 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 мин, 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.

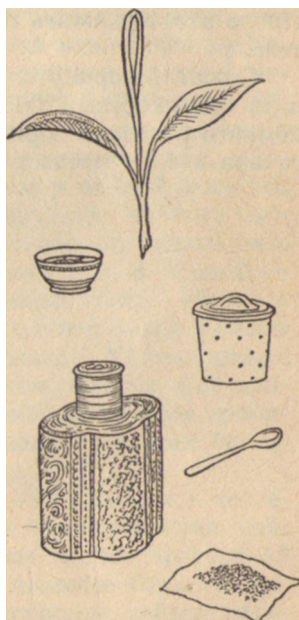
Через некоторое время можно подавать к столу.

## 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 мин кипятком, после чего слить воду и очистить их от кожицы, промыть и хорошенько смолоть, 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 каше-



цу 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, охладить 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. Блюдо готово.

### **«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 ч. Ядрышки абрикосовых косточек промывать в течение 15 мин под струей теплой воды, очистить от верхней кожицы и растереть в жидкую кашу с рисом, добавить 250 г холодной воды.

Вскипятить 4 л воды, вылить подготовленную кашу, перемешать, снова довести до кипения и проварить 5 мин. 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. Блюдо готово.



# КИТАЙСКИЙ ЧАЙ

**Ч**ай 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, их перво-наперво встречают чашечкой свежезаваренного чая. Считается, что чаепитие — лучшее время для обмена мнениями, дружеской беседы, знакомства и т. п. В Китае повсюду много различных чайных заведений, где люди могут отдохнуть за своим любимым напитком. 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 Танской 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 цере-

монии. 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 листики дольше других держались на поверхности сосуда. Этот чай считался лучшим по качеству.

В эпоху династии Юань (1271—1368 гг.) из употребления практически полностью исчезает плиточный чай, заваривают в основном целые листья. Из моды постепенно выходят многочисленные чашки, стаканы и чайники, чайные атрибуты становятся небольшими по размеру. Лучшими в это время считались сервизы из фарфора. На втором месте — керамические, затем — стеклянные. Еще ниже ценилась металлическая посуда. По сей день в Китае пред-

почитают 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. Сегодня чай выращивают в 18 провинциях и автономных районах Китая, а общая площадь плантаций составляет свыше двух тысяч квадратных километров. По площа-



ди, занимаемой чайным кустом, КНР занимает первое место в мире.

Пятнадцать веков назад чай начал распространяться из Китая в другие страны Азии. В IX веке чай стали выращивать в Японии и Корее, в XIX веке — в Индонезии, Индии и Шри-Ланке (на Цейлоне). В Европу чай проник значительно позднее (1590 г. — Португалия; 1638 г. — Россия).

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 распространены 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 районах 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 кото-

рого 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 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, чтобы 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», «жемчуж-



ная 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. Ханчжоуский 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 всегда 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 долго остается горячим.

Любители чая придают большое значение способу его заварки, дозировке чая, количеству воды и т. п. 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

*Свиное нутряное топленое сало не следует перегревать при обжаривании, так как в сильно разогретом состоянии оно 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 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 по мере использования.*

*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, не нарезанные.*

*Чтобы первоначальный цвет овощей во время варки не изменился, нужно закладывать 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 уже после работы ополоснуть руки водой.*

*Увядающая зелень петрушки, укропа, кинзы и сельдерея снова станет свежей, 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, немасжущийся. Хорошее мясо — упругое, ямка 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 °С, 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.

Ц,овольно сложное занятие — ошипывание птицы, особенно утки. Если за 10—20 минут до того как птицу зарезать дать ей выпить десертную ложку спирта или уксуса, то удалить перья будет значительно легче.

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. Живую рыбу можно поместить в холодный раствор соли (25 г на 2,5 л воды). Спустя час запах исчезнет. Если рыба уже заснула, следует держать ее в воде 2 часа.

Чтобы рыба чешуя хорошо очищалась, рыбу нужно на 10 минут опустить в горячую воду (около 80 °С), а затем быстро переложить в холодную воду.

Чтобы лапша домашнего приготовления получилась вкусной, опускать ее надо в кипящую воду и сразу же помешивать, 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, снова 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 промывать, однако не следует 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 рисо.ч. 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 тряпкой, 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 затем — 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.*

*Чтоб мясо кальмаров, креветок и прочих морепродуктов было мягким, достаточен краткий нагрев — всего 1—2 мин.*

# СОДЕЯЖАНИЕ

От авторов	3
Вместо предисловия	4
●	
Пряности, пряные травы и приправы	20
●	
<b>ОВОЩНЫЕ БЛЮДА</b>	<b>27</b>
Капуста	27
Капуста, жаренная ломтями, в сливочном масле	27
Капуста с горчицей	27
Гребешки из капусты	28
Капуста в молоке	28
Капуста с каштанами	28
Капуста с креветками	29
Картофель	29
Картофельная соломка, жаренная с уксусом	29
Картофельные лепешки	30
Картофель в сладком сиропе	30
Картофельные тефтели	31
Картофельные ломтики с красным перцем	31
Картофель с перцем и имбирем	31
Картофель с салатом	32
Редис	32
Редис с грибами	32
Редис, жаренный со скорлупой креветок	33
Свежесоленный редис	33
Салат из редиса с морковью	33
Баклажаны	34
Жареные кружочки баклажанов	34
Баклажаны в уксусе	34
Баклажаны в соевом соусе с имбирем и крахмалом	34
Баклажаны, жаренные с луком	35
Пюре из баклажанов	35
Тушеные баклажаны	36
Кабачки	36
Кабачки в кляре	36
Кабачки в молоке	36
Лепешки из кабачков	37
Кабачки с луком	37
Огурцы	37
Огурцы остро-кислые	37
Кисло-сладкий салат из огурцов	38

Огурец с красным перцем	38
Помидоры	38
Помидоры в молоке	38
Жареные помидоры	39
Помидоры, жаренные со сладким перцем	39
Помидоры, жаренные с яйцами	39
Салат	40
Салат, жаренный с креветками	40
Салат малосольный	40
Салат с горчицей	41
Репчатый лук, сельдерей	41
Репчатый лук, жаренный с яйцом	41
Салат из сельдерея	41
Тыква	42
Тушеная тыква	42
Ростки фасоли	43
Ростки фасоли с горчицей	43
Жареные ростки фасоли	44
Ростки фасоли с лепестками хризантемы	44



#### СМЕШАННЫЕ (МЯСО-ОВОЩНЫЕ) БЛЮДА 45

Голубцы	45
Рулет со свиной	45
Тушеная говядина с редькой	46
Соломка из говядины с репчатым луком	46
Соломка из свинины с черемшой	47
Фаршированный картофель	47
Фаршированные баклажаны	47
Тушеные баклажаны со свиной	48
Свиная печенька, жаренная со шпинатом	48
Свинина со шпинатом	49
Фаршированная тыква	49
Тыква, тушенная со свиной	50
Фаршированные огурцы	50
Капуста с ломтиками свинины	51
Свинина, тушенная со стручками фасоли	51
Помидоры, жаренные с яйцом	52
Помидоры с мясом	52
Фаршированный перец	52
Перец, жаренный со свиной	53
Ростки фасоли, жаренные со свиной	54
Жареное ассорти	54



МЯСНЫЕ БЛЮДА	55
Свинина	55
«Гу лао жоу» (старинный рецепт приготовления свинины)	55
Душистая свинина, тающая во рту	56
Свинина в сахарном сиропе	56
Свинина с красным перцем	57
Свинина с луком	57

Свинина с зеленым перцем.	57
Тушеная свиная соломка.	57
Свинина, тушенная со специями.	58
Свинина во фритюре.	58
Свинина кисло-сладкая.	59
Свинина с горохом.	59
Тушеные кусочки свинины.	60
«Хрустальный» окорок.	60
Красный окорок.	60
«Вишни» из свинины.	61
Тушеная свинина по рецепту Су Ши.	62
Свинина жареная.	62
Корейка, жаренная в соусе.	62
Тефтели-кубики из свинины.	63
«Сухие» тефтели.	63
Тефтели с чесночной подливой.	64
Свиная печенка по-южнокитайски.	64
Жареные свиные почки.	64
Тушеные свиные мозги.	65
Свинина с кориандром.	65
Хрустящие свиные ножки.	66
Холодец из свиной рульки.	66
Говядина.	67
Говядина с луком и перцем.	67
Говядина с помидорами.	67
Говядина с редисом.	67
Говядина тушеная.	68
Говядина в кляре с перцем.	68
Говяжья вырезка с томатным соусом по-гуандунски.	68
Говяжья вырезка в кляре.	69
«Монетки» из говядины.	70
Говядина, жаренная с боярышником.	70
Говядина с хрустящей корочкой.	70
Баранина.	71
Баранина с морковью.	71
Баранина с луком.	71
Баранина на пару.	72
Тушеная баранина.	72
Баранина с чесночным стеблем.	72
«Три барана».	73
<b>БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ.</b>	<b>74</b>
Курица с картофелем.	74
Паровая курица.	74
Цыпленок, жаренный в крахмальной панировке.	74
Курица с лапшой по-домашнему.	75
Куриные ножки с луком.	75
Курица по-гуандунски.	76
Курица с каштанами.	76
Курица по-императорски.	77
Хрустящее куриное мясо.	77

Тушеные кусочки курицы . . . . .	77
Курица под острым соусом . . . . .	78
Жареная курица с перцем . . . . .	78
Жареная куриная соломка . . . . .	79
Куриная грудка с мясным филе . . . . .	80
Куриная грудка с арахисом . . . . .	80
Куриные лапки, тушеные с тыквой . . . . .	81
Жареные куриные потроха . . . . .	81
<b>БЛЮДА ИЗ УТКИ . . . . .</b>	<b>82</b>
Утка, приготовленная на пару . . . . .	82
Паровая утка по-гуандунски . . . . .	82
Душистая хрустящая утка . . . . .	83
Утка, тушенная с луком . . . . .	83
Утка в рассоле . . . . .	84
Ароматная утка . . . . .	84
Утка, жаренная в томатном соусе . . . . .	85
Утка с потрохами . . . . .	85
Жареные утиные потроха по-гуандунски . . . . .	86
<b>БЛЮДА ИЗ яиц . . . . .</b>	<b>87</b>
Жареные яичные рулетики . . . . .	87
Яйца «Селезень и утка» . . . . .	88
«Голубиные яйца» . . . . .	88
«Пельмени» из яиц . . . . .	89
Яйца с сычуаньской капустой . . . . .	89
Жареные яйца с креветками . . . . .	89
Яйца «Феникс» . . . . .	90
Блюдо из перепелиных яиц . . . . .	90
Яичные белки со шпинатом . . . . .	91
Яйца, жаренные с огурцом . . . . .	91
Яичные белки с цветной капустой . . . . .	92
Сладкие яичные трубочки . . . . .	92
Яичные блинчики с креветками . . . . .	93
Яйца, приготовленные на пару . . . . .	93
<b>БЛЮДА ИЗ РЫБЫ . . . . .</b>	<b>94</b>
Окунь по-домашнему . . . . .	94
Тушеный окунь с перцем . . . . .	96
Фаршированные караси . . . . .	96
Тушеные караси . . . . .	96
Тушеная рыбная мелочь . . . . .	97
Карп под густой подливой . . . . .	97
Пирожки из карпа по-пекински . . . . .	98
Камбала в мясном бульоне . . . . .	98
«Сосновые шишки» из пресноводной рыбы . . . . .	99
Тушеный карп . . . . .	100
«Красная» рыба . . . . .	100
Рыба в маринаде . . . . .	101
Рыба под белым соусом . . . . .	101

<b>БЛЮДА ИЗ НЕРЫБНЫХ ПРОДУКТОВ МОРЯ</b>	<b>102</b>
Креветки	102
Жареное мясо креветок	102
Тушеные креветки	Ю3
Креветки с помидорами	Ю3
Тефтели из креветок	Ю4
Свежие креветки в свином жире	Ю4
Крупные креветки, приготовленные в масле	Ю5
Креветки в кляре	Ю5
Морская капуста	Ю5
Салат из морской капусты	105
Кальмары	106
Жареные кальмары с сельдереем	106
Кальмар по-пекински	106
Кальмар в чесночном соусе	107
Крабы	107
Крабы по-чжэцзянски	107
Крабы, приготовленные на пару	108
«Львиные головы» из мяса крабов	108
●	
<b>СУПЫ</b>	<b>109</b>
Суп из свинины с тыквой	109
Похлебка из тыквы с ветчиной	109
Суп из капусты со свиной	<b>ПО</b>
Суп из баранины с редисом	<b>НО</b>
Суп-лапша с грибами	1Ю
Суп-латна с фрикадельками и капустой	111
Похлебка с огурцом	111
Похлебка с фрикадельками и огурцом	112
Похлебка из свиной печени с помидорами	112
Яичная похлебка по-домашнему	ИЗ
Бульон с мучными клецками	113
Бульон с ломтиками из теста	ИЗ
Бульон с курятиной и грибами	114
Суп с грибами и капустой	114
Суп с рыбными фрикадельками	И4
Суп с яичными хлопьями	115
●	
<b>ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА</b>	<b>Н6</b>
Приготовление теста	
Брожение теста	
Приготовление начинки	
Растительная начинка	119
Мясная начинка	119'
Смешанная (растительно-мясная) начинка	120
Сахарная начинка	120
Начинка из фиников	121
Начинка из фасоли	121
Начинка-ассорти	121



Кунжутная начинка . . . . .	V-.-.-.	121
«Острая» начинка . . . . .		
Начинка из орехов . . . . .		122
Начинка из сала . . . . .		122
Начинка из мармелада . . . . .		123
Приготовление мучных блюд . . . . .		123
Пампушки . . . . .		123
Пампушки «Распустившийся цветок» . . . . .		124
Паровые пирожки «Маленький дракон» . . . . .		124
Соломка из теста с мясом . . . . .		124
Чурбанчики из теста по-пекински . . . . .		125
Лепешки с редиской по-шаньдунски . . . . .		125
Рулет с луком . . . . .		125
Рулет «Серебряные нити» . . . . .		126
Золотисто-серебряный рулет . . . . .		126
Рулет с салом . . . . .		126
Треугольные пирожки с сахаром . . . . .		127
Лепешки по-домашнему . . . . .		127
Лепешки «Лист лотоса» . . . . .		127
Лепешки с луком и салом . . . . .		128
Простые лепешки из теста . . . . .		128
Печеные шарики . . . . .		128
Хворост . . . . .		129
Лепешки с узором . . . . .		129
Палочки с салом . . . . .		130
Пирожки из заварного теста . . . . .		130
Китайские пельмени (цзяоцзы) . . . . .		130
Пельмени на пару . . . . .		131
Пирожки с мясом . . . . .		131
Жареные пельмени . . . . .		132
Баоцзы (паровые круглые пирожки) с мясом . . . . .		132
Баоцзы с фасолевой начинкой . . . . .		132
Баоцзы по-тяньцзиньски . . . . .		132
Баоцзы, жаренные с водой . . . . .		133
Воздушный пирог . . . . .		133
«Лапша со скалки» . . . . .		134
Сахарные пампушки . . . . .		134
Пампушки из кукурузной муки . . . . .		134
Баоцзы «Алый персик» . . . . .		134
Паровые пирожки со свиной и мясом креветок . . . . .		135
Пампушки «Ленивый дракон» . . . . .		135
Пельмени с финиками . . . . .		135
Рулетики на пару . . . . .		136
Жареные клецки . . . . .		136
Лапша, жаренная со свиной и креветками . . . . .		136

•

137

<b>БЛЮДА из РИСА</b> . . . . .		
Рис на пару . . . . .		139
Отварной рис . . . . .		139
Томленный рис . . . . .		140
Жареный рис . . . . .		140
Рис с овощами . . . . .		140
Брусочки из рисовой муки . . . . .		141

<b>БЛЮДА ИЗ ГРУБЫХ ЗЛАКОВ.</b>	142
Золотисто-серебряный пирог	142
Пирог с фасолью и финиками	143
Кукурузный пирог с фасолью	143
Лепешки из кукурузной муки	144
Пирог из кукурузной муки с цукатами	144
Кукурузные блины	144
Пятислойный пирог	144
Кукурузные пирожки с овощной начинкой	145
Ложный яичный пирог	145
Пирог из гречневой муки	145
Ржаной хлеб	145
«Кошачьи ушки»	146
Кисель из ржаной муки	146
●	
<b>СЛАДКИЕ БЛЮДА</b>	147
Яблоки, жаренные в тесте	147
Яблочные дольки в карамели	147
Засахаренные персики	148
«Стеклянные» баклажаны	148
«Золотые монетки» с бананом	149
«Не прилипая к трем»	149
Сахарная тянучка из яичных брусочков	150
Сахарная тянучка из мяса	150
Белое мясо, тающее во рту	151
Жареный арбуз	151
Банановые палочки	152
Шарики из фасоли	152
Медовые персики	152
Яблоки с восемью драгоценностями	153
Желе из абрикосовых косточек	153
Ореховый кисель	154
●	
<b>КИТАЙСКИЕ ЗАКУСКИ.</b>	155
Шаньдунская кухня	155
Куриная каша	155
Лапша с курицей и уткой	156
Пельмени с бараниной на пару	157
Рыбные пельмени	158
Жареный рис «Дракон и феникс»	158
Кисель из боярышника	159
Сычуаньская кухня	159
Суп с лепестками хризантемы в глиняном горшочке	159
Угорь в масле	159
«Лохматый» кролик	160
Палочки из поджаренного бобового теста с лепестками розы	161
Серебряные кольца	161
Холодный рисовый пирог	162
Цзянсу-чжэцзянская кухня	162
Суп-лапша с бараниной	162

Пельмени с мясом креветок . . . " '7' ". . . 7" . . .	163
Весенняя лапша . . . . .	164
Паровые пирожки «Зимородок» . . . . .	164
Паровые пирожки «На счастье » . . . . .	165
Гуандунская кухня . . . . .	166
Фаршированные помидоры . . . . .	166
Пельмени «Облако» . . . . .	166
Лапша «И фу» . . . . .	167
Паровые пирожки с начинкой «Ассорти» . . . . .	167
Яичные «мячики» . . . . .	168
Твердый кисель из ананаса . . . . .	168
Пекинская кухня . . . . .	169
Фасолевый творог «Зимородок» . . . . .	169
Желтый горох . . . . .	170
Рисовая каша с орехами . . . . .	170
Молочный сахар с орехами . . . . .	170
Молочные фигурки . . . . .	171
Абрикосовый «творог» . . . . .	171
«Абрикосовый чай» . . . . .	172
●	
<b>КИТАЙСКИЙ ЧАЙ.</b> . . . . .	173
<b>ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ.</b> . . . . .	178