ВЕЛИКАЯ КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

ГРАНДИОЗНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ
И 300 РЕЦЕПТОВ ИЗ ПОДНЕБЕСНОЙ

ТЕРРИ ТАН

UK GOURMAND WORLD COOKBOOK AWARDS 2020

МИФ

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора 4

География и кухня 6

Классические ингредиенты 8

Напитки 24

Кухонная утварь 26

СЕВЕРНЫЙ КИТАЙ 28

ВОСТОЧНЫЙ КИТАЙ 168

ЮЖНЫЙ КИТАЙ 316

ЗАПАДНЫЙ КИТАЙ 468

Сведения о пищевой ценности 614

Алфавитный указатель 621

Примечания 623

ОТ АВТОРА

Я китаец, родился в Сингапуре, мои предки — из Восточного и Южного Китая и Юго-Восточной Азии. Наша кухня всегда благоухала травами и лемонграссом, имбирем, чили, лаймом, свежим кориандром и еще дюжиной приправ. Во всех блюдах — тайских, индийских, малайских и даже взятых из британской колониальной кухни — ощущалось явное влияние Китая.

Когда в начале 1980-х я впервые приехал в Англию управлять рестораном, клиенты удивлялись, что китаец не заливает все кисло-сладким соусом. На мои блюда повлияли многие культуры и разные меню. Ситуация в мире изменилась, публика начала интересоваться региональными блюдами. Предлагаю читателю расширить гастрономические горизонты и оценить вкусовое разнообразие традиционной кухни.

Китайская кухня — общее название гастрономических традиций огромной страны, состоящей из непохожих друг на друга провинций. Блюда относят к гуандунской, сычуаньской, пекинской или шанхайской кулинарной школе (географически к южному, западному, северному и восточному регионам соответственно), но те делятся на более мелкие территории, и собственные традиции каждой смешаны с заимствованными у соседей. Я хотел изучить, что делает региональные кухни уникальными и что связывает их с другими территориями в контексте истории, традиций и, конечно, вкусов.

Здесь вы не только найдете рецепты, которые захотите повторить на своей кухне, но и познакомитесь с историей их создания. Надеюсь вдохновить вас на приготовление восхитительных китайских блюд.

Терри Тан

ГЕОГРАФИЯ И КУХНЯ

В каждом регионе такой огромной и многообразной страны, как Китай, с давней историей миграции и ассимиляции, сформировались свои кулинарные предпочтения. Но есть и общее: использование свежайших продуктов, сочетание их вкусо-ароматической и питательной ценности по принципу инь и ян, баланс вкусов, текстур и цветов в аранжировке блюд. Часто используемые приправы — соевый соус, чеснок и имбирь — с рисом и лапшой составляют основу повседневного рациона китайцев.

Северный Китай

Долгие и холодные зимы во многом повлияли на кулинарные традиции региона. Вегетационный сезон здесь длится недолго, и местные жители заготавливают овощи впрок. Суровый климат побуждает готовить питательные, наваристые, согревающие блюда, в местном меню достаточно сытных рагу. Из основной зерновой культуры, пшеницы, готовят крахмальную лапшу и пампушки на пару.

Пекинская, или мандаринская, кухня интересна тем, что в ней используются простые ингредиенты. Сельская Монголия оказала на нее не меньшее влияние, чем великие династии Запретного города.

Восточный Китай

Кухни Шанхая и соседних провинций не спутать с другими. Их объединяют ингредиенты, специфические для данной местности: свежая рыба и морепродукты, речные и озерные; рис, растущий в богатой черноземом дельте Янцзы; спиртное, использующееся во многих рецептах; свежие фрукты и овощи; мясо и птица высокого качества с местных ферм.

Шанхайская кухня славится изящными вкусами и ароматами. Блюда формировались под влиянием соседних провинций, с заимствованием ингредиентов, методов и вкусов.

Южный Китай

Повара Гуанчжоу используют множество ингредиентов, от риса и разных видов лапши до пикантных ароматных соусов и свежих овощей, а ряд традиций подсмотрели у соседей. Неспешно приготовленные аппетитные блюда подают на общий стол в продуманных сочетаниях и в соответствии с принципами у-син — баланса питательности, текстуры, цвета и пяти вкусов: соленого, сладкого, кислого, горького и острого.

Западный Китай

Фермеры на западе Китая трудятся в дождливом теплом климате, идеальном для риса. Пшеница здесь тоже хорошо растет, что позволяет чаще разнообразить рацион хлебом и пшеничной лапшой, чем в других регионах. Но из-за влажности продукты недолго хранятся, поэтому их обрабатывают: сушат, солят, маринуют, пересыпают пряностями и коптят.

Жгучий сычуаньский черный перец, чили, лук и чеснок способствовали тому, что восточную кухню считают огненно-острой. Но есть и более спокойная, малоизвестная на Западе: из продуктов с местных полей и озер и с более тонкими вкусовыми нюансами.

Китай, третья по величине страна в мире, занимает площадь 9,6 млн км². Там проживают около 1,4 млрд людей

О книге

Книга разделена на части по регионам, а части — на главы, посвященные супам, димсаму, лапше, рису, рыбе, морепродуктам, мясу, птице, овощам и сладостям (их мало, десерты играют скромную роль в китайской кухне).

Части открываются обзором истории, географии, кулинарных традиций и главных праздников четырех регионов (севера, востока, юга и запада) с описанием типичных блюд и ингредиентов.

Далее следуют группы рецептов по типам. Многие из них сравнительно простые, но некоторые требуют чуть больше времени и необычных продуктов. Предлагаются варианты замены и описано, как обращаться с незнакомыми ингредиентами, чтобы все получилось идеально.

Здесь собраны классические рецепты со всего Китая. Конечно, все блюда невозможно описать, но надеюсь, что книга пробудит у вас интерес к дальнейшему изучению, покажет вам, как готовить китайские блюда дома, и даст представление о национальной кухне в целом.

КЛАССИЧЕСКИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Несмотря на масштаб страны, набор основных ингредиентов почти одинаков во всех регионах, хотя и со своими особенностями. Ниже перечислены типичные для китайской кухни продукты, многие можно приобрести в магазинах или онлайн. Кроме того, я предложу варианты замены некоторых продуктов.

РИС

В изобилии растет во многих уголках страны, в дельтах рек и на равнинах, за исключением северных провинций — там преобладает пшеница. В большинстве регионов рис — основа почти каждой трапезы. Рис любого сорта всегда варят в воде или на пару, а после этого иногда обжаривают.

Клейкий (глютеновый) рис

Длиннозерный и короткозерный клейкий рис перед приготовлением замачивают на несколько часов, чтобы он вышел рассыпчатым и сочным. После приготовления он остается плотным, но приобретает липкость, поэтому его используют для роллов. Есть также черный клейкий рис.

Рис — основа любой трапезы во всех регионах Китая, кроме Северного, где его заменил паровой хлеб

Жасминовый рис

Популярен в Восточном Китае из-за нежного аромата и сухих тонких зерен. В сыром виде они полупрозрачные.

Молотый рис, или рисовая мука

Многие десерты готовят на рисовой муке. Из нее замешивают тесто и заворачивают в него начинку из фасоли, миндаля или семян лотоса. Получившиеся маленькие сладкие пирожки готовят на пару и варят. Еще из рисовой муки делают лапшу, кружочки теста для димсамов и пельменей, блины, используют ее как загуститель для супов и рагу.

Рисовая бумага

Из хрупких треугольных или круглых листов сворачивают спринг-роллы с начинкой из обжаренных во фритюре морепродуктов.

Конги

Рисовая каша — основа семейной трапезы в Западном и Восточном Китае. Короткозерный или дробленый рис разваривают в большом количестве воды. Конги подают с маринованными овощами, быстро обжаренными продуктами и другими блюдами и украшают яйцами, сваренными вкрутую или «столетними».

Хлеб на пару и блины

Рис — основа рациона во всех регионах, за исключением северного: там готовят хлеб на пару, который чаще называют пампушками или булочками, из муки с низким содержанием глютена. Из пшеничной муки также пекут блины, в которые заворачивают разные начинки, в том числе легендарную утку по-пекински.

Дешевая и сытная лапша быстро готовится и служит основой многих блюд

ЛАПША

Основой китайской кухни всегда был рис, но лапша выручает, когда мало времени. С ней легко приготовить быстрое самодостаточное блюдо, обжарив ее с мясом, рыбой или овощами.

Лапша из пшеничной муки

Цвет варьирует от светло-желтого до темно-золотистого. Китайские фабрики производят пшеничную лапшу разных форм и размеров. Сушеную лапшу быстрого приготовления замачивают в воде, свежую бланшируют перед обжариванием или варкой в супе. Особенно популярна на севере и западе.

Тонкая рисовая лапша

Есть несколько типов сушеной рисовой лапши, в том числе рисовая вермишель (ми фунь). Обычно используется в супе.

Свежая рисовая лапша

В Гуандуне придумали культовое блюдо с рисовой лапшой хо фан с низким содержанием крахмала. Тонкая широкая лапша впитывает много соуса.

Лапша из машевого крахмала

Лапшу из машевого крахмала называют прозрачной, стеклянной и целлофановой (основа — тот же маш, который продают пророщенным). Она всегда продается сушеной и быстро размокает в теплой воде. Хрупкость ее обманчива: сколько ее ни вари, она остается твердой и хрустящей, поэтому подходит для многих блюд и считается скорее овощным ингредиентом, чем углеводным.

ОВОЩИ И ТРАВЫ

В Китае овощи — один из главных продуктов. Какой бы ни была трапеза, в блюда добавляют овощи ради вкуса, текстуры и питательной ценности.

Побеги бамбука

Эта гигантская трава имеет высокий статус в китайской культуре, она в изобилии произрастает во многих областях. Хрустящие бледно-желтые или кремово-белые побеги немного вяжут рот. После приготовления они сохраняют текстуру и впитывают вкусы остальных продуктов. В Китае побеги бамбука чаще используют свежими, а также маринуют и сушат. В других странах они продаются в жестяных или стеклянных банках, целиком или нарезанными. Перед приготовлением замочите на 30 минут.

Сладкий перец

Хрустящий, яркий, вкусный, быстрый в приготовлении и очень питательный, идеальный ингредиент многих блюд, особенно стир-фрай (быстрой обжарки).

Кукуруза

Зерна свежей кукурузы добавляют в супы и блюда стир-фрай и сушат на солнце. Кое-где она растет даже вдоль дорог!

Бок-чой

Капуста со светло-зелеными стеблями и темными тонкими листьями, вырастает до 13 см в длину. Хороша в блюдах стир-фрай и рагу.

Пекинская капуста

Это популярный овощ с нежным, сладковатым ароматом. Цвет хрустящих стеблей варьирует от светло-зеленого до белого, светло-зеленые листья слегка кудрявятся. Пекинскую капусту кладут в блюда стир-фрай, супы и рагу, а иногда в свежем виде в салаты.

Кайлан

Темно-зеленая китайская брокколи, как ее еще называют, — на самом деле родственница капусты кейл с ярким вкусом и текстурой.

Справа: сушка кукурузных початков. Заготовки — давняя народная традиция

Листовая горчица

Крупные светло-зеленые листья на мандаринском диалекте называются цзецай. У них резкий, выраженный вкус, их отваривают с яичным белком и крабовым мясом.

Порей

Порей занимает особое место в китайской кухне, этот овощ символичен (на мандаринском так же звучит слово, означающее «считать деньги»). Белую часть нарезают тонкими или толстыми ломтиками и добавляют для аромата. Порей считается хорошей заменой чесноку.

Зеленый лук

В Китае зеленый лук считается полноправным овощем, а не украшением, его добавляют в больших количествах к птице, в пельмени и обжаривают с мясом, нарезанным кубиками.

Душистый лук

В Китае три разновидности этого лука: зеленый с тонкими плоскими листьями в форме лезвия; желтый, который выращивают без света; цветущий, также называемый чесночным, с крепкими круглыми стеблями, увенчанными зелеными цветками. Все разновидности имеют ощутимый луково-чесночный аромат. Зеленый душистый лук чаще всего обжаривают и добавляют в начинку для пельменей и спринг-роллов, а желтый с его деликатным ароматом больше подходит для супов.

Тыквы и кабачки

Китайцы обожают всех представителей семейства тыквенных, от сморщенной момордика харанция и люфы с воздушной белой мякотью под жесткой зеленой кожурой до цукини. Восковую тыкву, плод лианы, тоже относят к овощам. Китайцы готовят тыкву на пару, добавляют в рагу и супы, карамелизуют.

Баклажаны

Китайские баклажаны тонкие и длинные, от бледно-зеленого до фиолетового цвета, сладковатые. Этот универсальный овощ готовят на пару, жарят и фаршируют. Пористая мякоть хорошо впитывает специи и приправы.

Снежный горох

Один из самых распространенных овощей в Китае, похож на плоские стручки гороха размером с большой палец руки. Снежный горох хрустящий, сладкий и быстро готовится. Отличная начинка для спринг-роллов.

Пророщенная соя

В изобилии встречается везде, кроме северных регионов Китая. Пророщенную сою можно есть сырой, но обычно ее добавляют в лапшу стир-фрай ради хрустящей текстуры. Вкус нежный, водянистый. Свежая пророщенная соя продается в большинстве супермаркетов. Обращайте внимание на срок годности: в лежалой сое накапливаются токсичные вещества.

На рынке пророщенная соя стоит в бочках с водой для сохранения свежести

Хикама

Сладкий корнеплод с тонкой коричневой кожурой, которую счищают картофелечисткой. Вкусом отдаленно напоминает китайский водяной орех.

Дайкон

С виду похож на большую белую морковь. Хрустящий, сочный и слегка пряный. Его едят сырым и приготовленным, из перемолотого дайкона делают пирог и подают как часть димсама.

Колоказия (таро)

Корнеплод обычного размера около 25 см в длину и бочкообразный, мини — маленькие клубни яйцевидной формы. Покрыты коротким пушком, мякоть белая с фиолетовыми вкраплениями. Корни колоказии готовят так же, как картофель: делают пюре, запекают, добавляют в супы, рагу и карри. Крупные экземпляры жестче и с ореховым привкусом, а мелкие нежнее и слаще, поэтому уместны в десертах.

Маниок

Крупные трубковидные корнеплоды с грубой темно-коричневой кожурой. Это универсальный корнеплод, но чаще всего из него готовят сладкие блюда. Сырым его есть нельзя.

Китайский водяной орех (болотница сладкая)

На китайских рынках продаются свежие водяные орехи, под коричневой шелухой у них хрустящее белое ядро. Консервированные водяные орехи едят сырыми и приготовленными.

Сушеные и консервированные овощи

После сбора урожая овощи сушат и засаливают на зиму. В сушеном виде многие культуры сохраняют полезные свойства и становятся ароматнее: бок-чой, бутоны лилий, листовая горчица, консервированные и засоленные овощи. Они хранятся много месяцев и добавляют блюдам пряный, насыщенный вкус.

Грибы шиитаке очень распространены в китайской кухне и широко применяются

ГРИБЫ

В Китае растут грибы всех форм, размеров и цветов. Иногда в кулинарии используются свежие грибы, но чаще сушеные. После замачивания их вкус становится насыщеннее.

Шиитаке

Обладают своеобразным выраженным вкусом, обычно продаются сушеными. Цвет варьирует от светло-персикового до темного серо-коричневого, в зависимости от разновидности. Шиитаке замачивают в теплой воде на 30 минут, удаляют жесткие ножки, а шляпки нарезают и добавляют в рагу, блюда стир-фрай и начинку для димсамов.

Соломенные грибы

Под кожурой скрываются темно-коричневая шляпка и кремовая ножка, они красиво смотрятся в прозрачных бульонах. У этих грибов очень нежные вкус и текстура. Можно использовать консервированные.

Грибы муэр

Тонкие и хрупкие сушеные грибы муэр перед приготовлением замачивают. В воде они увеличиваются в объеме в 6–8 раз и напоминают кудрявые комки водорослей. После приготовления становятся полупрозрачными и желеобразными, не теряя формы. На мандаринском языке такое же название носят белые грибы муэр, и готовят их так же.

Белые грибы муэр

Эти грибы оранжевато-белого оттенка выглядят так же, как черные, и на мандаринском называются бай муэр. Перед приготовлением их замачивают до мягкого желеобразного состояния и обычно добавляют в супы.

Вешенки

Растут пучками в тропическом и умеренном климате. Шляпки, пластинки и ножки у них одного цвета — жемчужно-серого, розового или желтого. Крупные грибы рвут на кусочки, а не режут.

Слева: фрукты нанизывают на шпажки и карамелизуют в сахарном сиропе
Справа: весной цветут плодовые деревья, например красная слива

ФРУКТЫ, ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ

Персики, абрикосы, сливы, каштаны и другие плодовые деревья родом из Китая. В большинстве его регионов достаточно благоприятные условия и богатая почва для растений умеренного и субтропического климата: яблок, груш, винограда, абрикосов, слив, хурмы и киви. Китайцы едят фрукты просто так и крайне редко готовят из них десерты, за исключением карамелизованных фруктов на шпажках, которые продаются на улицах.

Орехи и семечки тоже хорошо растут на территории страны, орешки гинкго и кунжутные семена добавляют во многие блюда, сладкие и пряные.

Яблоки и груши

Китай поставляет почти половину всего мирового объема яблок и входит в тройку крупнейших поставщиков груш. Бóльшая часть фруктов идет на экспорт, остальное потребляют в стране, чаще всего в сыром виде, карамелизованном или с выпечкой.

Абрикосы

В Китае много этих мягких вкусных фруктов. Запеченными ядрами абрикосовых косточек можно в некоторых рецептах заменить миндаль. Абрикосы заготавливают с сахаром и солью.

Сливы

Китайские сливы редко едят свежими, в основном маринуют, сушат, засаливают или делают из них соус. Соленые и карамелизованные сливы — любимый перекус китайцев.

Бананы

Чаще всего их едят свежими или жареными. Во многих несладких блюдах используются цветки банана.

Кокосы

Из свежей мякоти спелых кокосов давят жирное молоко, которое потом используют для приготовления десертов, пирогов и в мясных маринадах.

Китайские финики

Продаются засушенными и с косточками, которые легко удалить ножом. Используются в сладких блюдах.

Гуава

Фрукт размером с крупную сливу, со съедобными косточками и кожурой. На западе Китая дольки гуавы макают в порошок сушеной сливы с солью.

Манго, папайя и ананас

Эти сладкие сочные фрукты едят сырыми, когда хочется перекусить чем-нибудь освежающим. Ананасы добавляют в кисло-сладкие блюда.

Джекфрут

Крупный фрукт, вкусом отдаленно напоминает спелое манго, с нежной и упругой мякотью.

Карамбола
Красивый фрукт со звездчатым срезом и цветочным вкусом. Он напоминает азиатскую грушу, но сочнее. В Южном Китае его сушат и засаливают, а неспелые зеленые плоды нарезают звездочками и добавляют в салаты и блюда стир-фрай.

Лайм
Используют в свежем и засоленном виде, в маринадах и соусах.

Мандарины
Мандариновые деревья много столетий растут в умеренном климате Китая и символизируют богатство при праздновании китайского Нового года. Мандарины едят свежими, сушат, добавляют в рагу и сладкие блюда. В западных провинциях сушеной мандариновой цедрой приправляют рагу и сладкие напитки. Незрелые мандарины зеленые, спелые — оранжевые.

Хурма
Растет в умеренном климате и дает оранжевые плоды размером с мандарин. Бывает двух видов: жесткая хрустящая и мягкая сочная. Сушеная хурма много столетий используется в китайской кухне, чаще всего в напитках на основе трав.

Личи
Сладкие ароматные фрукты с бугристой кожурой терракотово-розового оттенка. Легко чистятся, мякоть белая, косточка глянцевая, кофейного цвета. Личи обычно едят сырыми.

Лонганы
Родственники личи, внешне на них похожи. У лонганов несколько разновидностей. Название на кантонском диалекте означает «глаз дракона».

Слева: мандарин — символ богатства, обычно используется в блюдах, которые готовят на Новый год и свадьбу, а также для украшения
Справа: орешки гинкго продаются консервированными или в вакуумной упаковке, готовые к употреблению

В Китае этот фрукт кладут в сушеном виде в напитки на основе трав.

Орешки гинкго
Часто используются в сладких и пряных блюдах, продаются в вакуумной упаковке или консервированные, что сильно экономит время на замачивание и бланширование. Считается, что они полезны для здоровья и богаты питательными веществами.

Прочие орехи
Кешью, грецкие орехи, кедровые орехи и арахис (последний относится к бобовым, но используется как орех) добавляют блюдам хрустящую текстуру и вкус и обогащают белком. Орехи обжаривают и посыпают ими блюда стир-фрай и лапшу для контраста. Каштаны пюрируют и делают начинку для «Жемчужных шариков».

Семена лотоса
Как и орешки гинкго, семена лотоса требуют длительного замачивания и кипячения, поэтому лучше их покупать в консервированном виде, готовыми к использованию. Их добавляют в сладкие супы и другие десерты.

Кунжутные семена
Крошечные семечки бывают разных цветов, от кремово-белого до угольно-черного. Их перемалывают в пасту для тонкого, еле уловимого аромата, но чаще посыпают ими блюда стир-фрай, например хубэйскую говядину с кунжутом, перед подачей или добавляют в сладкие рисовые роллы.

МЯСО, КУРИЦА И ЯЙЦА

Баранину, козлятину, говядину и дичь готовят в основном в северных провинциях, где большинство населения мусульмане. На остальной территории чаще употребляют свинину и курятину.

Свинина

Способ приготовления зависит от того, как свинина нарезана. Нужно определенное соотношение постного мяса, жира и кожи. Жарят обычно ребрышки с полоской жира, нарезанные длинными полосками. Для длительного тушения берут рульки и ноги. Молочные поросята — праздничный деликатес, ни один свадебный банкет не обходится без этого украшения стола. Жесткое мясо с жиром, например лопатку или окорок, мелко рубят, перемалывают в фарш и делают начинку для димсама. Из жира готовят сало, оно придает своеобразный аромат блюдам стир-фрай.

Говядина

Дорогое мясо, редкость в Южном Китае, готовят по особым случаям. На западе в блюда стир-фрай с говядиной добавляют главный китайский овощ — побеги бамбука, а еще жгучие сычуаньские чили и перец горошком. Популярны также стейки из тонкого края, заднего отруба, толстого края и других частей, иногда их предварительно отбивают.

Дичь

В Китае мало дичи, но ее употребляют в пищу в северных провинциях, в частности в Хэбэе.

Субпродукты

Китайские кулинары возвели приготовление субпродуктов в ранг искусства. Легкие с нарезанными побегами бамбука, печень с вином и чесноком, почки в благоухающем имбирем супе, тушенные в соевом соусе ноги ценятся во многих китайских домах.

Птица

В деревнях часто держат кур и уток. Курятина — самое распространенное мясо в Китае, блюд из нее не счесть. Целиком курицу обычно тушат, готовят на пару или кладут в рагу с женьшенем и другими травами. Но чаще всего тушку нарезают на куски перед приготовлением. Блюда из курятины — это символ добрых вестей; их подают на стол во время празднования китайского Нового года.

Утятина жестче курятины, с ней меньше рецептов, ее дольше готовят и предварительно долго выдерживают в маринаде. Но результат того стоит, достаточно вспомнить известную на весь мир ароматную хрустящую утку.

Голубей и перепелов готовят на пару, жарят во фритюре или тушат с лекарственными растениями.

Яйца

Кроме куриных, используются утиные и перепелиные яйца. Утиные засаливают или готовят «столетние» яйца: покрывают их смесью чая, щелочной глины, соли и золы и закатывают в рисовую шелуху. Затем кладут их в банки, которые накрывают тканью, или в плетеные корзины, а через три месяца, когда грязь засохнет корочкой, яйца готовы. Желток приобретает темно-зеленый цвет и кремовую консистенцию с выраженным запахом серы и аммиака, а белок превращается в темно-коричневое прозрачное желе и становится безвкусным. «Столетние» яйца трудно найти за пределами Китая. Перепелиные яйца обычно кладут в супы.

Любые яйца вкрутую подают старшим членам семьи в день рождения в знак уважения. Яйца варят с лапшой в бульоне и добавляют сахар: сладость символизирует счастливую жизнь.

Внизу слева: курятина — самое распространенное мясо в Китае, в деревнях все разводят кур
Внизу справа: куриными, утиными и перепелиными яйцами, сваренными вкрутую, украшают супы и лапшу

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Во многих прибрежных регионах Китая на рынках продают разную рыбу и морепродукты. Их готовят сразу, а из остатков делают пирожки и фрикадельки, паровые и жареные, и подают к лапше и рису.

Морская рыба

Окуневые, пальцеперые и кефалевые рыбы в изобилии водятся в прибрежных водах Китая. У окуня нежное мясо с деликатным вкусом, его можно готовить на пару, на гриле и жарить. К белой рыбе относятся кефаль, морские лещи (белые и черные), караси и другие рыбы с белым мясом. Молодь и мелкая рыбешка так же популярны, как и анчоусы — излюбленное лакомство китайцев, — которые продаются сушеными и используются как приправа, чаще всего в супах.

Речная рыба

Китайские реки богаты рыбой. Во внутренних реках водятся губаны, змееголовы, окуни, форель, щуки, карпы и осетровые. Их молодь едят целиком или сушат впрок и используют зимой. Ярких окуней с нежным мясом и деликатным вкусом готовят на пару почти без приправ. Похожих на угрей змееголовов любят за мясистость и яркий вкус и добавляют в рыбные супы с рисовой вермишелью.

Угри

Взрослые угри, особенно самки, которые у этого вида крупнее, высоко ценятся. Из них готовят рагу с большим количеством вина и имбиря. Их почти всегда продают живыми, поскольку после забоя они быстро портятся.

Морепродукты

В Китае любят морские и пресноводные креветки. Сочные и мясистые крупные экземпляры жарят на гриле целиком или добавляют в блюда стир-фрай и карри, а мелкие сушат и кладут в бульон для вкуса. Все разновидности крабов, из которых самый распространенный — пятнистый, добавляют в блюда стир-фрай и в начинку для пельменей.

Кальмары тоже занимают важное место в китайской кухне и водятся здесь в изобилии. Их готовят разными способами, в том числе быстро обжаривают и варят в супе.

Из двустворчатых популярны мидии и гребешки, их готовят на пару или в вине с чесноком и имбирем.

Многие рыбаки, как этот на реке Ли, все еще ловят по старинке, сетью

Вонючий тофу едят во многих областях Китая, обычно с маринованными овощами

ТОФУ И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ

Мало что так пробуждает фантазию китайских поваров, как тофу во всех его проявлениях. Он белый, его готовят из замоченных, пюрированных и сцеженных соевых бобов. Он ровесник китайской кухни, очень питательный и используется во множестве рецептов.

Свежий тофу

Мягкий тофу — разновидность свежего, иногда его называют шелковистым — употребляют после недолгого бланширования или приготовления на пару. Длительного воздействия высокой температуры его нежная текстура не выдержит. Твердый тофу хорош для блюд стир-фрай и начинки, поскольку хорошо держит форму.

Прессованный тофу

Нарезанный кубиками свежий тофу сушат и прессуют, пока он не затвердеет и не покроется светло-коричневой корочкой. Прессованный тофу добавляют в блюда стир-фрай в нарезанном виде.

Сушеный тофу

Сушеный тофу получают, отваривая соевое молоко до образования тонкой пленки на поверхности. Ее бережно снимают и вешают сушиться, а потом добавляют во многие супы и рагу.

Жареный тофу

Твердый тофу жарят во фритюре до коричневой корочки. Из жареного продукта делают кармашек, куда кладут начинку из мяса или морепродуктов, или просто нарезают и добавляют в конги. В Сычуани и Хубэе жареный тофу — основной ингредиент вегетарианских рагу.

Ферментированный тофу

Любимое блюдо во многих областях Китая. Традиционно его подают с рисовой кашей, добавляют в маринад для птицы или используют как приправу для тушеных блюд. Ферментированный тофу бывает двух видов, красный и белый — оба очень соленые и пикантные. Красный ферментированный тофу добавляют в красные блюда и как приправу и украшение для мяса, например свинины.

Вонючий тофу

Этот тофу с говорящим названием делится на разновидности в соответствии с тем, что добавляли в рассол и сколько он там зрел. Цвет варьирует от золотистого до черного.

Кружочки из тофу

Обработанные коричневые сморщенные кружочки заменяют бумагу для спринг-роллов и тесто для димсамов. Кроме того, их жарят и украшают ими лапшу стир-фрай и вегетарианские рагу.

ПРИПРАВЫ И СПЕЦИИ

Китайская кухня полна ярких и удивительных вкусов, нередко полученных сложными сочетаниями многочисленных приправ. Внешний вид блюд тоже крайне важен — их непременно украшают травами и специями.

Чеснок

Ароматные зубчики куда только не добавляют. Кухня всегда наполнена узнаваемым благоуханием чеснока.

Имбирь

Используются два вида: нежные молодые стебли светло-желтого цвета с зелеными побегами и корнеплоды, покрытые тонкой светло-коричневой кожурой. Нарезанные и пюрированные стебли добавляют в блюда стир-фрай и соусы.

Чили

Свежие и сушеные, красные и зеленые, перцы чили — непременный атрибут китайских блюд, особенно западных. Острота перцев варьирует от умеренной до очень высокой. Свежие чили обычно режут мелко и добавляют в блюда стир-фрай, они дают остроту и цветовой акцент. Сычуаньская кухня ассоциируется со жгучим чили.

Бобовая паста чили

Густую пряную смесь готовят из молотого сушеного перца чили и желтой бобовой пасты. Родом из Сычуани, там оно называется доубаньцзян.

Черный бобовый соус

Соевые бобы обжаривают и ферментируют с солью, иногда с имбирем, до почернения и выраженной пикантности. Бобы оставляют целыми или перетирают в густую пасту и используют как приправу.

Слева: соевый соус, уксус, ароматические соусы, чеснок и имбирная паста всегда присутствуют в китайской кухне

Желтый бобовый соус

Соленый соус, который на самом деле коричневого цвета, готовится из ферментированных соевых бобов.

Соус хойсин

Смесь желтой бобовой пасты с сахаром насыщенного темного цвета красного дерева. Соусом смазывают блины с хрустящей уткой, добавляют в рагу и жареную свинину.

Соевый соус

Обязательный ингредиент во всех регионах Китая, его готовят из соевых бобов. Он бывает темным, светлым, малосоленым, густым и разжиженным. Соус добавляет цвет и аромат рагу, маринадам, тушеной птице и блюдам из свинины. Для восточной кухни он как соль для западной.

Сычуаньский перец горошком

Красно-коричневый пряный перец горошком происходит из Западного Китая. Он очень острый, с едва уловимой ноткой лакрицы. Используется во многих блюдах, в том числе в молотом виде как украшение.

Приправа «Пять специй»

Незаменима для гуандунских рагу и начинки спринг-роллов. Смесь измельченного аниса, фенхеля, гвоздики, корицы и перца.

Свежие травы

Травы используют как украшение, они добавляют вкус и цвет. В Китае наиболее популярен свежий кориандр, или кинза.

Уксус

Черный и красный уксус добавляют супам кислоту или подаются отдельно в качестве дип-соусов для пельменей и жареных продуктов. В фуцзяньской кухне наиболее популярен прозрачный рисовый уксус, его любят за приятный аромат и легкую кислинку.

Кунжутное масло

Обладает выраженным ореховым привкусом и может затмить остальные приправы, поэтому стоит ограничиться одной-двумя чайными ложками.

НАПИТКИ

Чай — главный безалкогольный напиток в Китае, помимо воды, фруктовых соков, газировки и соевого молока, но кофе сейчас тоже набирает популярность, особенно в крупных городах. Зимой в Китае, чтобы согреться, пьют улянъе и другие крепкие напитки.

ЧАЙ

Китай — один из крупнейших производителей и потребителей чая. История этого напитка началась тысячи лет назад, когда его употребляли как тонизирующее средство. Родина чая — юго-западная провинция Юньнань, рядом с которой расположены Мьянма и Вьетнам. Там идеальный климат и субстрат — почва с красным суглинком. Красный и черный чай растет также у подножия гор в провинции Хунань. Чай используется для приготовления на пару рыбы, птицы и мяса, и каждый сорт добавляет свою вкусовую нотку.

Есть сотни разновидностей чая, но все их можно разделить на две категории: черный (иногда красный) и зеленый. Оба — одно и то же растение, разница только в обработке. Черный чай ферментированный, точнее окисленный. Полуферментированный, или полуокисленный, называется улун. Название происходит от «улун», что означает «черный дракон», а самый крепкий из улунов — тегуаньинь, «железная богиня милосердия».

Зеленый чай не ферментируется, а сушится на солнце или в специальной печи, для смягчения листья обрабатывают паром. Затем их скручивают и поджигают, и они приобретают желто-зеленый цвет и уникальную форму. Лучшими считаются чаи ручной обработки, например ганпаудер и лунцзин («Колодец дракона»).

СПИРТНЫЕ НАПИТКИ

По данным археологических раскопок, первым упоминаниям о спиртном около 4000 лет. К XI веку вино из фруктов и злаков производили на всей территории Китая.

Пиво

По историческим данным, пиво существует в Китае не первое тысячелетие, но стало популярным только в последние тридцать лет. Самый известный сейчас бренд «Циндао» продается на экспорт.

Вина и ликеры

Китайские вина и ликеры производятся из клейкого риса: желтое (хуанцзю) ферментируется, а белое (мицзю) дистиллируется. Шаоцзю (жженый ликер) подают теплым.

Самый известный национальный напиток, маотай («соломенная веранда»), называют духом Китая. История маотай началась во времена правления династии Цин, в деревне с тем же названием в провинции Гуйчжоу, известной виноделием.

В Южном Китае крепкие напитки часто используются в кулинарии. Среди них ликер из пяти злаков, который производят из сорго, риса, клейкого риса, сладкой кукурузы и неочищенной пшеницы. Популярен и гуандунский ликер из рисового вина с местным цветком и сахарным сиропом. Мейгуйлу с ароматом розы можно заменить сладким хересом.

Виноградное вино, в основном красное, производится в нескольких регионах не одну тысячу лет, самый популярный сорт винограда — каберне совиньон.

Справа: в Китае производят и потребляют много разновидностей чая: улун, пуэр, тегуаньинь и сенча

КУХОННАЯ УТВАРЬ

Китайские повара давно используют сковороды и другую посуду, например вок, чьи форма и функции веками оставались неизменными. Для приготовления и подачи предпочтительна посуда из натуральных материалов: глины, металла и бамбука, а пищу обычно готовят на открытом огне, конвекционные печи пока редкость на китайских кухнях. Немногие современные приспособления, например электрические рисоварки, чаще всего представляют собой усовершенствованные версии традиционной посуды.

Вок

Вок появился много столетий назад у кочевых племен в Северном Китае. Кочевники следовали за животными в поисках пастбищ, им удобнее было использовать посуду с круглым основанием — ее легче установить на нескольких камнях над огнем. С тех пор вок внешне не изменился. В нем готовят на пару, тушат, жарят и даже варят.

Лучшими считаются тяжелые чугунные воки. Антипригарное покрытие не подходит для быстрого обжаривания, потому что царапается от интенсивного перемешивания, а нержавеющая сталь быстро нагревается, и еда может подгореть. Электрические воки хороши только для тушения и приготовления на пару. Лучший материал для вока — чугун, хотя более легкий и дешевый литой алюминий тоже пользуется спросом.

Сковорода

Для большинства целей подойдет вок, а на сковороде пекут блины и используют в других случаях, когда нужно плоское дно.

Половник

У традиционного половника изгиб поверхности совпадает с изгибом вока, чтобы эффективнее перемешивать продукты при быстром обжаривании. Такой половник больше обычного и глубже деревянной ложки.

Кухонный топорик

Китайский нож из закаленного железа или стали, остро заточенный, примерно 30 см в длину и 10 см в ширину. Ручка обычно деревянная, но бывают и цельнолитые. Топориком удобно рубить мясо с костями, а также давить, рубить и резать. Тупой стороной отбивают мясо.

Глиняный горшок

Емкость с одной ручкой для блюд, которые надо подавать кипящими. У традиционных горшков есть проволочный каркас для прочности, поскольку от высокой температуры они могут треснуть. В таком горшке не готовят, его разогревают и перекладывают в него готовую еду из вока или другой посуды.

Корзины для приготовления на пару

Обычно корзины плетут из бамбука, но встречаются и изделия из перфорированного алюминия: в них пар свободно проходит через все уровни. Корзины бывают разных размеров: маленькие (для одной порции димсама) и большие — на несколько цыплят. Многоуровневые корзины хороши для одновременного приготовления нескольких блюд и часто используются уличными торговцами и в ресторанах.

Слева: бамбуковые корзины ставят друг на друга и готовят несколько блюд одновременно

Хого

Хого появился на севере Монголии, его еще называют монгольским (или китайским) самоваром. Обычно он изготовлен из металла с латунным или эмалевым покрытием. В центре углубления расположена труба, ее наполняют водой. Раньше хого разогревали на углях, но уже появились электрические модели с регулировкой температуры. Продукты нарезают и раскладывают вокруг трубы, а трапезничающие сами берут их ложками из латунной проволоки и готовят что хотят и как хотят.

Бамбуковый дуршлаг

Популярное в Азии многофункциональное приспособление, с его помощью процеживают жидкость, сливают рис и накрывают им еду от насекомых. Это китайский вариант дуршлага.

Палочки

Китайцы много столетий едят бамбуковыми палочками. Они шершавые, и ими удобно брать скользкую еду, например лапшу и соусы. У обычных палочек длина 23 см, а теми, что вдвое длиннее, переворачивают еду во фритюре, чтобы не обжечься.

Рисоварка

Это замечательное японское изобретение есть во многих азиатских домах, и на Западе рисоварки уже не считаются новшеством. Электрические модели оснащены удобной функцией подогрева. Они устроены так: когда жидкость испаряется, контейнер, установленный на пружинном элементе, поднимается вверх и прибор отключается.

Посуда для подачи

Многие китайские блюда подаются с разнообразными соусами, для них пригодятся маленькие пиалы.

СЕВЕРНЫЙ КИТАЙ

Пекин, Хэбэй, Тяньцзинь, Хэнань,
Шаньси, Шаньдун, Ляонин,
Цзилинь и Хэйлунцзян

ЗЕМЛЯ ЛЬДА И СНЕГА

Обширные земли Северного Китая простираются от провинции Хэйлунцзян, граничащей с Россией, до Шаньси в Центральном Китае. Современный людный Пекин — не только географическая столица региона, но и культурная и гастрономическая. Я расскажу о пекинской кулинарной школе и традиционных блюдах провинций Хэбэй, Тяньцзинь, Хэнань, Шаньси, Шаньдун, Ляонин, Цзилинь и Хэйлунцзян. Местная кухня формировалась под влиянием сурового климата и ландшафта территорий.

Холмы северных провинций Китая прекрасны и разнообразны. Там есть поля, реки, горы и леса. Регион имеет большое сельскохозяйственное значение и кормит многочисленное население, бóльшая часть которого сосредоточена в Пекине и вокруг него, а дальше на севере находятся незаселенные области.

Топография Северного Китая

Долины, холмы и горы покрыты мелкозернистой почвой, называемой лёссовым грунтом — суглинисто-супесчаной породой, развеянной сильными ветрами во время последнего ледникового периода. Плодородная почва благоприятна для земледелия.

Северо-восточная часть региона, где расположены провинции Хэйлунцзян, Цзилинь и Ляонин, покрыта сосновыми и кедровыми лесами, бамбуковыми рощами и пышными зарослями рододендронов. Между полями и лесами лежат плато, иссеченные ущельями и расщелинами, по которым бегут бурные реки. Дальше на юге, на густонаселенной Великой Китайской равнине, на много километров тянутся поля зерновых культур.

Охватывающий историческую область Маньчжурии регион раскинулся далеко на север и северо-восток от Пекина

Сельскохозяйственные земли

Пшеница растет на большей части Китая и почти на всей Великой Китайской равнине (туда частично входят провинции Хэбэй и Шаньдун, сформированные из отложений Хуанхэ — Желтой реки) и в долине реки Фэн в Шаньси. Из зерновых там выращивают кукурузу, пшено и овес. Рацион населения севера состоит преимущественно из хлеба и лапши из этих зерновых. Рис здесь не растет.

Желтая река — Хуанхэ

Получившая название за желтоватый оттенок воды, связанный с обилием наносов, Хуанхэ берет начало в Цинхае на северо-западе, протекает через несколько провинций и впадает в залив Бохайвань на севере Шаньдунского полуострова. Длина реки составляет 4700 км, она не раз была причиной трагических наводнений в истории Китая.

Несмотря на это, Хуанхэ называют Мать-рекой и колыбелью китайской цивилизации. Она орошает сельскохозяйственные угодья Шаньдуна и Хэнани. Река образует границу вокруг провинции

В отдаленной провинции Хэйлунцзян на северо-востоке Китая заготавливать продукты впрок необходимо для выживания

Шаньси, в центральной долине которой, в сердце экономики области, лежат сочные пастбища и пасется тучный скот.

Эта область оставила свой след в истории, а многочисленные храмы и монастыри напоминают о временах, когда провинция была политическим и культурным центром Китая.

Дальше на севере лежит бывшая территория Маньчжурии, которая сегодня делится на современные провинции Хэйлунцзян, Ляонин, Цзилинь и Внутреннюю Монголию. Местность варьируется от оживленных портовых городов до пустынных бесплодных земель, где, куда ни глянь, только скалы, вулканические озера и непроходимые леса.

Столица Китая и провинция Хэбэй

Пекин расположен в провинции Хэбэй, сельскохозяйственном и промышленном регионе. В столицу каждый год приезжают миллионы туристов — посмотреть Запретный город, Великую стену и площадь Тяньаньмэнь, а также отведать местных деликатесов. В Пекине хутуны — лабиринты древних поселений с живописными дворами — соседствуют с современными эстакадами и ухоженными бульварами.

Экстремальный климат

В Северном Китае суровый климат, летом температура достигает 45 °C, а зимой опускается до –20 °C и дуют холодные степные ветра. Чем дальше на север, тем короче вегетационный сезон, в Маньчжурии всего 90 дней в году температура поднимается выше 0 °C. В народе говорят, что северяне «съедят все, у чего есть ноги, кроме стола, и все, у чего есть крылья, кроме самолета», имея в виду изобретательность местных кулинаров, которые извлекают максимум из того, что здесь удается вырастить, и не без изящества.

ДВИГАТЕЛЬ ПРОГРЕССА

У северных провинций Китая длинная и увлекательная история. Отдаленные и малонаселенные области с непростыми жизненными условиями сравнительно мало повлияли на современный облик страны. А Пекин и соседние провинции с более благоприятным климатом и активным приростом населения стали двигателем прогресса страны в разных областях: кулинарии, политике, искусстве, сельском хозяйстве и промышленности.

Первые известные поселения, датированные 8000 г. до н. э., — преимущественно первобытные деревни на побережье Шаньдунского полуострова и вдоль дельт реки Янцзы. Жители занимались охотой, собирательством и рыбной ловлей. При археологических раскопках в Хэнани нашли свидетельства плотоядности (окаменевшие свиные кости) и доказательства того, что здесь выращивали пшено, пшеницу, ячмень и рис и готовили зерновые напитки, например рисовое вино. Соевые бобы культивируют уже более 3000 лет, а тофу и соевый соус появились много веков назад.

Развитие столицы

При династии Сун в X веке произошел скачок в социальной, политической и кулинарной сферах. Возник новый средний класс, и вместе с тем вырос спрос на качественные ткани, еду и напитки. Разрастающаяся столица стала средоточием власти. Сейчас в Пекине еще сохранилось много грандиозных династических построек многовековой давности.

Одно из зданий летнего дворца династии Цин в Пекине, где есть еще несколько озер и сады

Чай и его производство стали частью повседневной жизни Китая во времена династии Цин

Влияние монголов и мусульман

Во времена правления могущественного Чингисхана в XIII веке влияние Монголии на кухню Северного Китая уже было заметным. С древних времен монголы употребляли в пищу в основном мясо и молочные продукты. Кочевники питались тем, что давали животные: лошади, крупный рогатый скот, яки, верблюды, овцы и козы. Молоко, сливки и сыр составляли важную часть рациона монголов, а их любимым напитком был кумыс.

В то же время в регионе обживались китайские мусульмане. Они происходили в основном из народности хуэй и малочисленных уйгурских и монгольских племен. Как и все мусульмане, они не едят свинину, поэтому до сих пор потребляют говядину и баранину. Делать лапшу руками первыми начали хуэйцы и обучили этому искусству императорских поваров, а на закате династии Цин в XIX веке оно стало достоянием всего народа.

Контакт с остальным миром

В XV веке Китай стал могущественной морской державой и наладил торговые связи с другими странами. Мореходы привозили из-за границы новые ингредиенты. Португальцы завезли в Китай перцы чили, которые пришлись по вкусу всем, особенно жителям западных регионов. После строительства Великого канала стало возможным завозить рис с юга.

Последствия правления династии Цин

Родоначальником последней китайской династии Цин был Нурхаци, династия просуществовала почти 300 лет, с 1644 по 1912 год. Будучи первым императором, Нурхаци объединил разрозненные племена севера. Под его правлением маньчжуры и китайцы мирно сосуществовали, сохраняя свои культурные традиции. Закат империи Цин в XIX веке стал беспокойным периодом в истории Китая, известным частыми восстаниями.

Одним из интересных персонажей того периода была жестокая вдовствующая императрица Цыси (1835–1908), чья экстравагантность граничила с неприличием. Например, она панически боялась, что ее отравят, и требовала готовить по 100 блюд к каждой трапезе в надежде, что это слишком хлопотно для отравителя! Приготовление и употребление еды и чаепитие приравняли к искусству, а затем они стали частью быта китайцев.

Современный Северный Китай

Династию Цин свергли в XX веке, и на ее место пришла республика. С тех пор и до прихода к власти Мао Цзэдуна в Китае доминировал радикализм. Мао реорганизовал Коммунистическую партию Китая (КПК) и начал Длинный марш. После Японо-китайской войны, во время Второй мировой, КПК захватила бóльшую часть страны и правит с 1949 года.

В конце XX — начале XXI века Китайская Народная Республика изменила ход истории. Было проведено много социальных, культурных, земельных и экономических реформ. В 1970-е большинство западных стран завязали дипломатические отношения с Китаем.

Сегодня Пекин — одна из крупнейших мировых столиц, политический, культурный и гастрономический центр, а Китай стремится сделать свою экономику самой мощной и индустриальной. Страна развивается с оглядкой на внешний мир, но уважает и хранит свои традиции.

МАНДАРИНСКАЯ КУХНЯ

Китайскую кухню можно разделить на категории по частям света: северную, южную, восточную и западную. Но поскольку повара заимствуют чужие идеи и рецепты, границы условны. Северную школу иногда называют мандаринской или пекинской. У каждой провинции свои кулинарная история и рецепты, но они веками влияют друг на друга и используют одни и те же ингредиенты.

Представитель династии Тан сказал: «Нет ничего, что нельзя было бы съесть. Что угодно станет съедобным, если приготовить это с верными пропорциями сладкого, кислого, горького, соленого и перечного вкусов». По легенде, однажды он сделал рагу из старого седла, съел и сказал, что было очень вкусно. Может, это и вымысел, но он наглядно иллюстрирует отношение китайцев к еде.

Пекинская кухня

В кулинарии Северного Китая главенствует пекинская школа. Изысканность в ней объединяется с простотой: обычные ингредиенты ловко обыгрывают в дворцовых традициях. Непосвященным сложно оценить изящество пекинской кухни, за внешней непритязательностью которой скрываются хитроумные способы приготовления и тонкое понимание местных продуктов. На пекинскую кухню больше повлияли внутренние районы Монголии, чем восточная прибрежная зона. Именно поэтому в ней много рецептов с бараниной, дичью и птицей, обжаренными на сковороде или барбекю до мягкости, а также с рыбой и морепродуктами.

Во времена правления Маньчжурской династии в императорских кухнях Запретного города трудились 2000 поваров. Кухни делились на части: в одной готовили еду для пикников и странствий (императоры много разъезжали, изучая свои владения), в другой — для утренних и вечерних жертвоприношений (тогда исповедовали даосизм и поклонялись духам умерших предков), в третьей — только лапшу и рис, в четвертой — маринованные овощи и т. д. Нынешние пекинские повара гордятся традиционной лапшой ручной работы, и на улицах Пекина торговцы ловко перекидывают с руки на руку тесто, растягивают его и превращают в лапшу.

Блюда на пару из пшеничной муки — основа кулинарных традиций Шаньдуна

Отдаленные области Северного Китая

В гастрономическое наследие региона входят рецепты бывшей Маньчжурии.

Отличительный признак северной кухни — частое и обильное использование соевой пасты. Она служит основой других паст, таких как хойсин и желтая бобовая, применяемых для загущения соусов.

Повара северного региона придают большое значение свежести мяса и овощей, поскольку по пересеченной местности сложно транспорти-

На улицах предлагается еда из свежайших ингредиентов, это блюдо из морепродуктов продается на пекинском ночном рынке

ровать продукты, тем более при отсутствии холодильников.

Исторически рис в Северном Китае не использовался, но недавно появилась возможность его туда завозить. Жители открыли для себя универсальность этого злака и адаптировали к ней традиционные рецепты.

Шаньдунская кухня — одна из самых влиятельных в Китае. Считается, что от нее берут начало пекинская и другие кухни северных провинций. В ней используются много морепродуктов, пшеничная мука, пшено и другие зерновые. А главный элемент — паровой хлеб.

Тяньцзинская кухня похожа на пекинскую, но из-за прибрежного расположения местности здесь больше рецептов с морепродуктами, а вкусы менее выраженные и насыщенные.

Ляонинская кухня произошла от традиционных стилей приготовления пищи, но попала под влияние пекинской. Для нее типичны выраженный вкус и кисло-сладкие сочетания. Кухня формировалась под влиянием холодных зим и короткого вегетационного сезона. Большинство блюд сытные и жирные, с винным соусом и соевой пастой. Здешние кулинары из пшеницы, пшена и соевых бобов готовят всевозможные виды хлеба, лапши и других крахмалистых блюд, помогающих не замерзнуть.

В цзилиньской кухне многие продукты заготавливаются впрок и предпочтение отдается сытной пище — опять же из-за холодной зимы и непродолжительного вегетационного сезона. Овощи здесь чаще всего маринуют, во всех домах на кухнях стоят для этой цели огромные горшки, как в Корее. Самая популярная еда там — лапша.

В провинции Хэйлунцзян много рек, ее кухня славится рыбными блюдами.

ДРЕВНИЕ РИТУАЛЫ

Праздники в Китае отмечаются по лунному, а не григорианскому календарю и занимают в жизни людей особое место. Многие торжества проводятся так же, как и столетия назад, с национальными костюмами, музыкой и танцами. Блюда тоже соответствуют давним традициям. Праздничные блюда всех видов играют важную роль в событии.

Праздник весны, или китайский Новый год

Самый важный праздник в Китае — начало нового лунного года. Он выпадает на период с 21 января по 19 февраля и предвещает сезон цветения и будущий урожай. У каждой этнической группы существуют свои традиционные церемонии.

Украшение дома

Начиная с 23-го дня последнего перед праздником лунного месяца во всем доме делают генеральную уборку и запасаются рыбой, мясом, орехами, семечками, сладостями и фруктами. Рынки северных провинций заполняются цветами сливы, апельсинами, мандаринами, красными фонариками, жареными поросятами и выкрашенными в красный цвет тыквенными семечками — на удачу.

Пожелания богатства, удачи и долголетия, написанные на красной бумаге, развешивают на дверях, воротах и окнах.

Пожелания появились во времена правления династии Сун (960–1279) и записаны в литературной форме, характерной, короткой и четкой.

Праздник фонарей — кульминация китайского Нового года

Воссоединение семьи

В канун китайского Нового года все родственники стараются собраться дома у старейших членов семьи для совместной трапезы, на которой непременно присутствуют пельмени (цзяоцзы). Это время возвращать долги и улаживать разногласия. Китайцы верят, что нельзя нести с собой в новый год обиды и ссориться в это время с близкими.

Даосисты жгут благовония на алтарях предков, подносят им специально приготовленные блюда, орехи, фрукты и цветы и молятся, чтобы узнать, получили ли усопшие их дары. В знак почтения никто не ест, пока не будет подтверждено, что дары получены.

Праздничные блюда и цветы

Дома готовят особый куриный «Бульон достатка» с яичными пельменями и голубиными яйцами, символизирующими золотые и серебряные слитки. Цыпленок олицетворяет птицу феникс, воскресшую из пепла, возрождение и обновление. Свинина, утка, курица и рыба — «четыре героя стола». Тушеная приправленная свиная лопатка называется «туман гармонии», морской огурец, кальмар и водоросли — «нефритовые чернила» или «золото темноты», вермишель (фэньси) — «серебряные нити долголетия», тарелка с куриными крылышками призывает «воспарить на тысячу миль», а бамбуковые побеги вдохновляют «год за годом покорять новые высоты».

Возложение цветов — важная праздничная традиция, самые популярные — нарциссы, приносящие удачу, и камелии с восковыми лепестками, предвестники весны, символизирующие молодость и возрождение.

Праздник фонарей

На севере Китая на пятнадцатый день лунного года отмечают Праздник фонарей. Даосский бог удачи Тяньгуань любил поразвлечься и праздновал свой день рождения в пятнадцатый день первого месяца

Пожелания удачи пишут даже на перцах и петардах

лунного года. В его честь устраивают веселье и зажигают фонари, чтобы создать атмосферу всеобщего оживления, которую он так любил.

Праздник середины осени

Праздник середины осени отмечают представители народа хань и малые народности Северного Китая. Поклонение луне известно со времен древних династий Ся и Шан (2000–1066 гг. до н. э.). Позже появилась традиция печь в подарок родственникам «лунные пироги» с пастой из семян лотоса. Ночью все выходят смотреть на полную луну на небе или гуляют вокруг озера и любуются ее отражением.

Праздник драконьих лодок

На севере Китая и по всей стране Праздник драконьих лодок отмечают в пятый день пятого лунного месяца. Все готовят цзунцзы в листьях лотоса, в северных провинциях их начиняют мясом и сладкой бобовой пастой.

СЕВЕРНЫЙ КИТАЙ

Супы
и димсам

ИЗЫСКАННЫЕ СУПЫ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ЗАКУСКИ

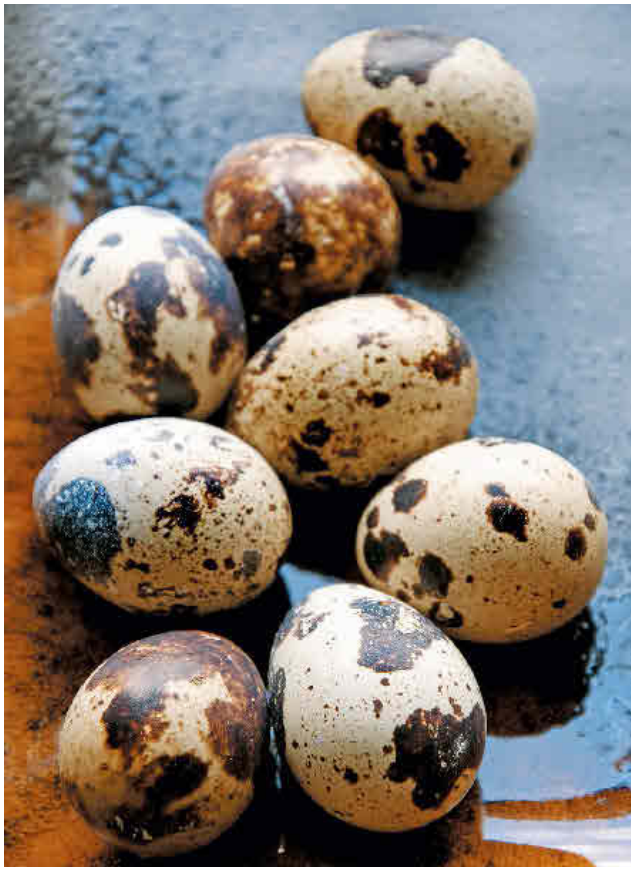
Сейчас политический и экономический центр Китая — Пекин, хотя и десяти лет не прошло с тех пор, как современные многоэтажки выросли на земле, которую недавно возделывали фермеры. На расстоянии брошенного камня от бетонных джунглей раскинулись вспаханные поля, и на противопоставлении старого и нового зиждется основа мандаринской кухни.

Любое блюдо уходит корнями в сельское прошлое региона. Суп из белых грибов муэр и курицы, кисло-острый суп из баранины и другие супы украшали столы земледельцев и императоров.

Некоторые блюда димсам, например вонтоны с креветками и крабами и дамплинги «Маленький дракон», теперь хиты меню китайских ресторанов по всему миру. Каждый димсам — результат долгой кулинарной эволюции и связан с великими династиями, управлявшими страной из Пекина. Дешевизна ингредиентов и простота приготовления объясняют их международную популярность. Но продукты должны быть высокого качества, а повара — умелыми и опытными, поэтому блюда ассоциируются с веселыми праздниками, освященными традициями.

Димсам готовят на пару, жарят на сковороде или во фритюре и обычно подают с дип-соусом, в котором раскрываются вкусы блюд, что создает баланс сладкого, соленого, кислого и пряного.

Black Vinegar
RICE VINEGAR
POIDS NET
750g 600mL



КУРИНЫЙ СУП С ПОБЕГАМИ БАМБУКА

Яркий вкус приготовленных сырых побегов бамбука стоит приглушить. Консервированные побеги предварительно замочите в холодной воде на несколько минут. Здесь они удачно гармонируют с курицей.

1. Взбейте белок до пены, обмакните в него курицу. Замочите бамбуковые побеги в холодной воде на 15 минут, промойте и обсушите.

2. В большой сковороде вскипятите 800 мл воды и положите туда бульонный кубик. Убавьте огонь до слабого кипения.

3. Разогрейте в воке сало, жир или масло и обжаривайте имбирь 1 минуту, затем добавьте курицу. Обжаривайте 1 минуту и выложите в горячий бульон. Положите побеги бамбука и варите 10 минут. Добавьте соевый соус и перец и варите 5 минут.

4. Размешайте крахмал в 2 ст. л. воды и добавьте в суп. Помешивайте до загустения и сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

1 яичный белок
1 куриная грудка без кожи, нарезать тонкими полосками
115 г бамбуковых побегов, нарезать мелкими полосками
1 куриный бульонный кубик
1 ст. л. сала, или белого кулинарного жира, или подсолнечного масла
1 ч. л. свежего корня имбиря, натереть
1 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. кукурузного крахмала (или кукурузной муки)

Шеф рекомендует

- Если есть свежий бульон, используйте его вместо воды и бульонного кубика в количестве, указанном для воды.
- Вместо курицы подойдет свинина, возьмите кусочки с жиром для вкуса.

КУРИНЫЙ СУП С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ МУЭР

4 ПОРЦИИ

40 г грибов, замочить до размягчения и желеобразной текстуры
800 мл кипящей воды
1 куриная грудка без кожи
2 зубчика чеснока, порубить
2 ст. л. подсолнечного масла
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого белого перца

Совет

Белые грибы муэр при замачивании сильно разбухают, много их не понадобится. Излишки хранятся в охлажденном виде до недели, их можно добавлять в блюда стир-фрай и рагу.

Внешним видом белые грибы муэр не похожи на своих родственников. Из-за оранжевато-белого цвета их можно принять за морскую губку, но текстурой они схожи с более распространенными черными грибами муэр. На китайском языке их название звучит как «бай муэр», они главный ингредиент этого супа.

1. Слейте грибы через дуршлаг и обрежьте коричневые края. Нарежьте на небольшие кусочки.

2. Налейте воду в большую сковороду, положите курицу и варите 15 минут. Достаньте курицу шумовкой и нарежьте тонкими ломтиками, верните в бульон и добавьте грибы. Варите при слабом кипении 10 минут.

3. В воке на масле обжарьте чеснок до светло-коричневого цвета и появления аромата. Вмешайте его в суп с соевым соусом, кунжутным маслом и перцем. Скорректируйте приправы по вкусу и подавайте суп горячим.

КУРИНЫЙ СУП С ГОРОШКОМ И ПОМИДОРАМИ

Этот суп, который называют «три жемчужины», — типичное блюдо зимнего меню провинции Шаньдун. Зимой температура там опускается до –15 °С!

1. Мелко нарубите грудку или пропустите через мясорубку, смешайте с солью и крахмалом. Взбейте белок в пену и хорошо перемешайте с курицей.

2. Опустите помидоры сначала на 30 секунд в кипящую воду, затем в холодную. Очистите от кожуры и семян и нарежьте мякоть кубиками.

3. Вскипятите в сковороде 800 мл воды, добавьте кунжутное масло, бульонный кубик, соевый соус и вино или херес. Когда вода закипит, опускайте туда курицу двумя ложками, формируя шарики.

4. Выложив всю курицу, варите 5 минут. Добавьте помидоры, горошек и варите при слабом кипении еще 5 минут. Подавайте суп горячим.

4 ПОРЦИИ

1 куриная грудка без кожи
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. кукурузного крахмала
1 яичный белок
2 крупных помидора
2 ст. л. кунжутного масла
1 куриный бульонный кубик
2 ст. л. светлого соевого соуса
3 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
75 г зеленого горошка

Шеф рекомендует

- Вместо воды и бульонного кубика в количестве, указанном для воды, можно взять свежий бульон.
- Помидоры можно заменить продуктом аналогичного цвета, например кубиками ветчины или ломтиками красного редиса.

4 ПОРЦИИ

2 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
1 куриный бульонный кубик
1 куриная грудка без кожи, нарезать кубиками 1 см
250 г сырых очищенных креветок, крупных или мелких
1 ч. л. кукурузного крахмала
1 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. соли
1 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
Нарезанный зеленый лук для украшения

Совет

Если у вас есть свежий бульон, используйте его вместо воды и бульонного кубика в количестве, указанном для воды.

КУРИНЫЙ СУП С КРЕВЕТОЧНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Китайской кухне свойственны неожиданные сочетания продуктов. Здесь это курица с креветками, и результат потрясает. В этом супе из провинции Хэнань два вкуса сливаются в гармонии.

1. Разогрейте в воке масло и обжаривайте чеснок 2 минуты, достаньте его, а масло уберите.

2. В большой сковороде вскипятите 800 мл воды, добавьте чесночное масло и бульонный кубик. Положите курицу и варите при слабом кипении 15 минут.

3. Мелко порубите креветки, смешайте с крахмалом, кунжутным маслом и солью. Скатайте шарики и бросьте в суп. Варите еще 5 минут.

4. Добавьте соевый соус и вино или херес, варите при слабом кипении еще 5 минут, до полной готовности курицы и креветочных фрикаделек. Приправьте по вкусу и подавайте суп горячим, украсив зеленым луком.

СУП С ТОФУ И РУБЛЕНОЙ СВИНИНОЙ

Классическое сочетание вкусов сделало этот суп популярным не только в своем регионе, но и во всей стране. В Хэнани, Хунани и Сычуани суп готовят с разными приправами, в некоторых рецептах загущают мукой и добавляют вино. Сычуаньская версия очень острая, с нарезанными перцами чили. Это блюдо позволяет повару продемонстрировать изобретательность.

1. Смешайте мелко нарубленную свинину с крахмалом и перцем. В большой сковороде вскипятите 800 мл воды, влейте соевый соус и кунжутное масло. Добавьте тофу и свинину, интенсивно помешивая, чтобы разделить кусочки. Свинина не должна слипнуться в комки. Варите при слабом кипении 5 минут.

2. Когда свинина распределится в бульоне, вмешайте яйца. Варите 5 минут, до загустения и пока яйца не схватятся. Они могут разойтись на лоскуты, так и должно быть.

3. Украсьте луком и овощами и подавайте.

4 ПОРЦИИ

250 г рубленой свинины или свиного фарша
1 ч. л. кукурузного крахмала
0,5 ч. л. молотого черного перца
2 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. кунжутного масла
250 г твердого тофу, нарезать кубиками 1 см
2 яйца, слегка взбить
1 перо зеленого лука, тонко нарезать по диагонали
1 ч. л. консервированных овощей (тун цай или тон чой) для украшения

Совет
Можно украсить блюдо жареным чесноком или шалотом — для хрусткости и аромата.

КИСЛО-ОСТРЫЙ СУП С БАРАНИНОЙ

Этот хэнаньский суп сочетанием острого и кислого напоминает наваристые сычуаньские. На севере любят баранину, но суп чаще готовят из более жесткой козлятины. Баранина варится быстрее.

4 ПОРЦИИ

1 мясной бульонный кубик
200 г филе баранины, нарезать кубиками 1 см
200 г дайкона, очистить и нарезать кубиками 1 см
2 ст. л. черного или красного рисового уксуса
1 ч. л. молотого сычуаньского перца
2 ст. л. темного соевого соуса
0,5 ч. л. соли
1 ст. л. кукурузного крахмала
Хрустящий жареный лук для украшения

Совет
Если хотите поменьше кислоты, используйте солодовый или бальзамический уксус вместо китайского красного или черного.

1. В большой сковороде вскипятите 1 л воды с бульонным кубиком. Добавьте баранину и варите без крышки 25 минут на сильном огне. Объем бульона уменьшится до 800 мл, а мясо размягчится. Убавьте огонь и варите при слабом кипении до желаемой степени готовности.

2. Положите в сковороду дайкон и варите при слабом кипении 10 минут, добавьте уксус, сычуаньский перец, соевый соус и соль.

3. Перед подачей размешайте крахмал в небольшом количестве воды и добавьте в суп. Перемешивайте до загустения, украсьте луком и подавайте.

ВОНТОНЫ С КРЕВЕТКАМИ И КРАБАМИ

Вонтоны изобрели в Гуандуне, а сейчас делают во всем Китае с разными начинками. Их легко приготовить на пару, во фритюре или в супе. Главное — быстро сворачивать вонтоны: после долгого пребывания на воздухе тесто становится ломким.

1. Очень мелко порубите креветки, смешайте с крабовым мясом и тофу. Перемешайте со взбитым яйцом до однородности. Добавьте соевый соус, кунжутное масло, перец и крахмал. Перемешайте и разделите на 16 равных порций.

2. Положите начинку на кружочек теста и слепите края, чтобы получился полукруг. Для лучшего склеивания смажьте края водой (квадратное тесто складывайте в треугольники). Повторите с оставшимся тестом.

3. Обжаривайте вонтоны во фритюре до золотисто-коричневой корочки или варите на пару 10 минут. Подавайте с дип-соусом чили.

16 ШТУК

250 г крупных или мелких очищенных креветок
250 г крабового мяса
115 г тофу, размять
1 яйцо, слегка взбить
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ч. л. кукурузного крахмала
16 кружочков теста для вонтонов
Подсолнечное масло для фритюра (по желанию)
Соус чили для подачи

Совет

Тесто для вонтонов сделано из муки и продается в онлайн-магазинах.

КУРИЦА В КУНЖУТНОЙ ПАНИРОВКЕ

4 ПОРЦИИ

2 куриные грудки без кожи
1 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 яйцо, взбить
25 г кунжута
Подсолнечное масло для фритюра

Для дип-соуса
4 зубчика чеснока, порубить
4 ст. л. черного или рисового уксуса
Щепотка соли

Совет
Можно использовать нарезанную курятину или свинину. Слепите шарики и обваляйте в кунжуте.

Ароматный кунжут популярен во всех регионах Китая. Его добавляют в димсам и блюда стир-фрай, перемалывают и используют в качестве панировки для мяса и курицы, как в этом рецепте. Кунжут бывает светло-бежевого и черного цвета. Он быстро подгорает, поэтому важно следить за температурой масла.

1. Приготовьте дип-соус: в маленькой пиале смешайте чеснок и уксус, добавьте соль. Отставьте.

2. Нарежьте грудки вдоль, держа нож горизонтально, тонкими ломтиками. Должно получиться 4 ломтика из каждой грудки. Положите мясо между слоями пищевой пленки и слегка отбейте скалкой. Приправьте кунжутным маслом и соевым соусом.

3. Вылейте яйцо в мелкую тарелку, рядом поставьте тарелку с кунжутом. Обмакивайте куски грудки в яйцо и обваливайте в кунжуте, прижимая руками.

4. Обжаривайте грудку во фритюре на среднем огне до золотисто-коричневой корочки. Подавайте с уксусно-чесночным дип-соусом.

ПЕЛЬМЕНИ «МАЛЕНЬКИЙ ДРАКОН»

На мандаринском языке эти пельмени, самые популярные в меню димсамов, называются «сяо лун бао». Происхождение названия доподлинно неизвестно, но дракон занимает почетное место в китайской культуре как самый благородный из геральдических зверей. По традиции внутри должен быть бульон, но такие пельмени учатся лепить годами. Представьте, как надкусываете пельмешек, и во рту разливается горячий суп! Этим искусством владеют только лучшие повара, такое блюдо нечасто встретишь даже в меню ресторанов. Я предлагаю упрощенный способ приготовления вкусных пельменей. Для теста нужна мука с высоким содержанием глютена.

1. Приготовьте начинку: нарубите креветки, смешайте со свининой и крахмалом.

2. Добавьте 60 мл воды, сельдерей, лук, соевый соус, кунжутное масло, перец и сахар. Хорошо перемешайте и отставьте.

3. В большой миске смешайте оба вида муки и залейте кипятком. Добавьте масло или жир и перемешайте деревянной ложкой. Когда смесь чуть остынет, месите тесто на припыленной мукой поверхности 5 минут. Сначала оно будет крошиться. Не обращайте внимания и месите дальше до гладкости (как тесто для хлеба).

4. Растяните тесто в длинную колбаску диаметром 2 см, разрежьте на 12 частей и скатайте шарики.

5. Скалкой раскатайте шарики до толщины бумаги. Тесто очень эластичное, не порвется. Положите по столовой ложке начинки на каждый кружок и сложите полукругом.

6. Слепите края. Шов должен располагаться сверху.

7. Сложите пельмени на смазанную маслом тарелку, подходящую по размеру для пароварки, и готовьте на пару 15 минут или до полупрозрачности теста. Подавайте пельмени теплыми с соевым или чили-соусом.

12 ШТУК

200 г муки с высоким содержанием глютена (гоу гар фунь) плюс для посыпки
75 г муки для выпечки
200 мл кипятка
2 ст. л. подсолнечного масла, сала или белого жира
Соевый соус или соус чили — для подачи

Для начинки

200 г сырых очищенных креветок
200 г мелко нарубленной свинины или фарша
1 ч. л. кукурузного крахмала
1 ст. л. нарезанного китайского сельдерея
3 пера зеленого лука, нарезать
2 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого черного перца
Щепотка сахара

Совет

Тесто по этому рецепту подойдет для разных пельменей. Густота теста зависит от толщины раскатывания.

КОНВЕРТИКИ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЛОТОСА

Рис, рыбу, морепродукты, мясо и прочие приготовленные ингредиенты заворачивают в листья лотоса и варят на пару. Димсам популярен в Китае, в гуандунском меню непременно есть конвертики из листьев лотоса с клейким рисом, в других регионах предпочитают сладкие начинки, а в Пекине — соленые, как в этом рецепте. У лотоса крупные листья, их можно разделить на части и сделать маленькие конвертики с пленительным сочетанием свинины, семян лотоса и перепелиных яиц.

4 КОНВЕРТИКА

2 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока, порубить
200 г свиной брюшины, нарезать кубиками
8 грибов шиитаке, замочить и нарезать
16 консервированных семян лотоса
16 перепелиных яиц, сварить вкрутую и очистить
20 листьев китайского сельдерея
2 ст. л. устричного соуса
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
1 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. темного соевого соуса
2 ч. л. кукурузного крахмала
2 листа лотоса, замочить до мягкости

Шеф рекомендует

- Перепелиные яйца варятся вкрутую за 3 минуты.
- Если вам попались дырявые листья лотоса, сложите их в два слоя. Хотя они очень прочные и их нелегко порвать.

1. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок в течение 2 минут. Добавьте свинину и обжаривайте 3 минуты или до корочки со всех сторон.

2. Добавьте грибы и семена лотоса, обжаривайте 2 минуты.

3. Добавьте яйца, сельдерей, устричный соус, вино или херес, перец и соевый соус. Аккуратно перемешайте, чтобы яйца остались целыми.

4. Размешайте крахмал в 75 мл воды и влейте в сковороду. Перемешивайте до загустения соуса. Выложите в миску и отставьте.

5. Обрежьте листья лотоса и разрежьте каждый на половинки в форме веера. Разделите начинку на 4 равные части (примерно по 3 ст. л.) и разложите на листья, стараясь равномерно распределить яйца, свинину, грибы и семена.

6. Сложите листья конвертами. Варите на пару 15 минут и сразу подавайте. Конверты открывают за столом.

ПЕЛЬМЕНИ С ГОВЯДИНОЙ И ГРИБАМИ

Это популярный паровой димсам из Хэнани. Иногда его готовят из рубленой баранины, а здесь приводится рецепт с говядиной. В Северном Китае в пельмени добавляют много приправ и вино — для насыщенного вкуса.

12 ПЕЛЬМЕНЕЙ

200 г муки с высоким содержанием глютена (гоу гар фунь) плюс для посыпки
75 г муки для выпечки
200 мл кипятка
2 ст. л. растительного масла, сала или белого жира

Для дип-соуса
25 г свежего корня имбиря
1 перо зеленого лука
75 мл черного уксуса
Щепотка соли

Для начинки
400 г рубленой говядины или фарша
1 ч. л. кукурузного крахмала
2 ст. л. устричного соуса
1 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 перо зеленого лука, мелко нарезать
1 ст. л. измельченного в мясорубке имбиря
8 грибов шиитаке, замочить до размягчения

1. Приготовьте дип-соус: очистите и натрите имбирь, очень мелко порубите лук. Сложите в пиалу, добавьте уксус и соль, хорошо перемешайте и отставьте.

2. Приготовьте начинку: смешайте говядину с крахмалом, устричным соусом, вином или хересом, перцем, луком и имбирем. Мелко нарежьте грибы и вмешайте в начинку. Отставьте.

3. В большой миске смешайте оба вида муки и залейте кипятком. Добавьте масло или жир и перемешайте деревянной ложкой. Когда смесь немного остынет, месите тесто на припыленной мукой поверхности 5 минут. Сначала оно будет крошиться, месите до гладкости (как тесто для хлеба).

4. Растяните тесто в длинную колбаску диаметром 2 см, разрежьте на 12 частей и скатайте шарики.

5. Скалкой раскатайте шарики до толщины бумаги. Тесто очень эластичное, не порвется. Положите по 1 ст. л. начинки на каждый кружок и сложите полукругом.

6. Слепите края. Шов должен располагаться сверху.

7. Сложите пельмени на смазанную маслом тарелку, подходящую по размеру для пароварки, и готовьте на пару 15 минут или до полупрозрачности теста. Подавайте теплыми с дип-соусом.

ПИРОЖКИ С ГОВЯДИНОЙ

Эти пирожки обычно готовят к праздничному столу по рецепту луковых, популярных за рубежом, но с мясной начинкой. Получается сытная закуска, которая долго хранится, а перед употреблением ее разогревают или повторно обжаривают. Пирожки замечательно сочетаются с дип-соусом из уксуса, имбиря и зеленого лука (с. 54). В традиционном рецепте к мясу добавляют свиное сало для хрусткости и сочности. Его можно заменить беконом, он добавит приятную копченую нотку.

8 ПИРОЖКОВ

200 г муки для выпечки плюс для посыпки
45 г тапиокового крахмала
Щепотка соли
200 мл кипятка
1 ст. л. подсолнечного масла плюс примерно 5 ст. л. для жарки

Для начинки

200 г рубленой говядины или фарша
75 свиного сала или бекона, мелко нарезать
3 ст. л. воды
2 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
2 пера зеленого лука, мелко нарезать
25 г свежего корня имбиря, натереть
Щепотка сахара
2 ст. л. кунжутного масла

1. Сложите все ингредиенты для начинки в миску и хорошо перемешайте. Отщипните кусочек, быстро обжарьте в маленькой сковороде и попробуйте, при необходимости добавьте приправы. Обжаривайте начинку в сковороде 5 минут, до готовности говядины, и отставьте охлаждаться.

2. Просейте в миску муку и добавьте соль. Перемешайте и, помешивая, вливайте воду. Добавьте 1 ст. л. подсолнечного масла. Когда тесто охладится, выложите его на присыпанную мукой поверхность и месите 5 минут до гладкости.

3. Растяните тесто в длинную колбаску и разрежьте на 8 частей. Сформируйте тонкие кружочки примерно 9 см в диаметре или максимально тонкие, но чтобы они не порвались.

4. Разложите начинку на 8 кружочков (по 1 ст. л. с горкой на каждый), загните края к центру и слепите. Пригладьте шов и слепите круглые плоские пирожки швом вниз.

5. Разогрейте в сковороде 5 ст. л. подсолнечного масла и обжаривайте пирожки партиями по 3 минуты с каждой стороны, до золотисто-коричневой корочки. При необходимости добавляйте масло перед обжаркой следующей партии, чтобы оно успело разогреться. Подавайте пирожки горячими.

СЕВЕРНЫЙ КИТАЙ

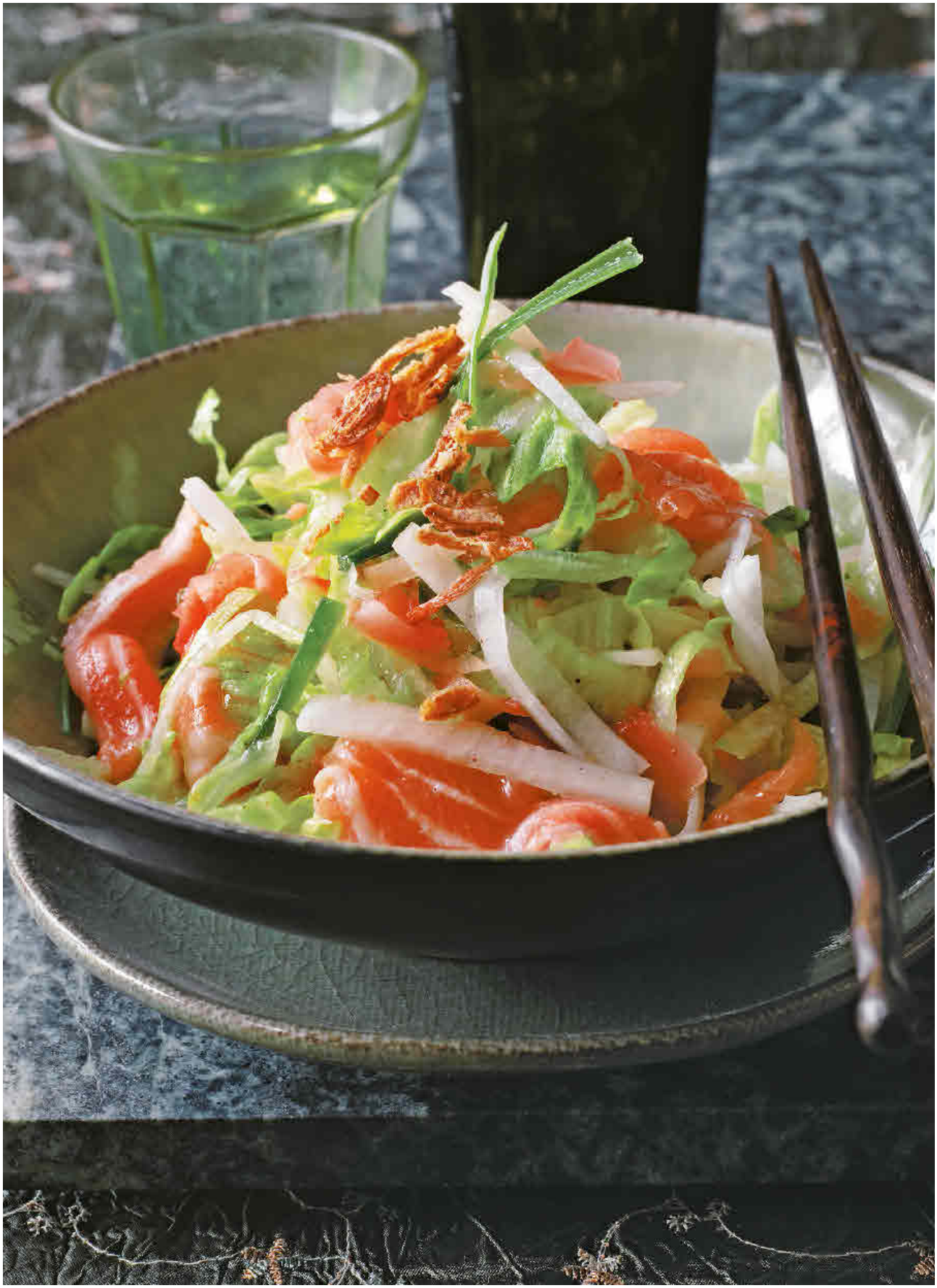
Рыба
и морепродукты

ДАРЫ РЕК И ОКЕАНОВ

Мне повезло пожить в Пекине, посетить знаменитые местные рестораны и попробовать разнообразную уличную еду. И то и другое мне очень понравилось. Исторически на пекинскую кухню влияла шаньдунская, и ресторанные меню не обходятся без блюд из свежей рыбы и морепродуктов. Креветки и морские гребешки всегда идеально приготовлены, а морская и речная рыба обрабатывается особым способом.

Уличная еда тоже всем хороша. Аппетитный вид, запахи и звуки свидетельствуют о кулинарном мастерстве торговцев, когда они помешивают жгучее варево из сочной рыбы и морепродуктов. Все местные блюда достойны подражания, от кисло-сладких креветок до отменных пирожков из тофу и рыбы. Карп, форель и окунь изысканно готовят и в ресторане, и на улице.

Сейчас у поваров больше возможностей путешествовать и обмениваться опытом, поэтому в мандаринской кухне заметнее влияние других регионов. Например, морепродукты по-монгольски в хого подают во всех ресторанах страны. У этого блюда, как и у многих других, крестьянское прошлое. Оно появилось в отдаленных северных районах, а теперь считается образцом изобретательности китайских кулинаров. Такой обед запомнится надолго.



САЛАТ ИЗ СЫРОЙ РЫБЫ

Раньше северо-восточные провинции меня не интересовали, видимо, потому, что я ничего не знал про Ляонин, Хэйлунцзян и Цзилинь. Несколько лет назад в соседнюю с моей квартиру въехала пара врачей из Ляонина, они много рассказывали мне про этот далекий регион и угощали чудесными блюдами оттуда. На ляонинскую кухню заметно повлияла пекинская, в ней доминируют яркие вкусы и сочетание кислого и сладкого. Ляонинский салат из сырой рыбы едят на Новый год, его название «юй шэн» переводится с мандаринского как «возрождение».

4 ПОРЦИИ

450 г филе лосося (лучше дикого) без кожи
20 г маринованного имбиря
75 г моркови
75 г салата айсберг
75 г дайкона
2 пера зеленого лука
Жареный чеснок или лук-шалот — для украшения

Для соуса
Щепотка молотой корицы
0,5 ч. л. приправы «Пять специй»
3 ст. л. рисового уксуса
0,5 ч. л. сахара
0,5 ч. л. соли
1 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. сливового соуса

Шеф рекомендует
Рыбу, которую собираетесь есть сырой, покупайте самую свежую. Спросите у продавца, какая рыба подходит для этой цели.

1. Положите рыбу в морозилку на 20 минут, чтобы ее проще было резать. Острым ножом нарежьте филе поперек волокон тонкими ломтиками. Уберите в морозилку, пока готовите овощи.

2. Очень тонко нарежьте маринованный имбирь, морковь, айсберг, дайкон и зеленый лук и замочите в холодной воде на 15 минут.

3. Слейте воду и выложите овощи на сервировочную тарелку. Добавьте нарезанную рыбу и перемешайте.

4. В маленькой миске смешайте ингредиенты для соуса, попробуйте и приправьте по вкусу. Полейте соусом рыбу и овощи и перемешайте.

5. Подавайте, украсив жареным чесноком или луком-шалотом.

КИСЛО-СЛАДКИЕ КРЕВЕТКИ

Родиной кисло-сладких блюд считается Шаньдун, но аппетитное сочетание преодолело все границы и особенно полюбилось жителям Шаньси. Северные кулинары настаивают на использовании уксуса из сорго и пшена, но в крайнем случае его можно заменить любым рисовым винным уксусом.

1. Нарежьте креветки вдоль спинок, извлеките кишечную вену и промойте. Припылите креветки крахмалом и стряхните излишки. Разогрейте масло в воке и обжаривайте креветки почти до готовности и хрустящей корочки, выньте шумовкой и отставьте.

2. В оставшемся масле обжаривайте чеснок в течение 2 минут, всыпьте лук, обжаривайте еще 2 минуты. Добавьте водяные орехи и сладкий перец, обжаривайте 1 минуту.

3. Смешайте ингредиенты соуса и влейте в сковороду. Доведите до кипения и готовьте 1 минуту. Засыпьте креветки, перемешайте, готовьте 2 минуты. Подавайте горячими.

4 ПОРЦИИ

450 г очищенных королевских или гигантских креветок с хвостами
2 ст. л. кукурузного крахмала
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. давленого чеснока
1 луковица, разрезать на четвертинки
12 водяных орехов, обсушить и разрезать пополам
½ красного сладкого перца, нарезать тонкими ломтиками

Для соуса
4 ст. л. уксуса из сорго или рисового вина
3 ст. л. сливового соуса
0,5 ч. л. сахара
200 мл воды или бульона

4 ПОРЦИИ

450 г очищенных креветок
200 г твердого тофу
1 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. молотого черного перца
2 яйца, слегка взбить
3 ст. л. кукурузного крахмала
Подсолнечное масло для фритюра

Для подачи
Английская (острая) или дижонская горчица
Соус чили
Черный уксус
1 огурец, нарезать кружочками
75 г маринованного имбиря

Совет
Для приготовления котлет подойдут не только свежие, но и замороженные креветки (предварительно разморозить).

КОТЛЕТЫ ИЗ КРЕВЕТОК

Во внутренних районах Северного Китая часто можно встретить рыбаков на маленьких лодках, забрасывающих в реки сети. Свой улов — креветки, кальмаров и рыбу — они обычно продают тут же, на берегу. У свежевыловленных креветок особенный вкус. Мало где можно купить креветки у рыбаков, но всегда старайтесь брать самые свежие, которые удастся найти.

1. Разлейте соусы для подачи по пиалам и отставьте.

2. Креветки нарубите или пропустите через мясорубку. Вилкой разомните тофу до однородности и смешайте с креветками. Вмешайте кунжутное масло, соевый соус и перец, добавьте яйца и перемешайте.

3. Слепите четыре котлеты около 1 см толщиной и 6 см в диаметре.

4. В воке или фритюрнице разогрейте масло. Обваляйте котлеты в крахмале и обжарьте до золотистой корочки. Сразу подавайте с соусами.

СВЕЖИЕ ГРЕБЕШКИ С КАПУСТОЙ БОК-ЧОЙ

Блюдо с истинно королевским вкусом, шаньдунцы считают его праздничным и очень им гордятся. Выбирайте лучшие гребешки, самые крупные, толщиной от 1 см. Здесь используется редкая тайваньская разновидность капусты бок-чой, у нее светло-зеленые черешки и темно-зеленые листья. Иногда для сервировки капусту раскладывают в форме спиц колеса, а сверху кладут гребешки.

1. Обрежьте жесткие кончики у капусты, не разрезая листья. Вскипятите в сковороде воду и бланшируйте капусту 1 минуту, достаньте щипцами и обсушите. Бланшируйте гребешки 20 секунд, обсушите.

2. Разогрейте масло в воке и обжаривайте имбирь и чеснок 2 минуты. Добавьте кунжутное масло, вино или херес, соль, перец и сахар. Перемешивайте 30 секунд, затем добавьте капусту и гребешки.

3. Обжаривайте еще 1 минуту и сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

300 г капусты бок-чой
300 г свежих гребешков
1 ст. л. подсолнечного масла
1 ст. л. давленого имбиря
1 ст. л. давленого чеснока
1 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. молотого черного перца
Щепотка сахара

Совет
Капусту бок-чой можно заменить бланшированным снежным горохом, цукини и зеленым горошком.

4 ПОРЦИИ

350 г мясистой белой рыбы, например трески или палтуса
115 г тофу, размять
1 яйцо, слегка взбить
1 ст. л. кукурузного крахмала
1 ст. л. рисовой муки
2 пера зеленого лука, мелко нарезать
3 зубчика чеснока, раздавить
1 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
Подсолнечное масло для фритюра
Тонкие ломтики огурца и дип-соус чили — для подачи

Совет

Можно использовать смесь, лучше всего грибов, кабачков или цукини и моркови.

КРАБОВЫЕ ПИРОЖКИ ИЗ РЫБЫ И ТОФУ

По убеждению китайцев, подделка лучше, чем ничего. Рецепт этих пирожков изобрели для вдовствующей императрицы Цыси, которой взбрело в голову отведать крабов не в сезон. Ее императорскому величеству пирожки понравились, и ни одна голова не упала с плеч.

1. Готовьте рыбу на пару 10 минут до непрозрачности, охладите, наломайте и разомните в однородную массу. Вмешайте тофу, яйцо, крахмал и рисовую муку.

2. Добавьте зеленый лук, чеснок, кунжутное масло, соевый соус и перец. Хорошо перемешайте и слепите пирожки диаметром 4 см и толщиной 1 см.

3. Обжарьте во фритюре до золотисто-коричневой корочки и подавайте с огурцом и дип-соусом чили.

МОРЕПРОДУКТЫ ПО-МОНГОЛЬСКИ В ХОГО

Одно из старейших народных развлечений. Хого создает теплую праздничную атмосферу в холодные зимние вечера. Большая компания (от шести человек) рассаживается вокруг стола с кипящим угощением. Хого известны в Монголии с давних времен. В Японии и Корее используются похожие способы приготовления и называются сябу-сябу и синсолло соответственно. Традиционно хого изготавливали из латунной емкости с цельнолитой трубой в центре, под нее клали угли и разжигали. Затем в чашу наливали бульон, а когда он закипал, каждый выбирал себе кусочек и сам готовил, держа на проволочной ложке. Сейчас выпускают электрические хого с контролем температуры.

1. Разогрейте хого, залейте в чашу кипяток. Добавьте бульонные кубики. Поставьте рядом чайник с водой, чтобы доливать в бульон, если он выкипит.

2. Пока бульон закипает, разложите приправы, соусы, украшения и основные ингредиенты по тарелкам и пиалам и расставьте их вокруг хого. Для каждого гостя положите проволочную ложку, фарфоровую суповую ложку, палочку и тарелку для супа.

3. Каждый сам кладет несколько кусочков на свою проволочную ложку, опускает в бульон и держит до готовности, а затем перекладывает в суповую тарелку и по вкусу добавляет приправы, соусы и украшения.

4. Когда все будет съедено, останется наваристый бульон. Его можно разлить по тарелкам и доесть ложкой.

8–10 ПОРЦИЙ

2 л кипятка плюс для долива
2 мясных бульонных кубика
Приправы, дип-соусы и украшения
Маленькая бутылочка светлого соевого соуса
Китайское вино или херес
6 зубчиков чеснока, раздавить и обжарить до золотисто-коричневого цвета
6 перьев зеленого лука, нарезать
Блюдечки с соусом чили
Блюдечки с черным уксусом
Молотый черный перец

Для хого

250 г тофу, нарезать кубиками
450 г куриной грудки без кожи, нарезать тонкими ломтиками
450 г любых очищенных креветок
30 г подготовленных рыбных шариков
4 рыбные палочки
100 г лапши из машевого крахмала, замочить
1 крупный кочан пекинской капусты, мелко нарезать
50 г бутонов лилий, замочить и нарезать
200 г свиной печени, нарезать тонкими ломтиками

Шеф рекомендует

- Бульонные кубики упрощают процесс, но домашний бульон вкуснее.
- Выбор ингредиентов зависит от личных предпочтений, правил тут нет. Мясо, морепродукты, птица, овощи — в хого можно готовить все, что пожелаете.

ЧЕСНОЧНЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ УГРЯ

В Хэбэе блюда щедро сдабривают чесноком. Он особенно хорошо сочетается с рыбой, имеющей выраженный вкус, такой как макрель или тунец. В Северном Китае распространены карп и угорь. В этом блюде используется угорь: у него аппетитный аромат и он гармонично сочетается с остальными ингредиентами. Старайтесь покупать только свежих угрей.

1. Вымойте кусочки угря и обсушите бумажным полотенцем. Разогрейте масло в воке и обжарьте чеснок до золотисто-коричневого цвета. Обсушите и отставьте.

2. В том же масле обжаривайте зеленый лук 1 минуту, добавьте бобовый соус, сахар, вино или херес и грибы. Обжаривайте 1 минуту, влейте 1 чашку воды.

3. Доведите воду до кипения, выложите угря и тушите при слабом кипении 10 минут или пока он не пропитается соусом. Посыпьте жареным чесноком и подавайте на подушке из нарезанного латука.

4 ПОРЦИИ

450 г подготовленных котлет из угря
3 ст. л. растительного масла
6 зубчиков чеснока, нарезать ломтиками
3 пера зеленого лука, нарезать длиной 5 см
1 ст. л. черного бобового соуса
1 ч. л. сахара
1 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
4 сушеных гриба шиитаке, замочить и нарезать ломтиками
Нарезанный латук для подачи

Совет
Если хотите поменьше кислоты, возьмите солодовый или бальзамический уксус вместо китайского красного или черного уксуса.

ФОРЕЛЬ В ВИННОМ СОУСЕ

Речной форели в Северном Китае много. В Цзилине рыбу маринуют в вине, имбире и бобовых соусах. У форели нежный вкус, она быстро жарится. Если скользкую кожу натереть солью, текстура станет рельефнее. Замечательный привкус дает крепкое китайское вино — его можно заменить хересом.

4 ПОРЦИИ

2 крупные речные форели
1 ч. л. соли
1 ст. л. кукурузного крахмала
Подсолнечное масло для фритюра
1 ст. л. подсолнечного масла
4 зубчика чеснока, раздавить
1 зеленый сладкий перец, нарезать тонкими ломтиками
2 пера зеленого лука, только белая часть, мелко нарезать
3 ст. л. крепкого китайского вина, соргового или розового, или сухого хереса
1 ч. л. сахара
1 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого черного перца

Совет
Вместо целой рыбы можно взять филе форели (400 г) или другой рыбы с плотным мясом.

1. Натрите форель солью, промойте и обсушите бумажным полотенцем. Обваляйте в крахмале. Разогрейте масло в воке или фритюрнице. Обжарьте рыбу до хрустящей корочки и отставьте.

2. Разогрейте в воке 1 ст. л. масла и обжаривайте чеснок 2 минуты. Добавьте перец и зеленый лук и обжаривайте 1 минуту.

3. Добавьте вино, соль, сахар, кунжутное масло, перец и 200 мл воды и доведите до кипения. Выложите форель и тушите при слабом кипении 3 минуты, до готовности и загустения соуса от муки из корочки форели. Сразу подавайте.

РЫБА НА ПАРУ С ИМБИРЕМ

Свежевыловленная рыба особенно хороша на пару с небольшим количеством имбиря. Кислые маринованные сливы подчеркнут нежный вкус морского окуня, кефали и луциана, а несколько соленых листиков горчицы добавят пряную нотку «бульону», оставшемуся в пароварке. Это классическое блюдо провинции Тяньцзинь, граничащей с Хэбэйем и Пекином.

4 ПОРЦИИ

2 целых морских окуня, кефали или луциана, выпотрошить
25 г корня имбиря, нарезать соломкой
2 кислые маринованные сливы
50 г соленых листьев горчицы
2 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца

Шеф рекомендует

- С рыбным бульоном особенно хорош отварной рис.
- Для подачи на праздничный стол сбрызните рыбу коньяком или бренди (30 мл).

1. Обсушите рыбу бумажным полотенцем, сделайте по бокам диагональные надрезы и сложите в глубокую посудину, подходящую для пароварки.

2. Посыпьте рыбу имбирем, сверху положите сливы. По краям распределите листья горчицы, кое-где подоткните их под рыбу.

3. Сбрызните рыбу кунжутным маслом и соевым соусом и посыпьте перцем. Края посудины полейте водой.

4. Тушите рыбу 15 минут, до готовности. На дне посудины должно остаться немного бульона. Сразу подавайте.

МОРСКОЙ ЧЕРТ В ЖЕЛТОМ БОБОВОМ СОУСЕ

Желтый бобовый соус — любимая приправа китайских кулинаров, он часто используется на севере, где бобов в изобилии. Желтый соус менее соленый, чем черный, и хорошо сочетается с уксусом, сахаром и перцем. Вместо него подойдут целые желтые бобы — разомните их вилкой перед использованием.

1. Нарежьте морского черта медальонами толщиной 2 см. Разогрейте в воке масло и обжаривайте рыбу 3 минуты, один раз перевернув, до корочки. Отставьте.

2. В оставшемся масле обжаривайте имбирь в течение 2 минут и добавьте перец, бобовый соус и уксус. Перемешивайте 1 минуту, добавьте рыбу, зеленый лук и 300 мл воды.

3. Тушите при слабом кипении 10 минут или до загустения соуса. Для более плотного соуса размешайте крахмал в воде и добавьте в сковороду, после чего готовьте 1 минуту. Подавайте рыбу горячей.

4 ПОРЦИИ

450 г хвоста морского черта, филетировать и удалить мембрану
3 ст. л. растительного масла
25 г свежего корня имбиря, натереть на терке
0,5 ч. л. молотого черного перца
2 ст. л. желтого бобового соуса
1 ст. л. рисового уксуса
2 пера зеленого лука, нарезать
1 ч. л. кукурузного крахмала (по желанию)

Совет
Морского черта можно заменить палтусом, треской, луцианом и другой рыбой с плотным мясом, но тогда сокращайте время приготовления.

РЫБА С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ

В Северном Китае к рыбным блюдам обычно подают соусы, без них жаренную во фритюре рыбу не едят. Исключения делают только для свежайшей рыбы высшего качества. Но на стол все равно ставят пару соусов или хотя бы поливают рыбу перед подачей.

4 ПОРЦИИ

2 целых луциана (примерно 450 г), выпотрошить
2 ст. л. муки из тапиоки
Растительное масло для фритюра

Первый дип-соус
25 г корня имбиря
3 зубчика чеснока
2 пера зеленого лука
2 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. желтого бобового соуса
1 ч. л. сахара
3 ст. л. теплой воды
1 ч. л. растительного масла

Второй дип-соус
1 ст. л. сливового соуса
1 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. соуса хойсин
1 ст. л. давленого чеснока
3 ст. л. теплой воды

1. Приготовьте первый дип-соус: очень мелко порубите имбирь, чеснок и зеленый лук, смешайте с уксусом, бобовым соусом, сахаром, водой и маслом. Выложите в пиалу и отставьте.

2. Приготовьте второй дип-соус: смешайте все ингредиенты в маленькой сковороде и подогревайте на слабом огне 2 минуты. Выложите в другую пиалу и отставьте.

3. Отрежьте у рыбы плавники и обваляйте ее в муке.

4. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжаривайте рыбу до золотисто-коричневой корочки (по одной, если емкость недостаточно велика). Разделайте на филе и подавайте, с двумя соусами или полив вторым соусом.

РЫБА В КРАСНОМ СОУСЕ

Приготовление морепродуктов в красном соусе типично для Северного Китая, особенно Пекина. Соус смешивают из хойсина, красного тофу и шаосинского вина. Это блюдо популярно и в других регионах, в каждом его готовят из популярных местных ингредиентов. Название «хонг шао» применяется и к блюдам из мяса и птицы в аналогичном соусе.

4 ПОРЦИИ

450 г филе луциана или морского окуня
1 ч. л. кукурузного крахмала плюс для обваливания
3 ст. л. растительного масла
3 зубчика чеснока, нарезать ломтиками
45 г лука-порея, нарезать тонкими ломтиками
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
1 ст. л. красного тофу, размять
1 ст. л. соуса хойсин
1 ст. л. рисового уксуса
0,5 ст. л. сахара
Отварной рис для подачи

Совет
Для традиционной подачи обжарьте рыбу во фритюре целиком, с головой и хвостом, и еще горячую облейте соусом.

1. Нарежьте филе кусочками на один укус и слегка обваляйте в крахмале.

2. Разогрейте масло в воке и обжарьте рыбу до готовности и хрустящей корочки. Отставьте и держите в тепле.

3. В оставшемся масле обжаривайте чеснок 2 минуты, добавьте порей. Обжаривайте 1 минуту.

4. В маленькой миске смешайте вино или херес, тофу, соус хойсин, рисовый уксус, сахар и 200 мл воды, вылейте в сковороду.

5. Готовьте, помешивая, 1 минуту, затем выложите рыбу. Прогрейте в течение 30 секунд.

6. Размешайте чайную ложку крахмала в небольшом количестве воды и добавьте в сковороду. Перемешивайте 1 минуту, до загустения, и подавайте горячее блюдо с рисом.

ОСТРО-КИСЛЫЙ КАРП

Типичное для региона блюдо с ярким вкусом происходит из провинции Хэбэй, в которой находится Пекин и заканчивается Великая Китайская стена. В гористой местности много притоков Хуанхэ, что объясняет пристрастие здешних жителей к свежей рыбе.

1. Выпотрошите карпа, не отрезайте голову и хвост. Сделайте по бокам диагональные надрезы и натрите всю рыбу солью. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжарьте карпа до готовности и хрустящей корочки. Отставьте и держите в тепле. Оставьте в воке 2 ст. л. масла.

2. Удалите одеревенелые части грибов, нарежьте грибы. Разогрейте в воке оставшееся от рыбы масло и обжаривайте имбирь и чеснок 2 минуты.

3. В маленькой миске смешайте масло чили с уксусом, желтым бобовым соусом, сахаром и 200 мл воды, вылейте в вок. Доведите до кипения, добавьте грибы и зеленый лук. Готовьте 1 минуту и вылейте на готовую рыбу. Сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

1 крупный целый карп, примерно 450 г
1 ч. л. соли
Растительное масло для фритюра
25 г грибов муэр, замочить до размягчения
25 г корня имбиря, натереть на терке
2 зубчика чеснока, раздавить
1 ст. л. масла чили
2 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. желтого бобового соуса
0,5 ч. л. сахара
2 пера зеленого лука, нарезать

Совет
Для хрустящей корочки перед обжариванием обваляйте рыбу в кукурузной муке. Обжаренную рыбу выложите в разогретый соус и тушите при слабом кипении до готовности. Мука из корочки загустит соус.

КАРП В ИМБИРНО-КУНЖУТНОМ СОУСЕ

Соус для этого пекинского блюда готовят из кунжутной пасты. По консистенции она напоминает арахисовую, обладает ярким вкусом и прекрасно гармонирует с имбирем и чесноком. В этом рецепте паста придает рыбе легкий пряный вкус, который подчеркивает вино или херес.

4 ПОРЦИИ

1 крупный карп, примерно 450 г (можно без головы)
1 ч. л. соли
Растительное масло для фритюра плюс 2 ст. л.
25 г корня имбиря, натереть на терке
3 зубчика чеснока, нарезать ломтиками
2 ст. л. кунжутной пасты (см. «Шеф рекомендует») или тхины
1 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
0,5 ч. л. сахара
Нарезанный зеленый лук для украшения

Шеф рекомендует
Кунжутную пасту можно приготовить самостоятельно. Измельчите 40 г кунжута и нагревайте на слабом огне, добавив 2 ст. л. масла и немного воды, до консистенции пасты.

1. Выпотрошите карпа, сделайте диагональные надрезы на боках и натрите солью. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжаривайте карпа до готовности и хрустящей корочки. Отставьте и держите в тепле.

2. Разогрейте 2 ст. л. масла в воке или сковороде и обжаривайте чеснок и имбирь 2 минуты. Добавьте кунжутную пасту, вино или херес, сахар и 200 мл воды. Доведите до кипения.

3. Выложите рыбу в соус, тушите 2 минуты, затем переверните, чтобы она пропиталась с обеих сторон. Подавайте блюдо горячим, украсив нарезанным зеленым луком.

СЕВЕРНЫЙ КИТАЙ

Птица

КОПЧЕНАЯ, ПАРОВАЯ И ОБЖАРЕННАЯ ПТИЦА

Символизм играет большую роль в китайской культуре, особенно в кулинарии. Курицу ассоциируют с мифической птицей феникс, поэтому готовят на празднование китайского Нового года и свадеб. Одно из блюд так и называется — курица «Феникс».

В северных провинциях широко распространено копчение, для ароматизации часто используются чайные листья.

Каштаны, имбирь и рисовое вино придают новые грани вкуса курице, утке и дичи. Любовь местных жителей к винному маринаду лучше всего иллюстрирует курица Гуйфэй, она же «пьяная».

На деревенские кухни редко попадает дичь, но перепела в отдаленных сельских районах популярны. Обычно их готовят в маринаде из вина, имбиря, чеснока и кунжутного масла, что невероятно улучшает вкус мяса.

Самое известное блюдо мандаринской кухни, конечно, утка по-пекински. Вам понадобятся только утка и китайская мальтоза (или прозрачный мед).
Это блюдо достаточно долго готовится, и ряд ресторанов Пекина специализируется исключительно на нем.

КУРИЦА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Грецкие орехи нечасто встретишь в китайских рецептах, но в северных районах их любят и выращивают. Рельефные ядра красиво смотрятся с гладкими кусками курятины и насыщают своим вкусом желтый бобовый соус. Идея этого шаньдунского блюда заимствована из гуандунской кухни, где курятину жарят с орехами кешью. Выраженную сладость дает китайская мальтоза (можно заменить прозрачным медом), которой смазывают и утку по-пекински.

1. Вымойте и обсушите орехи. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок 2 минуты до золотисто-коричневого цвета.

2. Положите в вок курятину и обжаривайте 2 минуты. Добавьте орехи и сахар и обжаривайте до карамелизации орехов.

3. Добавьте рисовый уксус, мальтозу или мед, бобовый соус и 5 ст. л. воды. Интенсивно размешивайте до загустения соуса, курятина и орехи должны хорошо пропитаться им. Сразу подавайте на подушке из латука.

4 ПОРЦИИ

115 г грецких орехов
1 ст. л. растительного масла
3 зубчика чеснока, нарезать ломтиками
400 г куриной грудки без кожи, нарезать кубиками 1 см
1 ч. л. сахара
1 ч. л. рисового уксуса
1 ст. л. китайской мальтозы или прозрачного меда
1 ст. л. желтого бобового соуса
Нарезанный латук для подачи

Советы

- Грецкие орехи можно заменить нарезанной кубиками морковью, черешковым сельдереем или водяными орехами.
- Вместо курятины можно взять свинину или утятину.

КУРИЦА С СОУСОМ ХОЙСИН

Блюдо из Хэнани с соусом хойсин, или сладким бобовым соусом. Кулинары северных провинций предпочитают готовить свой хойсин, смешивая желтый бобовый соус с сахаром по вкусу. В пару к курятине выбирайте водяные орехи, орешки гинкго, семена лотоса или личи — с любым из этих ингредиентов получится очень вкусно.

4 ПОРЦИИ

150 г водяных орехов, орешков гинкго, семян лотоса или личи (см. «Шеф рекомендует»)
1 ст. л. растительного масла
½ крупной луковицы, нарезать ломтиками или кубиками
400 г куриной грудки без кожи, нарезать кубиками 1 см
2 ст. л. соуса хойсин
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. рисового уксуса
1 ч. л. кукурузного крахмала
Кинза для украшения
Отварной рис для подачи

Шеф рекомендует
Если используете консервированные личи, добавьте 15–30 мл (1–2 ст. л.) сока для аромата.

1. Нарежьте орехи или семена. Разогрейте масло в воке, выложите лук и обжаривайте 3 минуты.

2. Добавьте курятину и обжаривайте 2 минуты. Влейте соус и уксус, всыпьте перец и готовьте, помешивая, 2 минуты.

3. Размешайте крахмал в 6 ст. л. воды и добавьте в вок. Помешивайте до загустения соуса.

4. Сразу подавайте с рисом, украсив свежей кинзой.

КУРИЦА, КОПЧЕННАЯ НА ЧАЙНЫХ ЛИСТЬЯХ

Чай играет большую роль не только в кухне, но и в культуре страны. Ароматизация пищи чаем практикуется повсеместно, несмотря на сложность метода. Это блюдо предлагается в пятизвездочных ресторанах крупных городов, но с легкими поправками его можно приготовить и дома. Главное, соблюсти время охлаждения приправленной курятины — 2 часа. Лучший вкус дает полуферментированный улун из провинции Фуцзянь.

4 ПОРЦИИ

1 ч. л. соли
1 целая курица, примерно 1,5 кг
3 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
2 ст. л. кунжутного масла
25 г корня имбиря, раздавить
Лапша для подачи (по желанию)
Кинза для украшения (по желанию)

Для копчения
50 г чайных листьев на ваш вкус
150 г муки для выпечки
115 г тростникового сахара или сахара-сырца
75 г ячменя

1. Натрите куриную грудку солью и оставьте охлаждаться на 2 часа.

2. Ополосните грудку и обсушите бумажным полотенцем. Надрежьте мясо до грудной кости, разложите грудку плоско на горизонтальной поверхности и сделайте несколько надрезов.

3. В большой вок постелите фольгу в два слоя. Смешайте чай с мукой, сахаром и ячменем и разложите на фольге.

4. Над чайной смесью, чуть выше нее, поставьте бамбуковую корзину для варки на пару, достаточно большую, чтобы в нее поместилась птица. Выложите курицу в корзину и накройте крышкой.

5. Поставьте вок на сильный огонь. Когда из-под крышки пойдет пар, убавьте его, чтобы смесь не горела. Коптите под крышкой 25 минут, до готовности, перевернув через 12 минут. Выложите курицу в тарелку.

6. В миске смешайте вино или херес, кунжутное масло и имбирь и натрите курицу. Оставьте мариноваться на 15 минут.

7. Положите птицу в емкость для варки на пару, установленную над кипящей водой, и готовьте 1 час, до появления аромата.

8. Сразу подавайте с готовой лапшой, украсив свежей кинзой (по желанию).

КУРИЦА, КОПЧЕННАЯ С ПЯТЬЮ СПЕЦИЯМИ

Для копчения используется не только чай. Морепродукты, например, коптят на ячменных зернах, сычуаньском перце, древесине и специях. Вы можете составить свой ароматический ансамбль. Лично я для курицы предпочитаю сычуаньский перец, гвоздику, корицу и кориандр. Это нетрадиционное сочетание, но методы и результат истинно китайские.

4 ПОРЦИИ

1 ч. л. соли
2 куриные грудки без кожи
1 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
3 зубчика чеснока, раздавить
Щепотка приправы «Пять специй»
1 ст. л. кунжутного масла
Зеленый лук, нарезать мелкой соломкой, для украшения
Дип-соус чили для подачи

Для копчения
15 бутонов гвоздики
2 палочки корицы, разломать
150 г муки для выпечки
115 г демерары или сахара-сырца
1 ст. л. семян кориандра

1. Натрите куриные грудки солью и охладите 15 минут.

2. Обсушите грудки бумажным полотенцем, сделайте несколько надрезов и натрите соевым соусом и вином или хересом.

3. В большой вок постелите фольгу в два слоя. Смешайте специи для копчения и разложите на фольге.

4. Над чайной смесью, чуть выше нее, поставьте бамбуковую корзину для варки на пару, достаточно большую, чтобы в нее поместилась грудка.

5. Выложите курятину в корзину и накройте крышкой. Поставьте вок на сильный огонь. Когда из-под крышки пойдет пар, убавьте его, чтобы смесь не горела.

6. Коптите грудки под крышкой 15 минут, до частичной готовности. Выложите на тарелку.

7. В миске смешайте чеснок, приправу и кунжутное масло и натрите этой смесью грудки. Оставьте мариноваться на 15 минут.

8. Положите грудки в емкость для варки на пару, установленную над кипящей водой, и готовьте 20 минут, до появления аромата.

9. Нарежьте и подавайте, украсив нарезанным луком, с дип-соусом чили.

Совет
Предложенные специи можно заменить тимьяном, лавандой, розмарином и другими травами.

КУРИЦА «ФЕНИКС»

Китайцы гордо величают курицу фениксом. В димсам-ресторанах подают блюдо «Когти феникса». Я не раз с восторгом наблюдал, как мои западные знакомые, заказавшие неведомый деликатес, удивляются при виде куриных лап! В этом рецепте курицу разделывают на части.

1. Натрите курицу солью. Разогрейте в воке 2 ст. л. масла и обжаривайте птицу 5 минут, постоянно переворачивая, пока кожа слегка не сморщится. Снимите с огня и отставьте.

2. Вытрите вок и разогрейте оставшееся масло. Обжаривайте чеснок и имбирь 2 минуты. Добавьте бобовый соус, сахар и перец, готовьте 1 минуту.

3. Верните курятину в вок и влейте 200 мл воды. Готовьте на сильном огне 5 минут, добавьте порей и тушите, пока объем соуса не уменьшится вдвое.

4. Размешайте крахмал в небольшом количестве воды и добавьте в соус. Перемешайте и тушите еще 2 минуты, до готовности курятины и загустения соуса. Подавайте блюдо горячим.

4 ПОРЦИИ

1 курица весом примерно 1,5 кг, нарезать на 8 кусков и обрезать жир и торчащие кости
1 ч. л. соли
3 ст. л. растительного масла
3 зубчика чеснока, нарезать ломтиками
40 г корня имбиря, натереть на терке
1 ст. л. черного бобового соуса
1 ч. л. сахара
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 лук-порей, нарезать тонкими ломтиками
1 ст. л. кукурузного крахмала

Совет
Черный бобовый соус можно заменить сладковатым сливовым или устричным, если, на ваш взгляд, маловато соли.

КУРИЦА ГУЙФЭЙ

Это классическое блюдо пекинской кухни, так называемая пьяная курица. Ян Гуйфэй — так звали наложницу императора династии Тан VII века, известную не только красотой, но и пристрастием к спиртному. По легенде, она требовала поливать блюда из курицы литрами вина.

4 ПОРЦИИ

1 целая курица весом примерно 1,5 кг
120 мл шаосинского вина или сухого хереса
3 ст. л. светлого соевого соуса
Растительное масло для фритюра
3 ст. л. портвейна
4 пера зеленого лука
0,5 ч. л. соли
1 куриный бульонный кубик

Шеф рекомендует
Возьмите сковороду точно по размеру курицы. Китайские повара готовят курицу на медленном огне в воке, его форма идеально для этого подходит.

Совет
За 5 минут до готовности блюда добавьте в вок ломтики грибов.

1. Натрите курицу внутри и снаружи вином или хересом и соевым соусом. Отставьте на 20 минут.

2. Разогрейте масло в воке и обжарьте курицу во фритюре до хрустящей золотисто-коричневой корочки. Достаньте курицу и дайте обтечь.

3. Вскипятите воду в большой кастрюле и бланшируйте курицу 4 минуты, обсушите и выложите в глубокую сковороду или вок с оставшимся вином или хересом и соевым соусом, портвейном, зеленым луком и солью.

4. Добавьте бульонный кубик и долейте воды, чтобы жидкость полностью покрыла курицу. Готовьте при слабом кипении 1,5 часа, переверните один-два раза. Подавайте блюдо горячим.

КУРИЦА В МАСЛЕ

Это классическое пекинское блюдо завезли из Фуцзяни, вероятнее всего, посещавшие провинцию столичные императоры. Из названия может показаться, что курица получается жирная, но оно всего-навсего означает, что ее обжаривают после приготовления на пару. Такой метод «двойного приготовления» очень популярен и дает хрустящую корочку и сочное мясо.

4 ПОРЦИИ

По 4 куриных бедра и голени
1 ч. л. соли
2 ст. л. крепкого китайского вина или хереса
1 ст. л. кукурузного крахмала
Растительное масло для фритюра
Нарезанный ананас или огурец — для подачи

Для соуса
2 ст. л. соуса хойсин
3 ст. л. ананасного сока
1 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. светлого соевого соуса
120 мл воды
1 ст. л. кукурузного крахмала

1. Натрите курицу солью и вином или хересом. Сложите в пароварку и готовьте 15 минут до частичной готовности. Отставьте.

2. Когда курица достаточно охладится, чтобы ее можно было брать в руки, натрите каждый кусок крахмалом. Разогрейте масло для фритюра и обжаривайте курицу 8 минут, до золотисто-коричневой корочки и полной готовности. Снимите с огня и держите в тепле.

3. Приготовьте соус: смешайте ингредиенты в воке и доведите до кипения.

4. Полейте курицу соусом и сразу подавайте с ананасом или огурцом.

КУРИЦА НА ПАРУ С ВИНОМ

4 ПОРЦИИ

1 курица, примерно 1,5 кг, либо 450 г грудки или ножек
Лапша или рис — для подачи

Для маринада
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого черного перца
2 пера зеленого лука, разрезать пополам
1 ст. л. пюре имбиря
1 ст. л. пюре чеснока

Шеф рекомендует
Добавьте к курице, пока она готовится на пару, несколько столовых ложек воды. Получившийся бульон разбавит лапшу или рис и придаст дополнительный аромат.

Фаворитка кухни Северного Китая, преодолевшая множество границ и морей, курица на пару с вином сейчас популярна в китайских семьях по всему свету. Это простое в приготовлении блюдо: после смешивания всех ингредиентов остается наблюдать за процессом. Используется целая курица, но можно взять грудки или ножки.

1. Если у вас целая курица, разрежьте грудную кость и разложите тушку плоско. В глубокой миске, куда поместится курица, смешайте все ингредиенты для маринада.

2. Обмажьте курицу маринадом и оставьте на 15 минут, выложите в глубокую тарелку или керамическую емкость, подходящую для пароварки. Сверху выложите лук из маринада.

3. Готовьте под крышкой 1 час или до полной готовности. Подавайте с рисом или лапшой, полив их жидкостью, оставшейся в емкости для приготовления.

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С КАШТАНАМИ

Сочетание птицы с каштанами популярно с давних времен. Обычно так готовят утку, но с курицей тоже вкусно и вдвое быстрее. Мучнистые сладковатые каштаны идеально сочетаются с курятиной. Каштаны часто продаются консервированными или в вакуумной упаковке. Сырые каштаны долго и хлопотно готовить, а разница во вкусе невелика, но при желании можно использовать и их (см. «Шеф рекомендует»).

1. Удалите кожу с курицы и разрежьте каждое филе пополам. В воке разогрейте подсолнечное масло, добавьте чеснок и обжаривайте его 2 минуты до золотисто-коричневого цвета.

2. Влейте кунжутное масло, положите курицу, обжаривайте 2 минуты до корочки. Добавьте каштаны, лук, хойсин, устричный соус и тофу и готовьте, интенсивно помешивая, 2 минуты.

3. Влейте 200 мл воды и доведите до кипения. Тушите при слабом кипении 20 минут до загустения соуса и готовности курицы. Сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

450 г филе бедра курицы
2 ст. л. подсолнечного масла
3 зубчика чеснока, порубить
1 ст. л. кунжутного масла
20 приготовленных очищенных каштанов, консервированных или в вакуумной упаковке (см. «Шеф рекомендует»)
2 пера зеленого лука, нарезать
1 ст. л. соуса хойсин
2 ст. л. устричного соуса
1 кубик красного тофу, размять

Шеф рекомендует
Если хотите сами приготовить каштаны, замочите их на ночь, затем отварите в течение 15 минут, охладите и очистите. Со сморщенных ядер нелегко снять пленку.

ТУШЕНЫЕ ПЕРЕПЕЛА

2–4 ПОРЦИИ

2 подготовленных перепела
1 ст. л. темного соевого соуса
2 ст. л. подсолнечного масла
3 зубчика чеснока, порубить
25 г корня имбиря, нарезать
1 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. устричного соуса
1 ст. л. китайского вина или хереса
1 ч. л. сахара
1 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. кукурузного крахмала
Отварной рис для подачи

Шеф рекомендует
Если обжарить маринованных перепелов во фритюре, время тушения сократится и получится хрустящая корочка.

В сельских районах Северного Китая (где много перепелов, куропаток и других птиц) дичь популярнее, чем в городах. Но перепела сейчас не редкость в банкетных меню. Этих мелких птиц нужно две штуки на порцию для взрослого и одну на закуску. Главное в приготовлении дичи — помнить, что это суховатое мясо, для сочности и нежности ему нужно больше времени, лучше его тушить.

1. Натрите перепелов темным соевым соусом. Разогрейте масло в воке, добавьте чеснок и имбирь и обжаривайте 2 минуты до золотистой корочки.

2. Добавьте кунжутное масло, устричный соус, вино или херес, сахар и перец и готовьте, помешивая, 1 минуту. Добавьте перепелов и готовьте, несколько раз перевернув, 3 минуты.

3. Влейте 500 мл воды и готовьте на сильном огне 20 минут, пока соус немного не выкипит. Размешайте крахмал в небольшом количестве воды и добавьте в вок для загущения соуса. Если вам нравятся перепела с розовым мясом, подавайте сейчас, а для полной готовности потушите еще немного.

4. Подавайте перепелов горячими, политыми соусом, с рисом.

ТУШЕНАЯ УТКА В ПЕРЕЧНО-СОЕВОМ СОУСЕ

В этом блюде такой же соус, как в южно-китайской свинине «Туман гармонии», где используются карамелизованный темный соевый соус и перец. Блюдо долго готовится, но стоит усилий. Скороварка сократит время вдвое и потребует в два раза меньше воды. Используйте самый густой соевый соус, какой найдете, лучше всего сладкий (кесап манис по-индонезийски).

6–8 ПОРЦИЙ

1 утка
1 ч. л. соли
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сахара
5 ст. л. темного соевого соуса
1 ч. л. китайской приправы «Пять специй»
2 ч. л. молотого черного перца
6 бутонов гвоздики
2 кусочка корня имбиря размером с большой палец, слегка раздавить
Соус чили и чесночный, ломтики огурца и отварной рис — для подачи

Шеф рекомендует
Если готовите блюдо накануне, на ночь поставьте в холодильник. На следующий день утиный жир затвердеет на поверхности и легко снимется.

1. Обсушите утку бумажным полотенцем и натрите солью изнутри и снаружи. Разогрейте масло в самом большом воке и карамелизуйте сахар до темно-коричневого цвета.

2. Обваляйте утку в жженом сахаре, чтобы им покрылась вся кожа. Добавьте соевый соус и готовьте, периодически переворачивая утку, 3 минуты.

3. Добавьте остальные ингредиенты и 2 л воды, доведите до кипения. Выложите в глубокую сковороду и готовьте при слабом кипении минимум 2 часа, периодически проверяя, не нужно ли добавить горячей воды.

4. Когда утка станет мягкой, достаньте ее из соуса. Прибавьте огонь и кипятите, пока объем соуса не уменьшится вдвое.

5. Когда утка охладится настолько, что ее можно будет брать руками, нарежьте ее мелкими кусками и удалите кости. Подавайте с соусом, оставшимся после готовки, чили и чесночным соусом, ломтиками огурца и отварным рисом.

УТКА ПО-ПЕКИНСКИ

Блюдо, заслужившее международные овации. Оно нисколько не похоже на хрустящую ароматную утку из Сычуани. Мало где за пределами Китая можно отведать настоящую утку по-пекински: на ее приготовление уходит около 48 часов, поэтому заказ надо делать заранее. В Пекине есть рестораны, специализирующиеся только на утке по-пекински, и подают ее на обед из трех блюд: утка с блинами, утка стир-фрай с овощами и завершающий трапезу суп из утиного каркаса.

1. За день-два до подачи вытрите утку бумажным полотенцем изнутри и снаружи и подвесьте в теплом месте сушиться на ночь или на 2 дня.

2. На утро в день подачи высушите утку феном. На коже образуется хрустящая корочка, которая отскакивает от мяса, когда режешь его.

3. Вскипятите полный чайник воды. Положите утку в большой дуршлаг и обдайте кипятком изнутри и снаружи. Повторите дважды, чтобы кожа сморщилась, а жир частично смылся.

4. В маленькой сковороде растопите мальтозу или мед и влейте 200 мл воды. Обмакните утку в жидкость и оставьте сушиться минимум на 6 часов.

5. Разогрейте духовку до 200 °C. Положите утку на противень и запекайте 1,5 часа. Мясо должно быть розоватым внутри.

6. Разлейте соус хойсин в несколько пиал и разложите на порционных тарелках зеленый лук и огурец. Стопками по 8 штук прогрейте блины на пару по 3 минуты.

7. Подавайте утку, положив на блюдо темной корочкой вверх (см. фото на с. 82), нарезайте за столом и раскладывайте. Каждый гость сам смазывает блин соусом хойсин, сверху кладет лук и огурец, потом немного утятины, закатывает рулет и ест.

8 ПОРЦИЙ

1 утка
2 ст. л. китайской мальтозы или прозрачного меда

Для подачи
Соус хойсин
5 перьев зеленого лука, нарезать тонкими полосками длиной 5 см
½ огурца, очистить и нарезать тонкими полосками длиной 5 см
24 мандаринских блина (см. рецепт на с. 126–127)

Шеф рекомендует
- Мандаринские блины продаются замороженными в китайских магазинах. Разогревайте их в микроволновой печи по одному в течение 10 секунд.
- Остатки утки нарежьте и обжарьте, помешивая, с овощами.
- Утиный каркас вскипятите в глубокой сковороде, получится вкусный бульон для супа.

СЕВЕРНЫЙ КИТАЙ

Мясо

НАВАРИСТЫЕ РАГУ И СОГРЕВАЮЩИЕ СПЕЦИИ

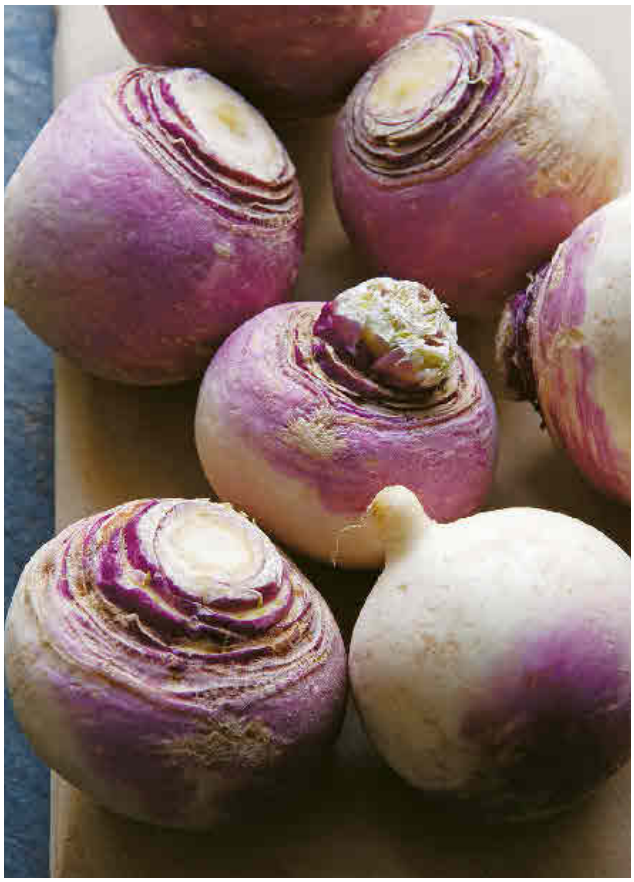
Горожане сейчас могут купить любое мясо на рынке или в супермаркете, а жители сел ограничены в выборе ассортиментом местных мясников и собственным скотом. В бедных районах обычно продается дешевое жесткое мясо. Это объясняет распространенность маринадов на вине, бобовых соусах и травах и длительную термообработку.

Популярная в Китае свинина, возможно, известна вам по знаменитым тушеным ребрышкам и мусюй, или мушу — фирменным блюдам почти каждого китайского ресторана во всем мире.

В Северном Китае часто используются ягнятина и козлятина, но подойдет и старая баранина.

Почки, печень и другие субпродукты подвергаются дополнительной обработке в вине и травах, чтобы перебить их выраженный аромат. Кумин (зира), тмин, гвоздика и перец уже сотни лет применяются в регионе и известны с I в. н. э.

В Северном Китае проживает много мусульман, в том числе уйгуры в районе Синцзян, — они не едят свинину. Основу их мясного рациона составляют баранина, козлятина и говядина.



ТУШЕНЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ

Свинина — самое популярное мясо в Китае. Идеальные для тушения ребрышки с нужным соотношением мяса и жира продаются везде. Для сочности их тушат в приправах, а во фритюре, как их подают во многих ресторанах, они получаются суховатыми. Маринование в течение нескольких часов придает ребрышкам божественный аромат.

4 ПОРЦИИ

500 г ребрышек, нарезать длиной 5 см
1 ст. л. растительного масла
3 зубчика чеснока, раздавить
25 г корня имбиря, натереть на терке
Нарезанный зеленый лук для украшения

Для маринада
2 ст. л. темного соевого соуса
1 ч. л. сахара
2 ст. л. устричного соуса
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
2 ст. л. сливового соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
Щепотка приправы «Пять специй»

1. В миске смешайте ингредиенты для маринада, добавьте ребрышки, перемешайте и оставьте на 4–6 часов или на ночь.

2. Разогрейте масло в воке, добавьте чеснок и имбирь и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Влейте 450 мл воды, выложите ребрышки вместе с маринадом и готовьте, помешивая, 2 минуты.

3. Выложите содержимое в сковороду с плотно закрывающейся крышкой и доведите до кипения. Готовьте на сильном огне 15 минут, убавьте огонь до среднего и тушите при слабом кипении 40 минут, до загустения и глянцевого блеска соуса. Подавайте ребрышки, украсив зеленым луком.

СВИНИНА С ТУРНЕПСОМ

4 ПОРЦИИ

450 г филе свиной ноги
1 ч. л. соли
150 г турнепса, нарезать кусочками на один укус
1 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
2 ст. л. черного бобового соуса
1 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. сахара
Лапша или отварной рис — для подачи

Совет
Турнепс можно заменить репой, морковью, дайконом и другими корнеплодами.

Как и все корнеплоды, турнепс в Китае едят в разных видах: вареным в воде и на пару, в пюре, сушеным и маринованным. Нарезанный соленый турнепс — излюбленное украшение региональной кухни. Он придает солено-копченый вкус конги, супам и блюдам стир-фрай. Обжаренный турнепс приятно хрустит и не теряет сладковатую нотку.

1. Удалите кожу со свинины и нарежьте мясо тонкими полосками. Натрите турнепс солью и отставьте на 20 минут, затем отожмите сок.

2. Разогрейте масло в воке, добавьте чеснок и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Добавьте свинину и обжаривайте, интенсивно помешивая, 2–3 минуты.

3. Добавьте черный бобовый соус, кунжутное масло и сахар, обжаривайте 1 минуту. Добавьте 120 мл воды и доведите до кипения. Перемешивайте 3 минуты или почти до готовности и непрозрачности свинины.

4. Добавьте турнепс и готовьте, помешивая, 2 минуты, до готовности свинины и корнеплода. Подавайте блюдо горячим с лапшой или рисом.

СВИНИНА МУШУ

Свинина мушу, или «яичный цветок», часто используется как начинка для блинов и других мучных изделий мандаринской кухни. Мушу — бутоны лилий, один из ингредиентов блюда, давно известного и популярного не только в Китае, но и за его пределами.

4 ПОРЦИИ

350 г постной свинины с небольшим количеством жира
Примерно 120 мл подсолнечного масла
25 г грибов муэр, замочить до размягчения
25 г бутонов лилий, замочить и обрезать
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. темного соевого соуса
0,5 ч. л. сахара
4 яйца, слегка взбить
10 перьев желтого душистого лука, нарезать кусочками длиной 5 см
1 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
1 ст. л. кунжутного масла
Отварной рис для подачи

Для маринада
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
1 ч. л. кукурузного крахмала
2 ст. л. воды

Шеф рекомендует
Для этого блюда ингредиенты доводят до полуготовности по отдельности, затем соединяют и доводят до полной готовности.

Совет
Свинина мушу станет отличной начинкой для мандаринских блинов (с. 126–127).

1. Нарежьте свинину тонкими полосками длиной примерно 6 см. В мелкой миске смешайте ингредиенты маринада, выложите свинину и перемешайте. Маринуйте 15 минут.

2. Разогрейте в воке половину подсолнечного масла, выложите свинину и обжаривайте, помешивая, 3 минуты, до небольшой корочки и полуготовности. Выложите мясо в жаропрочную посудину и отставьте.

3. При необходимости добавьте масло в вок, выложите грибы муэр и бутоны лилий и обжаривайте, помешивая, 1 минуту.

4. Добавьте соевый соус и сахар и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Выложите смесь к свинине.

5. Очистите вок, разогрейте масло и обжаривайте яйца, помешивая (как болтунью), пока не схватятся. Добавьте лук, вино или херес, кунжутное масло и готовьте, помешивая, 1 минуту.

6. Добавьте свинину и грибы и готовьте, помешивая, 1–2 минуты, до готовности свинины. Подавайте с отварным рисом.

КИСЛО-СЛАДКАЯ БАРАНИНА

Обычно кисло-сладкие блюда не готовят с бараниной, но этот вариант популярен у китайских мусульман из провинции Шаньси, которые не едят свинину. Считается, что сочетание кислого и сладкого придумали в Восточном Китае, но северяне утверждают, что это изобретение императорских поваров Запретного города. Кто прав — неизвестно, но у каждого повара свои секреты.

4 ПОРЦИИ

300 г постной баранины, нарезать кубиками 1 см
1 ст. л. кукурузного крахмала
Растительное масло для фритюра плюс 2 ст. л.
1 ст. л. корня имбиря, нарезать ломтиками
1 ст. л. чеснока, нарезать ломтиками
1 крупная луковица, разрезать на четвертинки
1 ст. л. желтого бобового соуса
1 ст. л. сахара
1 ст. л. сливового соуса

Совет
Для увеличения объема можно добавить морковь, грибы или личи. Чтобы соблюсти баланс, возьмите по 75 г каждого овоща или фрукта, и количество порций увеличится до шести.

1. Обваляйте кубики баранины в крахмале. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжаривайте мясо до золотисто-коричневой корочки и полной готовности. Отставьте.

2. В чистом воке разогрейте 2 ст. л. масла, добавьте имбирь и чеснок и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Добавьте лук и обжаривайте 2 минуты, до размягчения лука и разделения его слоев.

3. Смешайте желтый бобовый соус с сахаром, сливовым соусом и 200 мл воды и влейте в сковороду. Доведите до кипения, выложите баранину и готовьте при слабом кипении 2–3 минуты, пока соус не загустеет и не приобретет глянцевый блеск. Подавайте горячим.

КОРИЧНАЯ БАРАНИНА

4 ПОРЦИИ

200 г филе баранины
3 яйца, слегка взбить
1 ст. л. корня имбиря, натереть на терке
1 ст. л. сала, белого жира или растительного масла
1 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
1 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
Нарезанный зеленый лук для украшения
Отварной рис или пампушки — для подачи

Шеф рекомендует
Палочки и половник для вока помогут получить нужную текстуру яиц.

Китайский коричник, эндемичное дерево Южного Китая и Юго-Восточной Азии с крошечными желтыми четырехлепестковыми цветками, — близкий родственник цейлонского коричника, высушенная кора которого известна как «настоящая» корица. Но в этом блюде ни коричника, ни корицы нет, а его название лишь описывает цвет готовых яиц. Типичный пример китайского символизма, когда название ничего не говорит об ингредиентах!

1. Нарежьте баранину полосками и отбейте специальным молотком или тупой стороной кухонного топорика так, чтобы она почти разошлась на волокна. Выложите мясо в миску с имбирем и яйцами и хорошо перемешайте.

2. Разогрейте в воке сало, белый жир или растительное масло, добавьте баранину и обжаривайте, помешивая, на сильном огне 1 минуту или до готовности яиц.

3. Добавьте вино или херес, соевый соус и перец, готовьте, помешивая, еще 1 минуту. Блюдо приобретет отчетливый желтый оттенок. Украсьте нарезанным луком и подавайте с рисом или пампушками.

БАРАНИНА С КУМИНОМ И ТМИНОМ

В кухне Северного Китая специи используются уже не одно столетие. Шелковый путь и Дорога специй открылись в I веке до н. э., и кумин, тмин, перец, гвоздика и корица тогда ценились наравне с драгоценными камнями. Уже давно употребляют в пищу специи синьцзянские уйгуры и монгольские кочевники. Вместе их называют народностью хуэй и относят к суннитской ветви ислама.

1. Нарежьте баранину тонкими полосками и натрите кумином и маслом (2 ст. л.). Разогрейте масло в воке или фритюрнице, обваляйте баранину в крахмале и обжарьте до хрустящей корочки. Выложите обтекать на бумажное полотенце и отставьте.

2. Бланшируйте капусту в кипящей воде 2 минуты, обсушите и отставьте.

3. В чистом воке разогрейте 2 ст. л. масла и обжаривайте имбирь и тмин 1 минуту. Добавьте желтый бобовый соус и сахар и обжаривайте, помешивая, 30 секунд.

4. Добавьте баранину и капусту и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Влейте 200 мл воды и доведите до кипения. Тушите при слабом кипении 5 минут, добавьте помидоры. Готовьте до смягчения томатов и подавайте горячим.

4 ПОРЦИИ

300 г постной баранины
1 ч. л. молотого кумина
Растительное масло для фритюра плюс 2 ст. л.
1 ст. л. кукурузного крахмала
175 г пекинской капусты, нарезать полосками
1 ст. л. молотого имбиря
0,5 ч. л. молотого тмина
1 ст. л. желтого бобового соуса
1 ст. л. сахара
2 крупных помидора, разрезать на четвертинки

Шеф рекомендует
Выраженный лакричный вкус тмина способен затмить остальные специи. Его можно заменить молотой гвоздикой.

БАРАНИНА ДУН ПО

Су Дунпо — имя известного поэта и гурмана династии Сун, жившего в Ханчжоу. Ему приписывают авторство этого блюда. Шаньдунские мусульмане заменили свинину бараниной и убрали алкоголь, добавили морковь и картофель — получилось сытное зимнее блюдо. Вариант с бараниной больше распространен, чем со свининой. В Северном Китае блюдо готовят из козлятины.

4 ПОРЦИИ

400 г постной старой баранины или ягнятины
Растительное масло для фритюра
130 г картофеля, нарезать кусочками
1 ч. л. сахара
2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. растительного масла
25 г корня имбиря, натереть на терке
2 зубчика чеснока, раздавить
0,5 ч. л. молотого сычуаньского перца
Щепотка китайской приправы «Пять специй»
4 пера зеленого лука, нарезать кусочками 5 см
1 мясной бульонный кубик
130 г моркови, нарезать кусочками

Совет
За пять минут до готовности в блюдо можно добавить 2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса.

1. Нарежьте баранину кубиками 2,5 см. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжаривайте мясо 4 минуты. Выложите на тарелку, застеленную бумажным полотенцем, и отставьте.

2. Обжаривайте во фритюре картофель 4 минуты, выложите на бумажное полотенце и отставьте.

3. Выложите баранину в глубокую сковороду, добавьте все, кроме картофеля и моркови, влейте 1,2 л воды, доведите до кипения и готовьте при слабом кипении 50 минут.

4. Добавьте картофель и морковь и томите еще 10 минут до готовности мяса и овощей.

НАРЕЗАННАЯ ГОВЯДИНА С БАМБУКОВЫМИ ПОБЕГАМИ

Сочетание говядины с побегами бамбука широко распространено, особенно в Северном Китае. В Хэнани это блюдо готовят к торжествам, ведь говядина здесь ценится особо, а баранина считается повседневной пищей. Перед быстрой обжаркой мясо отбивают или посыпают пищевой содой.

1. Нарежьте говядину поперек волокон тонкими ломтями около 6 см в длину. Отбейте их с обеих сторон до минимальной толщины или перемешайте с содой.

2. В мелкой стеклянной миске соедините соевый соус, перец и вино или херес, добавьте говядину, перемешайте и оставьте мариноваться на 15 минут.

3. Нарежьте бамбуковые побеги кусочками такого же размера, как говядина, промойте и обсушите. Разогрейте масло в воке, добавьте чеснок и имбирь и обжаривайте, помешивая, 2 минуты.

4. Выложите говядину вместе с маринадом и обжаривайте, помешивая, на сильном огне 2 минуты. Добавьте бамбуковые побеги, желтый бобовый соус и сахар и обжаривайте, помешивая, 1 минуту.

5. Размешайте крахмал в 120 мл воды и влейте в сковороду. Готовьте, помешивая, 2 минуты или до загустения соуса. Подавайте горячим, украсив зеленым луком.

4 ПОРЦИИ

350 г говядины, бедро или тонкий край
1 ч. л. пищевой соды (по желанию)
1 ст. л. темного соевого соуса
1 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. крепкого китайского вина, например соргового, или сухого хереса
175 г побегов бамбука
2 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
25 г корня имбиря, нарезать соломкой
2 ст. л. желтого бобового соуса
1 ч. л. сахара
2 ч. л. кукурузного крахмала
Нарезанный полосками зеленый лук для украшения

Шеф рекомендует
Пищевая сода размягчит даже самую жесткую говядину, после обжарки она будет нежной.

ОЛЕНИНА СТИР-ФРАЙ

4 ПОРЦИИ

350 г оленины
1 ч. л. пищевой соды
1 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
2 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
1 ст. л. темного соевого соуса
1 ст. л. устричного соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
8 сушеных грибов шиитаке, замочить до размягчения, консервированные разрезать пополам
1 ч. л. кукурузного крахмала
1 ст. л. кунжута для украшения
Нарезанный зеленый лук для украшения
Лапша для подачи

За пределами Северного и Западного Китая дичь почти не готовят, поскольку она редко встречается (кроме Юньнани, где много оленей, и Гонконга, где богатые клиенты ресторанов готовы платить за экзотические блюда). В Хэбэе оленина — деликатес.

1. Нарежьте оленину тонкими ломтиками и перемешайте с содой и вином или хересом. Отставьте минимум на 3 часа, лучше на ночь.

2. Разогрейте масло в воке, засыпьте чеснок и обжаривайте 2 минуты. Добавьте оленину и обжаривайте, помешивая, на сильном огне 2 минуты. Влейте соевый и устричный соус, всыпьте перец и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Добавьте грибы и обжаривайте, помешивая, 1 минуту.

3. Размешайте крахмал в 120 мл воды и влейте в вок. Помешивайте на сильном огне до загустения соуса. Подавайте горячим, посыпав кунжутом и зеленым луком, с лапшой.

РАГУ ИЗ ГОВЯЖЬИХ ХВОСТОВ

4 ПОРЦИИ

900 г нарезанных говяжьих хвостов
1,2 л кипятка
1 ст. л. растительного масла
25 г корня имбиря, нарезать ломтиками
150 г лука, нарезать на четвертинки
120 мл шаосинского вина или сухого хереса
2 ст. л. устричного соуса
1 ч. л. соли
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 говяжий бульонный кубик

Шеф рекомендует
Блюдо можно приготовить в скороварке, понадобится вдвое меньше воды, время приготовления — 1 час.

Из говяжьих хвостов в Северном Китае готовят густые супы и рагу, иногда с добавлением ягод годжи. Все зависит от объема воды, корректируйте его по своему усмотрению.

1. Бланшируйте говяжьи хвосты в кипящей воде 3 минуты, обсушите. Так вы удалите лишний жир.

2. Разогрейте масло в воке, добавьте имбирь и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Выложите хвосты и обжаривайте 2 минуты. Добавьте лук, вино или херес, устричный соус, соль, перец, 1,2 л воды и бульонный кубик, переложите в глубокую сковороду.

3. Доведите до кипения и варите под крышкой при слабом кипении 1,5 часа или до смягчения мяса. При необходимости подливайте горячую воду.

4. Если варите суп, добавьте по 200 мл жидкости на порцию, или подавайте как рагу, когда бульон частично выкипит.

ПЕЧЕНЬ В ПЯТИ СПЕЦИЯХ

Печень требует особого внимания, поскольку становится жесткой, если готовить ее всего на несколько минут дольше положенного. В этом рецепте она подается в пикантном густом соусе.

4 ПОРЦИИ

- 450 г свиной печени
- 0,5 ч. л. приправы «Пять специй»
- 2 ст. л. давленого чеснока
- 2 ст. л. рисового вина
- 1 ст. л. подсолнечного масла
- 2 ст. л. корня имбиря, нарезать соломкой
- 1 ст. л. устричного соуса
- 2 ст. л. темного соевого соуса
- 0,5 ч. л. молотого черного перца
- 2 ст. л. кунжутного масла
- 1 ч. л. кукурузного крахмала
- 3 пера зеленого лука, нарезать кусочками 5 см

1. Положите печень ненадолго в морозилку, чтобы она затвердела, нарежьте тонкими ломтиками. Смешайте их с приправой, чесноком и рисовым вином и оставьте мариноваться на 25 минут.

2. Разогрейте масло в воке, добавьте имбирь и обжаривайте, пока он не станет хрустящим и золотисто-коричневым. Добавьте печень вместе с маринадом, устричный и соевый соус, перец и кунжутное масло. Готовьте, помешивая, 2 минуты.

3. Размешайте крахмал в 105 мл воды и влейте в вок. Готовьте, помешивая, до загустения соуса и готовности печени. За 30 секунд до готовности добавьте зеленый лук. Подавайте горячим.

НАРЕЗАННЫЕ ПОЧКИ В ВИНЕ

4 ПОРЦИИ

2 свиные почки
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
3 зубчика чеснока, раздавить
2 ст. л. растительного масла
3 пера зеленого лука, нарезать кусочками 5 см
4 ломтика маринованного имбиря, нарезать полосками
Щепотка приправы «Пять специй»
1 ст. л. темного соевого соуса
Свежая кинза и нарезанный полосками зеленый лук — для украшения
Отварной рис для подачи

Шеф рекомендует
Удалите все белые мембраны и замочите почки на час перед приготовлением.

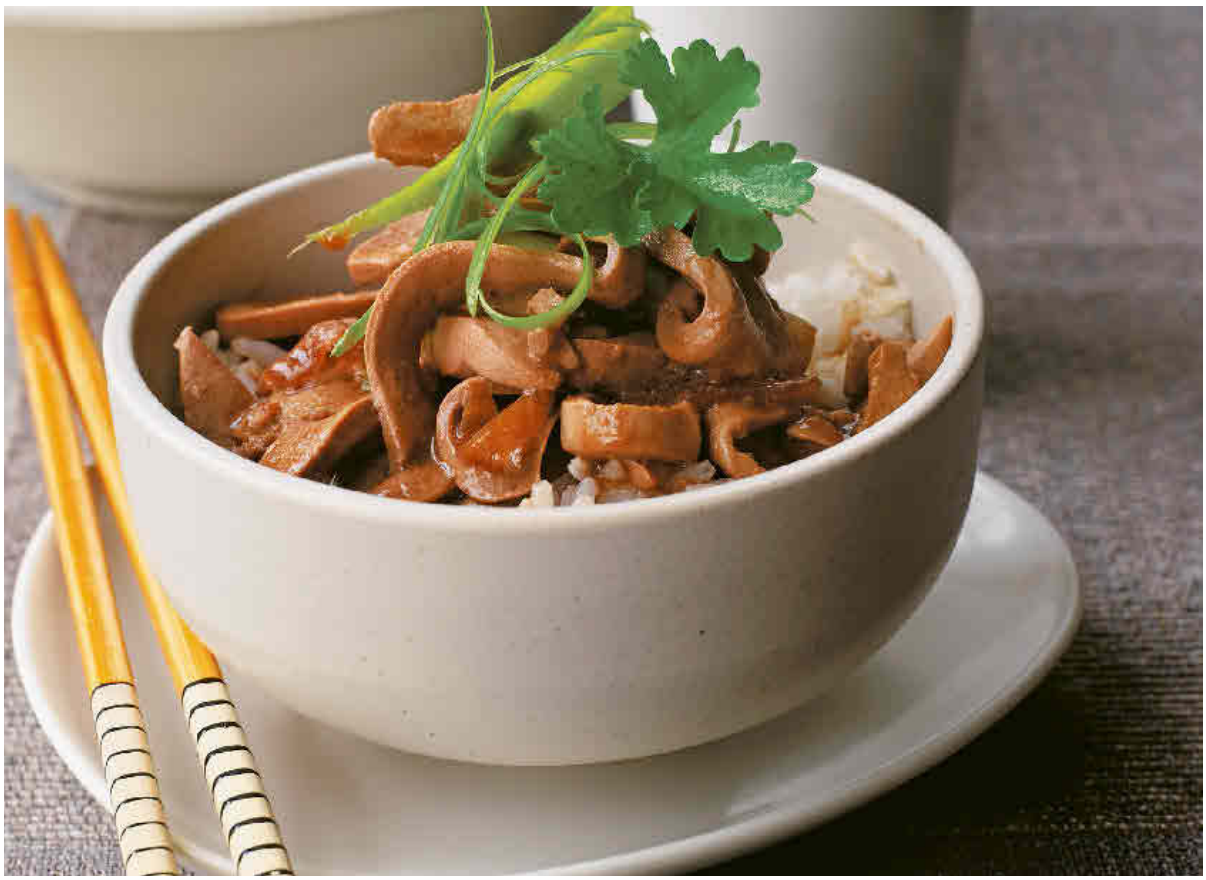
Здесь почки нарезаны так, что закручиваются в спиральки. Этот рецепт — «кузен» печени в пяти специях. Их часто готовят вместе — получается полезный гастрономический дуэт.

1. Разрежьте почки пополам, острым ножом удалите белые мембраны. Разрежьте каждую половину на четыре части, нарежьте клиньями со скосом 1 см, чтобы они закручивались. Замочите нарезанные почки в холодной воде как минимум на 15 минут.

2. В мелкой миске смешайте вино или херес с чесноком, добавьте почки, перемешайте и оставьте мариноваться на 1 час.

3. Разогрейте масло в воке, засыпьте лук и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Добавьте имбирь, приправу и соевый соус, обжаривайте, помешивая, 1 минуту, влейте 120 мл воды и доведите до кипения.

4. Добавьте почки и тушите, помешивая, на среднем огне до готовности. Украсьте кинзой и зеленым луком и подавайте с рисом.



МЯСО «ЧЕТЫРЕ СОКРОВИЩА»

Нумерологические значения цифр в разных регионах не совпадают. Например, четверку в Гуанчжоу избегают, потому что на местном диалекте ее название звучит так же, как слово «смерть». В мандаринском и других диалектах с этой цифрой нет никаких негативных ассоциаций, а в Пекине популярно блюдо «Четыре сокровища». По традиции четырьмя сокровищами называли птичьи ноги, крылья, языки и потроха — не всем понравится такой обед! Здесь я заменил эти ингредиенты другими, прекрасно сочетающимися друг с другом.

1. Удалите кожу с утиной грудки и свиной брюшины и нарежьте их ломтиками толщиной 1 см.

2. Разогрейте масло в воке или фритюрнице, обжаривайте ломтики мяса партиями по 3 минуты и выкладывайте на бумажное полотенце. Отложите.

3. Вымойте и обсушите куриные печенки, крупные разрежьте пополам. Разрежьте свиную почку, удалите мембрану. Нарежьте кусочками 4 см и сделайте поперечные надрезы (после приготовления они будут похожи на цветы).

4. Разогрейте в чистом воке 1 ст. л. масла, добавьте зеленый лук и имбирь и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Добавьте утку, свинину, печенки и почку и обжаривайте, помешивая, 2 минуты.

5. Добавьте соевый и желтый бобовый соус, рисовое вино, сахар и перец и готовьте, помешивая, 1 минуту. Влейте 200 мл воды, доведите до кипения и тушите при слабом кипении 5 минут.

6. Размешайте муку в небольшом количестве воды до однородной консистенции, влейте в вок. Помешивайте до загустения соуса и подавайте блюдо горячим, украсив нарезанным зеленым луком.

4 ПОРЦИИ

150 г утиной грудки
150 г свиной брюшины
Растительное масло для фритюра плюс 1 ст. л.
115 г куриных печенок
1 свиная почка
2 пера зеленого лука, нарезать
25 г корня имбиря, натереть на терке
2 ст. л. темного соевого соуса
1 ст. л. желтого бобового соуса
1 ст. л. рисового вина
0,5 ч. л. сахара
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ч. л. крахмала из тапиоки
Нарезанный зеленый лук для украшения

Шеф рекомендует
Для этого блюда стир-фрай можно выбрать 4 любых вида мяса, рыбы, морепродуктов или овощей на свой вкус.

СЕВЕРНЫЙ КИТАЙ

Блины, хлеб и лапша

СЫТНЫЕ КРАХМАЛИСТЫЕ БЛЮДА И ПРАЗДНИЧНЫЕ УГОЩЕНИЯ

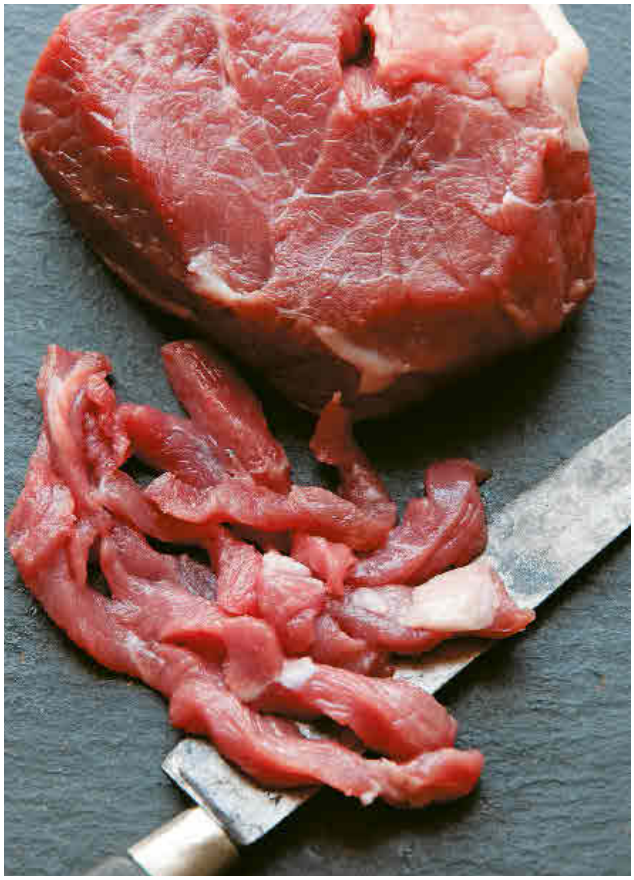
Климат северных провинций не подходит для распространенного в остальных регионах Китая риса, и его раньше не было в местном меню. Но сейчас на севере едят столько же риса, сколько везде в мире, а хлеб и лапша — любимые продукты.

Без начинки готовят только мандаринские блины, которые по традиции подают к утке по-пекински. Остальные пекут с мясными или сладкими наполнителями, чаще всего с бобовой пастой, сладкой или соленой.

Главный источник углеводов в северных провинциях — паровой хлеб, он на столе всегда. Его готовят из пшеничной муки с низким содержанием глютена.

К праздничному столу, когда собирается вся семья, обычно готовят лапшу с угрем, рубленой говядиной или бараниной. Лапша в Китае символизирует долголетие, хотя сейчас это считается суеверием. Она остается основой многих праздничных блюд.

В Пекине ценится лапша ручной работы, ее можно купить у уличных торговцев. Она в Китае занимает то же место, что и макароны в Италии, и рецепт ее приготовления мало изменился с древних времен. Многие блюда с ней стали каноничными в китайских ресторанах по всему миру, и кажется, что повара могут придумывать новые рецепты бесконечно.



МАНДАРИНСКИЕ БЛИНЫ

Попробуйте эти блины хоть раз, и утка по-пекински без них будет уже не та. Я научился их готовить много лет назад у мастера китайской кухни, ныне покойного почтенного Кеннета Ло, когда преподавал в его кулинарном институте в Лондоне. Рецепт прост, особых навыков не требует, нужно только терпение. Можно купить готовые блины, но представьте восхищение гостей, когда подадите утку по-пекински, а к ней блины собственного приготовления!

12 БЛИНОВ

200 г муки для выпечки
150 мл кипятка
1 ст. л. растительного масла
Утка по-пекински для подачи (с. 98–99)

Шеф рекомендует

- Оставшиеся блины заверните и храните в морозилке или до 5 дней в холодильнике.
- Замороженные блины разогревайте на пару, а не на сковороде и не в микроволновой печи.

1. Просейте муку в большую жаропрочную миску и медленно вливайте кипяток, помешивая палочками или деревянной ложкой. Не добавляйте больше воды, чем указано в рецепте, даже если тесто кажется суховатым. Отставьте охлаждаться.

2. Выложите тесто на припыленную мукой поверхность и месите 10 минут до гладкости и эластичности. Отложите на 30 минут.

3. Скрутите тесто в колбаску диаметром 2,5 см, разрежьте на 12 частей и скатайте шарики.

4. Тонко раскатайте шарики в блины диаметром около 13 см.

5. Смажьте блины маслом с одной стороны и сложите парами, масляными сторонами друг к другу.

6. Разогрейте сковороду с небольшим количеством масла и обжаривайте блины парами в течение 1 минуты, до появления коричневых пузырей, с одной стороны, а затем столько же с другой.

7. Аккуратно разлепите блины, сложите каждый пополам и выложите стопкой на тарелку, подходящую по размеру для пароварки. Готовьте на пару 25 минут и подавайте к утке по-пекински.

ПИРОЖКИ С БОБОВОЙ ПАСТОЙ

Здесь используется не сладкая паста из красной фасоли, а соленая из маша. Он продается очищенным, его замачивают на ночь. Блюдо малоизвестно в Китае и появилось в Тяньцзине, граничащем с Пекином. Пирожками с бобовой пастой меня угостили соседи из Ляонина, и меня пленило необычное сочетание хрустящего сала с мягкой пастой из маша.

1. Приготовьте начинку: отварите маш в 300 мл воды 15 минут, слейте в дуршлаг, выложите в миску и разомните толкушкой в пюре.

2. Разогрейте вок и обжаривайте сало или бекон 2 минуты, добавьте зеленый лук и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Добавьте соевый соус, перец и кунжутное масло. Готовьте, помешивая, 1 минуту, выложите в большую миску.

3. Добавьте в миску с салом пюре из маша, хорошо перемешайте и отставьте.

4. Просейте муку и кукурузный крахмал в миску, добавьте соль, перемешайте. Постепенно вливайте кипяток, помешивая. Вмешайте 1 ст. л. масла. Дайте охладиться, выложите на припыленную мукой поверхность и месите 5 минут.

5. Скатайте из теста длинную колбаску и разрежьте на 4 части. Из каждой раскатайте плоский блин толщиной 3 мм. Разделите смесь из маша поровну, на каждый блин примерно по 1 ст. л. Сложите края к центру, слепите, чуть смочив водой, и сформируйте аккуратный плоский пирожок.

6. Положите пирожки на смазанную маслом тарелку, подходящую для пароварки, и готовьте на пару 10 минут. Снимите и дайте охладиться.

7. Разогрейте сковороду с оставшимся маслом и обжарьте пирожки швом вниз до золотисто-коричневой корочки. Переверните и поджарьте другую сторону. Готовьте пирожки партиями.

8. Выложите пирожки с хрустящей коричневой корочкой на бумажное полотенце и дайте маслу стечь. Подавайте с дип-соусом чили.

4 ПИРОЖКА

150 г муки для выпечки
1 ст. л. кукурузного крахмала
Щепотка соли
120 мл кипятка
90 мл подсолнечного масла
Дип-соус чили для подачи

Для начинки
90 г очищенного маша, замочить на ночь
75 г свиного сала или бекона, мелко нарезать
2 пера зеленого лука, мелко нарезать
1 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
2 ст. л. кунжутного масла

Шеф рекомендует
На ночь заливайте маш водой вровень с ним. К утру он впитает всю воду.

ПАМПУШКИ (БУЛОЧКИ) НА ПАРУ

Основной источник углеводов в северных провинциях — хлеб на пару из пшеничной муки, его еще называют маньтоу. Он появился, по общепризнанной версии, во времена правления династии Сун (960–1279). Сычуаньские кулинары с этим не согласны и утверждают, что это их изобретение. Рис не так давно начали регулярно поставлять в Северный Китай, а основу рациона с давних пор и по сей день составляют пампушки.

20 БУЛОЧЕК

1 ст. л. сахара
1 ст. л. активных сухих дрожжей
450 г пшеничной муки с низким содержанием глютена плюс для посыпки
Сало, белый жир или растительное масло для смазывания

Шеф рекомендует

- Остатки можно хранить в холодильнике в упаковке и разогреть на пару 5 минут перед подачей.
- Вместо активных дрожжей можно взять 1 пакетик (7 г) быстродействующих. Добавляйте их вместе с мукой, исключите сахар и не делайте опару.

1. В миске смешайте сахар с дрожжами, влейте 100 мл теплой воды и поставьте в теплое место. Через 15 минут начнется брожение.

2. Высыпьте муку в большую миску, посередине сделайте углубление. Влейте туда опару и хорошо перемешайте. Понемногу добавляйте теплую воду, оценивая консистенцию, но не больше 200 мл.

3. Выложите тесто на припыленную мукой поверхность и интенсивно месите 10 минут, до эластичности и гладкости. Выложите в смазанную маслом миску, накройте влажным кухонным полотенцем и поставьте в теплое место на 1 час, до удвоения объема.

4. Осадите тесто до первоначального объема и оставьте подходить еще на 30 минут.

5. Месите тесто на припыленной мукой поверхности 15 минут.

6. Маньтоу бывает разной формы. Чаще всего тесто раскатывают колбаской, сплющивают в прямоугольник толщиной 5 мм, закручивают рулетом вдоль, слепляют край и нарезают кружочки толщиной 2 см.

7. Смажьте салом, жиром или маслом тарелку, подходящую по размеру для пароварки, выложите на нее булочки и готовьте 10 минут, пока они не увеличатся в размере. В маленькой пароварке булочки готовят партиями.

8. Подавайте к блюдам из тушеного или жареного мяса.

ПЕКИНСКАЯ ЛАПША С УГРЕМ

Угорь незаслуженно редко используется в кулинарии, хотя у него почти нет костей. Крепкое и нежное мясо, приготовленное в винном соусе, идеально сочетается с лапшой. Пророщенная соя и черешковый сельдерей добавляют хрусткость.

4 ПОРЦИИ

- 400 г желтой яичной лапши
- 200 г угря
- 1 ч. л. молотого черного перца
- 2 ст. л. кунжутного масла
- 2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 1 ст. л. давленого чеснока
- 2 пера зеленого лука, нарезать полосками 2,5 см
- 90 г пророщенной сои
- 2 ст. л. устричного соуса

Шеф рекомендует
Попросите продавца нарезать угря — так вам будет проще порезать его полосками.

1. Бланшируйте лапшу в кипящей воде, обсушите. Нарежьте угря полосками. В миске смешайте перец, кунжутное масло и вино или херес, добавьте угря и оставьте мариноваться на 15 минут.

2. Разогрейте масло в воке, добавьте чеснок и обжаривайте, помешивая, до золотисто-коричневого цвета. Добавьте лук и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Выложите угря вместе с маринадом и готовьте, помешивая, на сильном огне 2 минуты. Шумовкой достаньте угря и отставьте.

3. Выложите в вок лапшу и пророщенную сою и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Влейте 200 мл воды, устричный соус, добавьте угря и тушите, помешивая, 3 минуты до готовности. Сразу подавайте.

ЛАПША С РУБЛЕНОЙ БАРАНИНОЙ

4 ПОРЦИИ

175 г постной рубленой баранины или фарша
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
1 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. кукурузного крахмала
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. подсолнечного масла
3 зубчика чеснока, раздавить
1 ст. л. соевого соуса
200 г пшеничной или яичной лапши
4 пера зеленого лука, нарезать кусочками 5 см
0,5 ч. л. молотого черного перца

Совет
Вместо баранины можно использовать рубленую говядину или свинину.

В провинции Ляонин рубленая баранина заменила свинину во многих блюдах с лапшой. На территории Ляонина, Цзилиня, Хэйлунцзяна и части территории Внутренней Монголии раньше располагалась Маньчжурия. Ляонинская кухня много унаследовала от нее и кое-что позаимствовала у пекинской, получились утонченные и изысканные рецепты.

1. В миске смешайте баранину с вином или хересом, кунжутным маслом, крахмалом и солью, отставьте на 15 минут.

2. Разогрейте масло в воке, выложите чеснок и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Добавьте баранину с маринадом и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Влейте 200 мл воды и темный соевый соус и готовьте, помешивая, еще 2 минуты.

3. Добавьте лапшу, лук и перец и тушите, помешивая, 3 минуты, до готовности мяса, смягчения лука и полного перемешивания. Подавайте.

ЛАПША СТИР-ФРАЙ С БАРАНИНОЙ

Говорят, это блюдо придумал первый маньчжурский император династии Цин. Во времена ее правления процветали искусства, а в мандаринате заседали образованные люди, гурманы и деятели культуры. Поскольку это мусульманское блюдо, вместо вина используется рисовый уксус.

1. Разогрейте масло в воке, добавьте чеснок и имбирь и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Выложите баранину и обжаривайте, помешивая, 2 минуты.

2. Влейте 200 мл воды, доведите до кипения и тушите на слабом огне 5 минут, до готовности баранины. Достаньте мясо шумовкой и отложите.

3. В тот же вок влейте рисовый уксус, кунжутное масло, соевый соус и добавьте лук-порей. Готовьте, помешивая, 2 минуты, до размягчения лука. Добавьте лапшу и перец и помешивайте до загустения соуса. Он должен покрыть лапшу.

4. Верните баранину в вок и прогрейте при минимальном помешивании, чтобы мясо осталось сверху лапши.

4 ПОРЦИИ

1 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
25 г корня имбиря, нарезать соломкой
175 г постной баранины, нарезать тонкими полосками
1 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. темного соевого соуса
1 лук-порей, нарезать тонкими ломтиками
200 г пшеничной или яичной лапши
0,5 ч. л. молотого черного перца

Шеф рекомендует
Баранина подойдет и молодая, и старая; ее можно нарезать крупнее. Перед приготовлением смешайте ее с 1 ч. л. пищевой соды, мясо получится нежнее.

4 ПОРЦИИ

200 г сухой пшеничной лапши
1 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
150 г рубленой говядины или фарша
2 ст. л. устричного соуса
1 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. темного соевого соуса
90 г пекинской капусты, нарезать тонкими ломтиками
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. кукурузного крахмала
2 пера зеленого лука, нарезать полосками, для украшения

ЛАПША С РУБЛЕНОЙ ГОВЯДИНОЙ

Говядина с лапшой из Шаньси не так известна, как сычуаньская дань-дань, но ничуть не хуже. В этом блюде достаточно крахмала, белка и овощей для полноценного приема пищи.

1. Бланшируйте или приготовьте лапшу по инструкции на упаковке. Обсушите и отставьте.

2. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок 2 минуты, выложите говядину и готовьте еще 2 минуты. Добавьте устричный соус, кунжутное масло, соевый соус, пекинскую капусту и перец и обжаривайте 2 минуты.

3. Размешайте крахмал в 90 мл воды, влейте в вок и помешивайте до загустения соуса. Добавьте лапшу и перемешивайте, пока все ингредиенты не распределятся равномерно.

4. Украсьте зеленым луком и подавайте.

СЕВЕРНЫЙ КИТАЙ

Овощи, яйца, тофу и орехи

ХРУСТЯЩИЕ, СВЕЖИЕ И ПОЛЕЗНЫЕ

В Китае принято соблюдать баланс инь и ян в приготовлении овощей. В овощных блюдах, самостоятельных или с мясом, птицей, рыбой и морепродуктами, важно сочетание текстур, вкусов и цветов. Искусно приготовленные бамбуковые побеги, пророщенная соя, капуста, бок-чой, грибы и баклажаны могут затмить мясные блюда.

Арахис растет в Северном Китае и считается не только закуской. Его добавляют в разные блюда, приправляют и отваривают.

Яйца часто используются в местной кухне. Изобретательные кулинары украшают ими еду при отсутствии свежих овощей. В рецепте хэбэйского заварного крема яйца сочетаются с тофу и консервированными овощами.

Тофу — излюбленный ингредиент в Китае, особенно в северных провинциях. Он дешевый и питательный, его любят и вегетарианцы, и мясоеды. На даосские и буддийские праздники тофу пользуется повышенным спросом, его не только готовят с бобами, баклажанами и зеленью, но и добавляют в рагу и блюда стир-фрай. Овощные блюда в Китае едят не только вегетарианцы, это часть повседневной кухни.

МАРИНОВАННАЯ ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА

Пекинская капуста — крупный листовой овощ с крепкими белыми стеблями и светлыми листьями, по текстуре похожими на салат ромен. В этом рецепте из Цилиня капуста хрустящая и пикантная. Начинайте готовить за 2 дня до подачи.

6–8 ПОРЦИЙ

1 большой кочан пекинской капусты
1 ст. л. соли
500 мл белого уксуса
3 свежих перца чили, очистить от плодоножки и семян, нарезать ломтиками вдоль
1 ч. л. сахара

1. Нарежьте капусту полосками шириной 1 см и нарвите их на кусочки. Сложите в миску, посолите, перемешайте, закройте крышкой и оставьте на ночь для размягчения.

2. Доставайте капусту горстями, отжимайте сок и выкладывайте на бумажное полотенце.

3. Влейте в сковороду уксус и доведите до кипения. Добавьте капусту и варите при слабом кипении 2 минуты, можно партиями. Вынимайте капусту шумовкой и складывайте в дуршлаг. Оставьте уксус на огне.

4. Добавьте в кипящий уксус чили и готовьте 1 минуту, затем слейте в дуршлаг. Смешайте капусту с чили, добавьте сахар и перемешайте. Закройте крышкой и оставьте на ночь, перемешайте и подавайте.

Совет

Если хотите поострее, как корейское кимчи, добавьте в бланшированную капусту 2 ст. л. пасты чили за 2 дня до подачи.

КИСЛО-СЛАДКАЯ КАПУСТА

Обычно в кисло-сладком соусе готовят мясо и морепродукты, но в провинции Шаньдун их заменяют белокочанной капустой, бок-чой и корнеплодами. В этом рецепте маринованные лаймы или сливы добавляют новые грани вкуса.

4 ПОРЦИИ

- 1 кочан зеленой белокочанной капусты, нарезать полосками шириной 1 см
- 1 ст. л. сахара
- 2 ст. л. рисового уксуса
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ч. л. кукурузного крахмала
- 3 маринованные сливы или лайма, нарезать тонкими ломтиками

Совет
Корнеплоды и листовая горчица тоже хорошо сочетаются с кисло-сладким соусом. Нарежьте и бланшируйте их аналогично, затем смешайте с соусом.

1. Вскипятите воду в кастрюле и бланшируйте капусту 2–3 минуты, до смягчения. Хорошо обсушите.

2. В сковороде соедините сахар с рисовым уксусом, 120 мл воды и соевым соусом, нагревайте до растворения сахара. Прибавьте огонь и доведите до кипения. Готовьте при слабом кипении 2 минуты.

3. Размешайте крахмал в небольшом количестве воды, влейте в соус и помешивайте до загустения. Добавьте маринованные сливы или лаймы.

4. Выложите капусту в сковороду и прогрейте. Добавьте соус и перемешайте, не доводя до кипения. Подавайте.

ХОЛОДНЫЙ САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

В прохладном климате северных провинций холодные овощные блюда и салаты не очень популярны и появляются в меню лишь летом. Но даже холодные овощи почти никогда не подают сырыми и подвергают хотя бы минимальной обработке. Баклажан после остывания не теряет вкус и текстуру, поэтому особенно подходит для таких рецептов. Это блюдо из Тяньцзиня.

4 ПОРЦИИ

400 г баклажанов
0,5 ч. л. соли
350 мл воды
2 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. рисового уксуса
0,5 ч. л. сахара
1 ст. л. кунжута
1 ч. л. консервированного сладкого турнепса, нарезать

Совет
Баклажан можно заменить кабачком или цукини.

1. Отрежьте плодоножки и разрежьте баклажаны пополам вдоль. Половинки нарежьте полукругами толщиной 1 см.

2. Сложите ломтики баклажана в дуршлаг, посыпьте солью и уберите на 15 минут.

3. По горсти отжимайте баклажаны и выкладывайте на бумажное полотенце.

4. Вскипятите воду в кастрюле, выложите баклажаны и варите при слабом кипении 5 минут. Обсушите.

5. В миске соедините кунжутное масло с уксусом и сахаром, перемешивайте до растворения сахара. Добавьте отварные ломтики баклажана и перемешайте.

6. Выложите в сервировочную миску, посыпьте кунжутом. Подавайте блюдо комнатной температуры или охлажденным, с консервированным сладким турнепсом.

ЯИЧНЫЙ КРЕМ НА ПАРУ

Вкусное легкое блюдо хорошо сочетается с конги и легко готовится. Нужны только яйца и тофу — идеальный дуэт. Это излюбленное летнее лакомство жителей провинции Хэбэй, оно удачно дополняет жаренную во фритюре курицу или мясо. Приправы и украшения можно выбрать на свой вкус, но типичные ингредиенты северной кухни — кунжутное масло и перец. Вкуснее крем получится с мягким или шелковистым тофу.

1. Слегка взбейте яйца и приправьте перцем, соевым соусом и сахаром.

2. В отдельной миске разомните тофу вилкой, добавьте кунжутное масло и 3 ст. л. воды, размешайте до однородности. Добавьте яйца, зеленый лук и хорошо перемешайте.

3. Выложите в глубокую тарелку, подходящую по размеру для пароварки. Добавьте зимние овощи и готовьте на пару 10 минут, пока они не схватятся.

4 ПОРЦИИ

4 яйца
0,5 ч. л. молотого белого перца
1 ст. л. светлого соевого соуса
Щепотка сахара
275 г мягкого тофу
1 ст. л. кунжутного масла
1 перо зеленого лука, нарезать
1 ч. л. нарезанных консервированных зимних овощей (тун-чай)

Шеф рекомендует
Если готовите не для вегетарианцев, добавьте в яичную смесь 2 ст. л. рубленой свинины или курятины, хорошо перемешайте и томите на пару 15 минут до готовности мяса.

ЖАРЕНЫЙ ПОРЕЙ С ОСТРЫМ СОУСОМ

4 ПОРЦИИ

4 лука-порея, только белая часть
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. пасты чили
1 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. сахара
1 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
1 ч. л. кукурузного крахмала

Шеф рекомендует
Тщательно промойте зеленые части порея и используйте их для овощного бульона, 100 г на 200 мл воды.

На пекинских рынках повсюду продается лук-порей со свежей землей на корешках. Порей вместе с луком и чесноком относятся к семейству амариллисовых и обладают одинаковой остротой. В Южном Китае их употребляют в пищу по символическим причинам: на кантонском диалекте слово «порей» рифмуется с выражением «считать деньги» и якобы приносит богатство. А в Северном Китае порей любят за вкус и текстуру, которые лучше всего проявляются в этом блюде.

1. Нарежьте порей по диагонали кусочками толщиной 2,5 см и тщательно промойте в холодной воде, чтобы удалить остатки земли. Хорошо обсушите.

2. Разогрейте масло в воке. Когда оно начнет дымиться, выложите порей. Обжаривайте, помешивая, на сильном огне 2 минуты. Добавьте пасту чили, соевый соус, сахар и вино или херес и обжаривайте, помешивая, 2 минуты.

3. Размешайте крахмал в 60 мл воды, влейте в вок и перемешивайте до загустения соуса. Подавайте горячим.

ЖАРЕНАЯ СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ В ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ

В рецепте используется обычная зеленая стручковая фасоль длиной 7,5 см, но подойдут и другие сорта, например конские бобы. После бланширования стручковая фасоль сохраняет хрусткость и цвет. В Хэбэе ее приправляют желтым бобовым соусом. Он соленый, поэтому дополнительно соль не добавляют.

1. В маленькой миске смешайте чеснок, имбирь, перец, желтый бобовый соус, сахар и кунжутное масло.

2. Вскипятите воду в маленькой сковороде и бланшируйте фасоль 2 минуты. Обсушите.

3. Разогрейте масло в воке, влейте соус и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Добавьте фасоль и готовьте, помешивая, на сильном огне 2 минуты.

4. Добавьте 100 мл воды и тушите, помешивая, 1 минуту. Подавайте блюдо горячим с рисом или лапшой.

4 ПОРЦИИ

4 зубчика чеснока, раздавить
25 г корня имбиря, натереть на терке
0,25 ч. л. молотого сычуаньского перца
1 ст. л. желтого бобового соуса
0,5 ч. л. сахара
2 ст. л. кунжутного масла
400 г зеленой стручковой фасоли
1 ст. л. подсолнечного масла
Отварной рис или лапша — для подачи

Совет
Можно заменить желтый бобовый соус более острым сычуаньским бобовым соусом чили.

ПРОРОЩЕННЫЙ МАШ СТИР-ФРАЙ

4 ПОРЦИИ

450 г пророщенного маша
1 ст. л. растительного масла
3 зубчика чеснока, раздавить
2 пера зеленого лука, нарезать кусочками 5 см
0,5 ч. л. соли

Совет
Пророщенный маш можно заменить пророщенными соевыми бобами: они немного крупнее и толще.

Из овощных блюд стир-фрай это самое универсальное. Несмотря на крестьянское происхождение, оно обосновалось в китайских домах всех сословий и в ресторанах по всему миру. К пророщенному машу обычно добавляют немного соли или соевого соуса, чеснок, зеленый лук, имбирь и чили. Пророщенный маш недолго остается свежим. Выбирайте хрустящий и плотный, а если он слегка завял, замочите его на 20 минут в холодной воде.

1. Промойте пророщенный маш, переберите, выбросьте корешки и зеленые бобы.

2. Разогрейте масло в воке, добавьте чеснок и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Добавьте пророщенный маш и перемешайте.

3. Обжаривайте на сильном огне 2 минуты, добавьте зеленый лук и соль. Обжаривайте, помешивая, 30 секунд и сразу подавайте.

ТУШЕНЫЕ ПОБЕГИ БАМБУКА

Это блюда из Хэнани готовят из консервированных целых побегов, нарезая их кусочками нужной формы и размера. Они уже термообработаны и быстро готовятся.

1. Нарежьте побеги и замочите в холодной воде на 30 минут, чтобы избавиться от запаха и вкуса рассола.

2. Разогрейте масло в воке, добавьте чеснок и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Слейте побеги и выложите в вок. Обжаривайте, помешивая, 2 минуты, добавьте зеленый лук.

3. Готовьте, помешивая, 1 минуту, добавьте желтый бобовый соус, хойсин, сахар, кунжутное масло и черный перец. Влейте 450 мл воды и доведите до кипения.

4. Тушите при слабом кипении 5 минут. Убавьте огонь до среднего и готовьте 30 минут, до уменьшения объема соуса вдвое. Сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

450 г консервированных побегов бамбука
1 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
2 пера зеленого лука, нарезать
2 ст. л. желтого бобового соуса
1 ст. л. соуса хойсин
1 ч. л. сахара
2 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого черного перца

Шеф рекомендует
В Китае чаще всего используются свежие побеги бамбука, которые можно купить где угодно, а у сельских жителей они растут в огороде. Зрелые побеги срывают, чистят и варят несколько часов.

ТУШЕНЫЙ ТОФУ

4 ПОРЦИИ

350 г сушеного или жареного тофу
115 г консервированных соломенных грибов
1 лук-порей, белая часть
1 ст. л. подсолнечного масла
2 ст. л. соуса хойсин
1 ст. л. темного соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
0,5 ч. л. сахара
1 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. кукурузного крахмала

Шеф рекомендует
Тофу можно пожарить самим. Купите твердый белый тофу, нарежьте кубиками. Разогрейте масло для фритюра до дымка и обжаривайте тофу до золотистой корочки.

В Китае тофу не считается заменой мясу, его ценят за питательные свойства и универсальность. Чтобы сэкономить время, купите сушеный или жареный тофу — он продается в кубиках со светло-коричневой сморщенной шкуркой. Свежий тофу надо предварительно обжарить (см. «Шеф рекомендует»). В праздничное блюдо добавьте овощи или грибы.

1. Кубики сушеного тофу разрежьте пополам по диагонали, жареный уже нарезан достаточно мелко.

2. Слейте жидкость из соломенных грибов. Нарежьте порей по диагонали кусочками толщиной 1 см, промойте в холодной воде и обсушите.

3. Разогрейте масло в воке, добавьте порей и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Добавьте соус хойсин, темный соевый соус, перец, вино или херес, сахар, кунжутное масло и 350 мл воды. Доведите до кипения.

4. Добавьте тофу и тушите при слабом кипении 10 минут на среднем огне. Перед подачей размешайте крахмал в небольшом количестве воды и влейте в вок. Перемешивайте до загустения и сразу подавайте.

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ РАГУ

Известное блюдо из Хэнани, типичное для даосских и буддийских праздничных столов, где не подают мясо. Во многих китайских семьях овощи едят каждый день. Это рагу похоже на восточно-китайское буддийское из Фуцзяни.

1. Вскипятите в сковороде 400 мл воды, добавьте шиитаке и шампиньоны и варите 10 минут до размягчения.

2. Достаньте грибы шумовкой, нарежьте ломтиками, процедите (отвар не выливайте). Обрежьте одеревенелые части грибов муэр.

3. Разогрейте масло в воке, добавьте чеснок и имбирь и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Добавьте красный тофу и готовьте, разминая, 1 минуту.

4. Добавьте соус хойсин, соль, бок-чой, горох и все грибы. Готовьте, помешивая, 2 минуты, влейте грибной отвар.

5. Варите при слабом кипении 15 минут, до загустения соуса, перемешайте и сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

4 гриба шиитаке
100 г шампиньонов
40 г белых грибов муэр, замочить до размягчения
2 ст. л. растительного масла
3 зубчика чеснока, раздавить
25 г корня имбиря, натереть
1 кубик красного тофу
2 ст. л. соуса хойсин
1 ч. л. соли
200 г бок-чой, нарезать полосками
10 г снежного гороха

ОТВАРНОЙ АРАХИС

Арахис в Китае не просто перекус, в кухне северных провинций он выступает в одной из главных ролей, вероятно, благодаря символическому значению: по-китайски он называется хуа-шэнь, и это же слово обозначает удачу. Арахис варят и жарят, давят из него масло. Покупайте сырой арахис в скорлупе и готовьте в приправленном бульоне.

1. Засыпьте арахис в сковороду с водой, доведите до кипения и варите 30 минут. Охладите и слейте. Набирайте понемногу арахиса в горсть и катайте между ладонями, удаляя шкурки. Промойте и обсушите.

2. Вскипятите 1,2 л воды, выложите арахис. Сложите перец, корицу, гвоздику, анис и имбирь в муслиновый мешочек или завяжите в марлю и положите в воду к арахису.

3. Варите при слабом кипении 45 минут, уберите специи, слейте орехи. Перед подачей охладите.

4 ПОРЦИИ

450 г сырого арахиса
1 ч. л. сычуаньского перца
1 маленькая палочка корицы
Щепотка молотой гвоздики
2 звездочки аниса
25 г корня имбиря, натереть на терке
1 ч. л. сахара

Шеф рекомендует
Специи можно положить прямо в воду, если у вас нет специального мешочка или марли. Когда будете сливать арахис, уберите специи.

КАРТОФЕЛЬ В СОЕВОМ СОУСЕ

4 ПОРЦИИ

450 г картофеля, очистить и нарезать ломтиками 5 мм
3 ст. л. подсолнечного масла
2 ст. л. темного соевого соуса
Щепотка приправы «Пять специй»
0,5 ч. л. молотого сычуаньского перца
1 ст. л. кунжутного масла

Советы

- Нарежьте картофель не ломтиками, а кубиками 2 см.
- Картофель можно заменить брюквой, турнепсом и бататом.

Это необычное пекинское блюдо я попробовал на ужине у знакомого, дедушка которого, по его словам, служил поваром при дворе последнего императора Пу И, до свержения династии Цин. Интересно, откуда там взялся нетипичный для Китая картофель. В Пекин блюдо попало из Шанхая, который был оживленным международным городом много столетий.

1. Отварите картофель в большом количестве воды в течение 5 минут, до небольшого смягчения. Аккуратно достаньте его шумовкой и выложите в дуршлаг обтекать.

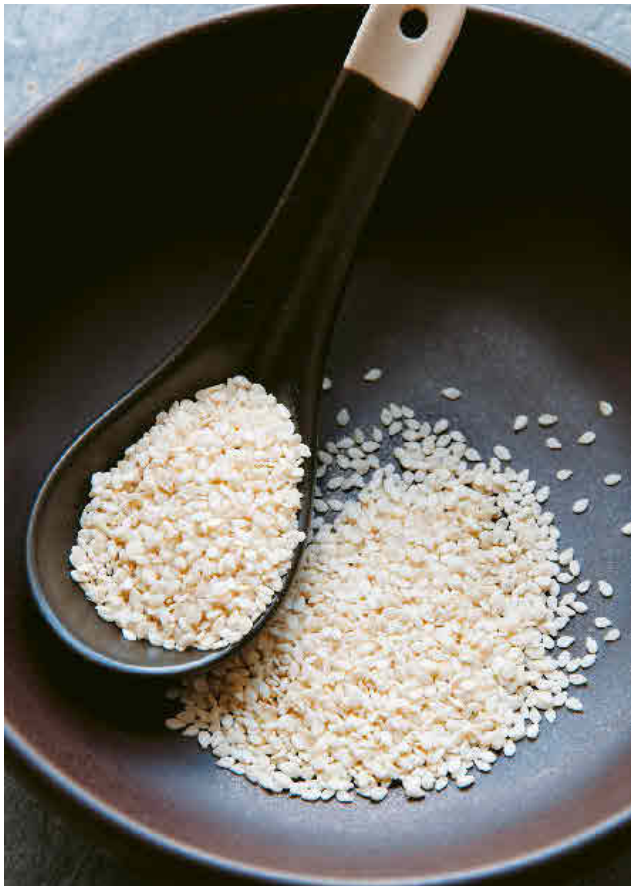
2. Разогрейте масло в воке до дымка и партиями обжаривайте ломтики картофеля до золотистой корочки. Не кладите слишком много сразу, иначе корочка не потемнеет. Выложите на бумажные полотенца.

3. Оставьте в воке 1 ст. л. масла, остальное слейте. Добавьте соевый соус, приправу, перец, кунжутное масло и 3 ст. л. воды.

4. Выложите картофель и аккуратно перемешайте, чтобы он весь покрылся соусом. Подавайте горячим.

СЕВЕРНЫЙ КИТАЙ

Сладости



СЛАДКИЕ ЗАКУСКИ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ЛАКОМСТВА

Сладкие блюда Северного Китая, от повседневных до праздничных, не похожи на западные с фруктами, кремом и шоколадом: их основу составляет сахар. Обычно сладкие закуски готовят к торжествам.

В этом регионе любят финики во всех видах: свежие, сушеные, с медом и в виде начинок для блинов.

Яблоки чаще всего карамелизуют, что тоже нетипично для Запада. Корни колоказии (фото справа внизу) готовят так же, а еще варят и протирают с сахаром.

Белый и черный кунжут создает хрустящий слой на липких ломтиках колоказии и паровом клейком рисе, разнообразит цвет, вкус и текстуру блюд.

Список сладких блюд невелик, но находчивый кулинар может придумать свои рецепты на основе базовых ингредиентов: заменить финики в блинах смесью других сухофруктов, а корни колоказии — тыквой или бататом, в которых тоже есть крахмал.

Не всем нравится приторная сладость традиционных мандаринских блюд, поэтому добавляйте сахар по вкусу. Приятного аппетита!

КАРАМЕЛИЗОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

Происхождение блюда точно неизвестно, оно чаще встречается в китайских ресторанах других стран, чем на родине. Но на праздники в Пекине везде продаются разнообразные карамелизованные фрукты на палочках, дети с удовольствием их уплетают. В этом рецепте яблоки очищают от кожуры и семян и нарезают ломтиками, а потом обмакивают в кляр и сахар. Китайские повара умело варят карамель из сахара и небольшого количества жира или масла.

1. Приготовьте кляр: просейте муку в миску и смешайте с яйцом. Постепенно влейте 120 мл холодной воды и перемешайте до однородности. Отставьте на 20 минут.

2. Налейте в миску ледяную воду и отставьте. Очистите яблоки от кожуры и семян и разрежьте каждое на 8 частей.

3. Разогрейте масло в воке или фритюре. Обмакивайте ломтики яблок в кляр и обжаривайте до золотисто-коричневой корочки, 2–3 минуты. Вынимайте шумовкой и выкладывайте на бумажное полотенце обтекать.

4. В другом воке с антипригарным покрытием разогрейте 2 ст. л. масла до дымка, добавьте сахар. Перекатывайте масло с сахаром, наклоняя вок туда-сюда, пока не получится светло-коричневая карамель.

5. Выкладывайте в вок ломтики яблок по две штуки и переворачивайте двумя деревянными ложками, пока они не покроются карамелью. Затем на шумовке опускайте ломтики в ледяную воду на несколько секунд. Вы увидите, как сахар застывает нитками. Обсушите и сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

75 г самоподнимающейся муки
1 яйцо, слегка взбить
4 крупных яблока
Растительное масло для фритюра плюс 2 ст. л.
250 г темного коричневого сахара

Совет

Так же можно карамелизовать ломтики банана, груши, ананаса, слив и любых других фруктов, которые держат форму после обжарки.

КАРАМЕЛИЗОВАННЫЕ КОРНИ КОЛОКАЗИИ (ТАРО)

Корни колоказии карамелизуют так же, как яблоки, но для хрустящей текстуры добавляют кунжут. Получается не так сладко, но не менее вкусно.

4 ПОРЦИИ

450 г корня колоказии, нарезать кусочками
Растительное масло для фритюра плюс 1 ст. л.
130 г сахара мелкого помола
2 ст. л. кунжута

Совет
Перед использованием кунжут можно обжарить, у него появится ореховый привкус. Рассыпьте его на противне, покрытом фольгой, и поставьте на несколько минут под гриль на сильный огонь, чтобы кунжут стал светло-коричневого цвета.

1. Налейте в миску ледяную воду и отставьте. Вымойте корни колоказии и обсушите бумажным полотенцем.

2. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжаривайте корни партиями 3 минуты, до готовности и золотисто-коричневого цвета.

3. В чистом воке разогрейте 1 ст. л. масла и добавьте сахар. Перекатывайте масло с сахаром, наклоняя вок туда-сюда, пока не получится светло-коричневая карамель.

4. Выкладывайте в вок корни по несколько штук и перемешивайте двумя деревянными ложками 1 минуту. Добавьте кунжут и перемешивайте еще 1 минуту, пока все кусочки не покроются кунжутом.

5. Вынимайте кусочки шумовкой и опускайте в ледяную воду на несколько секунд. Вы увидите, как сахар застывает нитками. Обсушите и подавайте.

БЛИНЫ С ФИНИКАМИ

В местной кулинарии используются в основном два вида фиников: мелкие красные, сушеные, без добавленного сахара, и черные вареные. Есть третий вид, менее распространенный, на мандаринском он называется ми цзао — финики в меду. Обычно их едят просто так, но они хороши для выпечки, например для этих хэнаньских блинов. Финики в меду непросто найти и в Китае, их можно заменить сушеными красными.

6–8 ПОРЦИЙ

125 г муки для выпечки
1 яйцо, слегка взбить
Растительное масло для фритюра плюс еще для блинов

Для начинки
175 г красных китайских фиников
2 ст. л. сала или белого жира
45 г касторового (сверхтонкого) сахара

Советы
- Вместо красных китайских фиников можно взять средиземноморские. Если они в сахаре, сократите количество сахара в рецепте вдвое.
- Можно использовать сладкую кунжутную или миндальную пасту, готовая консервированная сэкономит вам много времени.

1. Просейте муку в большую миску и сделайте посередине углубление. Влейте туда яйцо и перемешайте. Медленно вливайте 200 мл воды, помешивая, и замесите однородное жидкое тесто. Отставьте.

2. Приготовьте начинку: сложите финики в маленькую сковороду и залейте водой, чтобы она их едва покрыла. Варите 10 минут, до размягчения, слейте, отвар сохраните. Удалите отвалившиеся шкурки и косточки.

3. Протрите финики через сито и выбросьте шкурки. Разминая массу вилкой, разбавьте ее небольшим количеством отвара до кремовой консистенции.

4. В чистом воке разогрейте сало или белый жир с сахаром до золотисто-коричневого цвета. Добавьте финиковую массу, хорошо перемешайте, выложите и дайте остыть.

5. В маленькой сковороде разогрейте немного масла и влейте 2 ст. л. теста. Наклоняя сковороду, распределите тесто по всему дну в тонкий блин. Когда он схватится снизу, переверните и слегка обжарьте с другой стороны. Готовый блин выложите на тарелку. Повторите с оставшимся тестом.

6. По каждому блину размажьте 1 ст. л. начинки и сверните краями внутрь. Слепите края, смазав водой.

7. В ту же сковороду добавьте немного масла и обжарьте сложенные блины в течение 1 минуты с каждой стороны.

8. Разогрейте масло для фритюра и обжаривайте сложенные блины до золотисто-коричневого цвета. Нарежьте кусочками и подавайте теплыми.

СЛАДКИЕ РОЛЛЫ С КУНЖУТОМ

В кунжуте обваливают роллы из клейкого риса с начинкой из сладкой бобовой пасты, которая продается консервированной. Кунжут бывает белый и черный. В этом пекинском рецепте по традиции используется белый, но вы можете взять любой, ведь вкус у них одинаковый. Красиво получается с кунжутом двух цветов, как на фотографии.

4 ПОРЦИИ

150 г клейкого риса, замочить на 3 часа
115 г сладкой бобовой пасты
115 г белого или черного кунжута либо их смеси

Шеф рекомендует

- Сладкая бобовая паста в банке застывает, слегка разогрейте ее в микроволновой печи.
- Если не подаете роллы сразу, не стоит держать их в тепле, чтобы в рисе не начали размножаться бактерии. Охладите роллы при комнатной температуре и уберите в холодильник.
- Смесь из кунжута двух цветов красивее, но можно использовать только один, любой.

1. Тщательно промойте и обсушите замоченный рис и выложите в тарелку, подходящую для пароварки. Готовьте на пару 30 минут, до размягчения.

2. Разогрейте сладкую бобовую пасту в микроволновке на средней мощности 1–2 минуты или до размягчения. Разделите пасту на две части. Разделите приготовленный рис на две части.

3. Застелите бамбуковый коврик для суши или лист бумаги для выпечки.

4. Распределите на пищевой пленке рис, сверху выложите слоем начинку и разровняйте смоченным водой ножом или металлическим шпателем.

5. Сверните рулет, подкручивая ковриком для суши или бумагой для выпечки.

6. Насыпьте кунжут на большую тарелку. Выложите скрученный рулет на кунжут и обваляйте.

7. Нарежьте рулет поперек кусочками толщиной 2,5 см и подавайте теплым. Роллы можно охладить и есть холодными.

КРЕМ ИЗ КОЛОКАЗИИ

Между корнеплодами, такими как корень колоказии, картофель и батат, в Китае не делают особых различий. Их считают крахмалистой основой и используют одинаково, но корень колоказии популярнее всех. Крем из него придумали в провинции Фуцзянь, но он популярен и в других регионах, особенно на севере. Он сладкий, нежный и сытный, его подают на десерт и закуску. Количество сахара можно уменьшить по вкусу или использовать вместо него заменитель. Блюдо подают обжигающе горячим.

4 ПОРЦИИ

450 г корня колоказии или ямса, очистить и нарезать крупными кусками
100 г сала или белого жира
150 г касторового сахара

Совет
Есть два вида корня колоказии: большой, как грейпфрут, и размером со сливу. У обоих белая мякоть с фиолетовыми вкраплениями, но мелкий вкуснее.

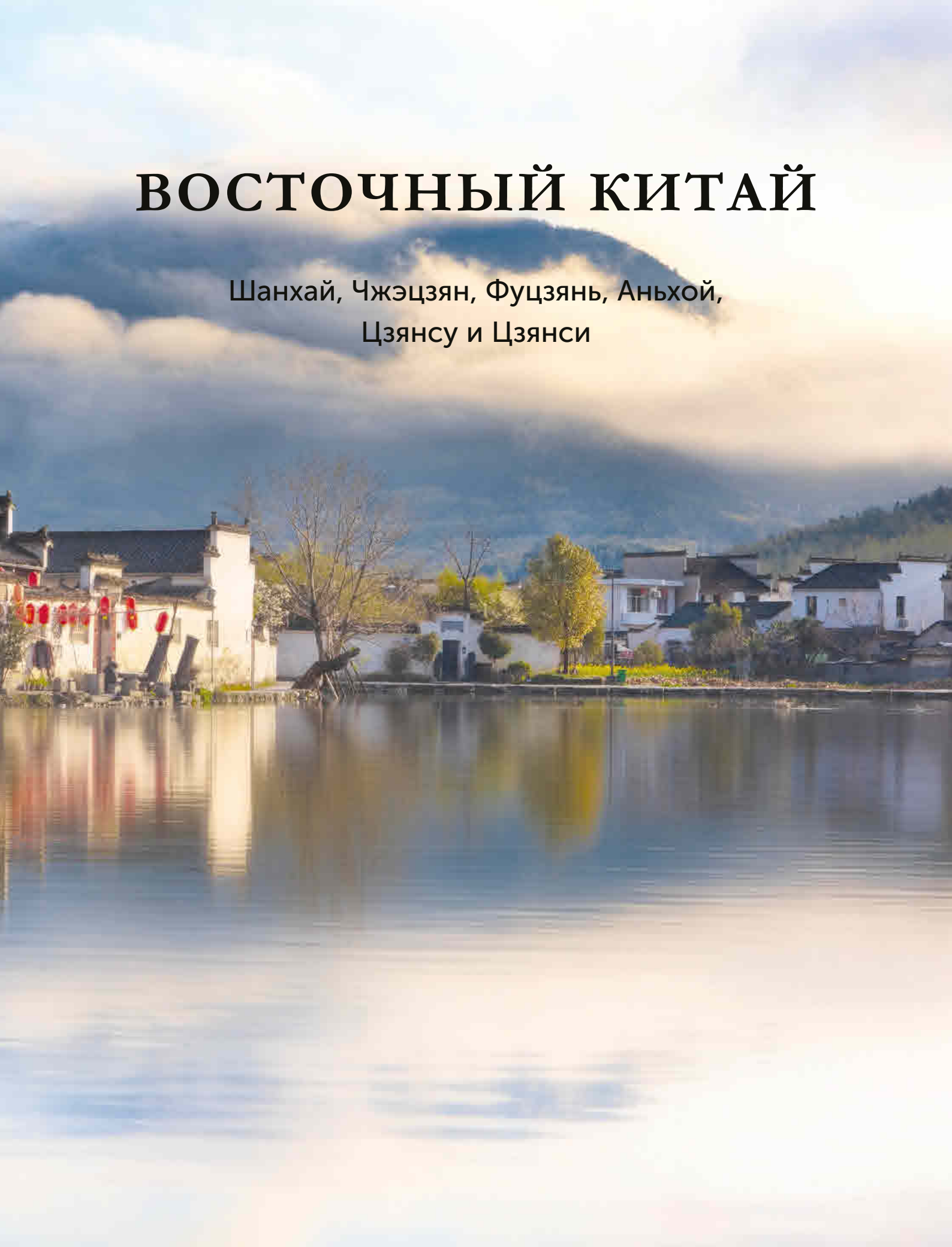
1. Выложите корень в сковороду, залейте водой, чтобы она покрыла кусочки, и доведите до кипения. Варите при слабом кипении 25 минут, охладите и разомните в однородное пюре.

2. Смешайте пюре с салом или белым жиром и сахаром в миске, подходящей по размеру для пароварки, и накройте пищевой пленкой.

3. Готовьте на пару 20 минут, один-два раза перемешав, до полного растворения сахара. Сразу подавайте.

ВОСТОЧНЫЙ КИТАЙ

Шанхай, Чжэцзян, Фуцзянь, Аньхой,
Цзянсу и Цзянси



ИЗОБИЛИЕ ВОДЫ И ПЛОДОРОДНЫЕ ДЕЛЬТЫ

В Восточном Китае находятся мегаполис Шанхай и окружающие его провинции Цзянсу, Аньхой, Чжэцзян, Фуцзянь и Цзянси. Самая примечательная черта региона — дельта реки Янцзы, и ландшафт здесь преимущественно водный. В низинах раскинулись орошаемые рисовые поля с обширной сетью каналов, многим из которых уже не одно столетие. Цзянсу, Шанхай, Фуцзянь и Чжэцзян расположились на побережье, а значит, в рационе жителей много морепродуктов.

Дельту реки Янцзы (Чанцзян) называют Золотым треугольником, в ней сосредоточены территории Шанхая, южной провинции Цзянсу и северной Чжэцзян. Область в сердце региона называется Цзяннань («юг реки Янцзы»). Янцзы — самая длинная река в Китае, протяженностью около 6,3 км, она протекает от Тибетского плато через Сычуаньский бассейн, глубокие ущелья и бассейны Хэбэя и Аньхоя, впадает в Восточно-Китайское море.

Течение протоков замедляется на территории Цзянсу. По ее рекам с давних времен пролегают судоходные маршруты, соединяющие провинции Китая. Неудивительно, что в Восточном Китае есть четкое разделение между морской и речной рыбой, а пресноводное рыболовство играет большую роль. В пятидесяти водоемах Цинпу водится пять видов рыбы, ежегодный улов составляет 29 тыс. тонн.

Плодородные восточный и прибрежный регионы Китая славятся блюдами с рыбой и рисом

Климат и сельское хозяйство

В Восточном Китае господствует морской муссонный субтропический климат. В регионе тепло и влажно, но зимой столбик термометра опускается ниже –15 °C, а весной бывают сильные колебания температуры. В дельте реки Янцзы самая плодородная почва, здесь выращивают в основном рис, но чем дальше вглубь континента, тем большее значение приобретает рыболовство.

Кроме риса, в регионе уже не одно столетие растят чай и разводят тутовых шелкопрядов.

Восточные провинции

Цзянсу — самая благоприятная для сельского хозяйства провинция Восточного Китая, с болотами и плодородной землей. Издавна ее зовут землей рыбы и риса. Цзянсу занимает всего 5% площади страны, но обеспечивает 40% благосостояния, в основном благодаря Янцзы и Великому каналу, проходящему с севера к нижним областям дельты. В Цзянсу часто идут дожди, летом жарко и влажно, а зимы холодные и туманные — идеальный климат для риса.

В Восточном Китае длинная прибрежная зона, а по внутренним территориям протекают множество рек

Ландшафт Фуцзяни — высокие горы, речные долины и субтропическое побережье. В порты издавна заходят иноземные торговые суда, но гористые районы были практически недоступны до 1960-х, когда сквозь густые джунгли проложили дороги. Жители Фуцзяни живут в основном морским рыболовством.

Чжэцзян, одна из самых маленьких провинций страны, делится на две части: плоскую дельту на север от Ханчжоу, с зелеными холмами, чайными плантациями и извилистыми реками, и горные районы на юге, у границы с Фуцзянью, менее приспособленные для сельского хозяйства. Юг провинции прекрасен нетронутой природой, скалистыми горами и обширными долинами. На чайных плантациях Чжэцзян выращивают один из знаменитых сортов — «Колодец дракона» (лунцзин). В округе Шаосин, рядом с провинцией Чжэцзян, делают одноименное вино, несовершенное по западным стандартам, но любимое местными и используемое в кулинарии.

Градостроительное развитие

Урбанистические центры на востоке Китая — Шанхай, Нанкин, Ханчжоу, Сучжоу и Нинбо. В них похожий климат с холодными зимами и жарким летом, температурой до +40 °C и высокой влажностью.

Область быстро развивается, сейчас ее называют столичным районом дельты Янцзы, с площадью застройки более 99,6 км^2. Здесь проживает более 115 млн человек, из них около 80 млн — в городах.

ПРОЦВЕТАЮЩИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ЦЕНТР

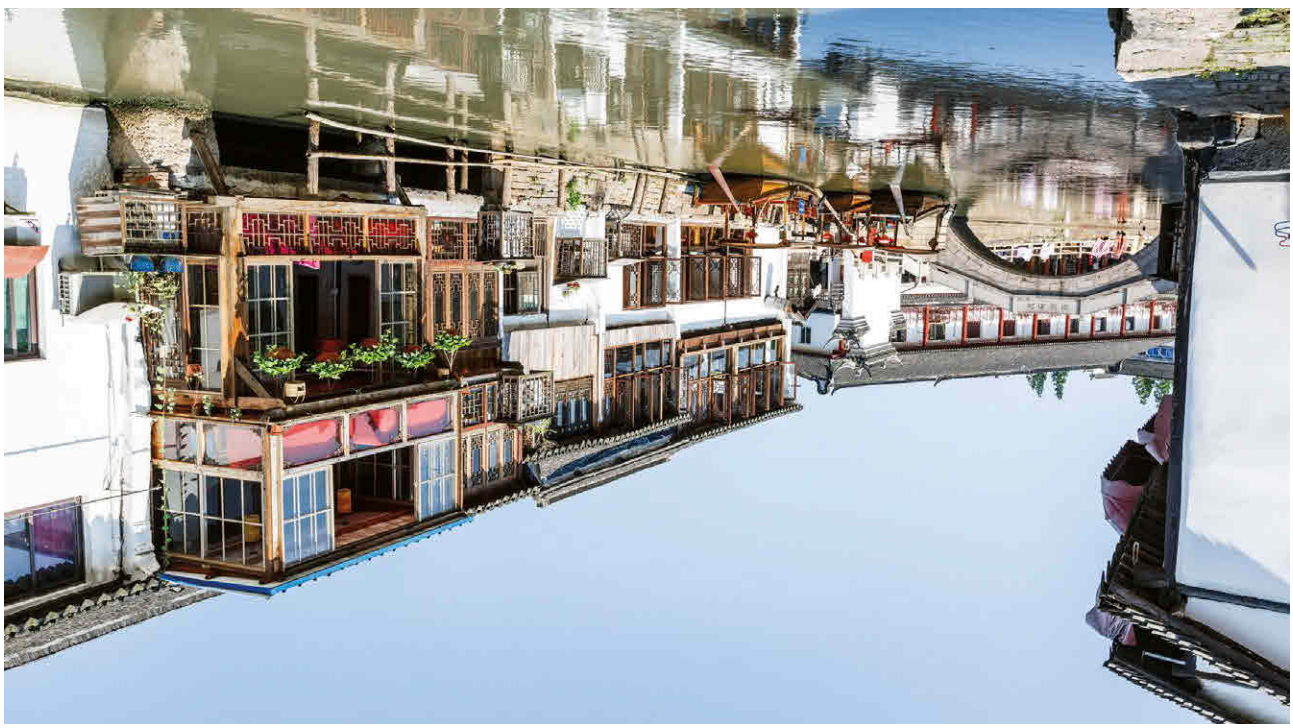
У Восточного Китая давняя история земледелия, рыболовства и торговли. Это регион с плодородными землями и многочисленным состоятельным населением. Со времен династии Хань (206 г. до н. э. — 220 г. н. э.) в дельте реки Янцзы складывались свои традиции культуры, кулинарии и земледелия. Сейчас Шанхай — один из крупнейших городов мира, с развитыми технологиями, архитектурой и транспортной сетью, число его жителей постоянно растет.

Крупный город и важный порт Китая, Шанхай, основан в X веке. Муниципалитет со статусом провинции (Шанхай достаточно велик, чтобы иметь свое правительство) вырос из маленького рыночного города, где до 1127 года проживали всего 12 тыс. семей. В результате миграции и притока беженцев население выросло до 250 тыс. человек.

К XIII веку Шанхай и окрестности стали одним из богатейших регионов Китая, где производили хлопок — основу городской экономики до начала XIX столетия. Во времена правления династии Мин, в XIV–XVII веках, здесь появились первые зачатки капитализма. Шанхай продолжал развиваться до прихода династии Цин (1644–1911) и превратился в крупный финансовый центр, поддерживающий масштабное сельское хозяйство и малый фермерский бизнес.

Пика экономики Шанхай достиг в XIX веке. Власти династии Цин были не очень хорошо организованы и не имели большого авторитета, городом управляли провинциальные гильдии — ассоциации коренных жителей, позже начавшие конкурировать друг с другом.

Чжуцзяцзяо — знаменитый древний город на окраине Шанхая, основанный 1700 лет назад



Хлопок и чай — ключевые культуры в Цзянси, бывшем когда-то важной остановкой на пути сухопутной торговли

Во время опиумной войны 1840 года британские вооруженные силы временно оккупировали Шанхай. Война закончилась в 1842-м подписанием Нанкинского договора, согласно которому порты открывались для международной торговли. В 1850 году разразилось восстание тайпинов, которое обратило в руины сельские районы, а иностранные поселения оставило нетронутыми.

В результате напряженного положения город разделился на две части: стихийную китайскую и западную, куда съехались местные жители, предпочитающие иностранный образ жизни. Шанхай в западной части всегда считался одним из самых современных городов мира. Здесь появились трамваи, город разросся до размеров мегаполиса. Британские и американские бизнесмены хорошо заработали здесь, а немецкие инвестировали в Китай. Сегодня Шанхай привлекает туристов из разных стран.

Провинция Шаньси, глубинка XXI века

Когда в VII веке построили Великий канал, соединив основные судоходные пути, внутренняя провинция Шаньси стала важной транзитной остановкой на сухопутном торговом маршруте из Гуандуна. Выращивание чая и добыча серебра создали условия для возникновения состоятельного купеческого класса. Но в XIX столетии из-за большого количества портовых городов Шаньси утратила значимость. Вышли из обращения традиционные джонки, изготовлением которых зарабатывали местные ремесленники. Провинция заслужила неоднозначную репутацию в XX веке как база коммунистической армии, но в конце концов партия Гоминьдан вытеснила ее прочь, на Длинный марш в Шэньси.

Фуцзянь, традиционный уклад

Прибрежная область Фуцзяни принадлежит Китаю со времен правления династии Цинь (221–207 гг. до н. э.). Из пограничной полосы она выросла в крупный коммерческий центр с важными портами на морском Шелковом пути. Кроме шелка, через Фуцзянь перевозили драгоценные камни, ткани, фарфор и продукты, интересующие арабских купцов и других торговцев. Сюда стали наведываться миссионеры.

Императоры династии Мин в XVI веке установили ограничения, повлиявшие на морскую торговлю, и местные жители эмигрировали в Тайвань, Сингапур, на Филиппины, в Малайзию и Индонезию. В этих странах до сих пор прослеживается влияние фуцзяньской кухни. Фучжоу, столица провинции, — ныне процветающий людный город с высокими небоскребами и масштабной застройкой. По легенде, известный во всем мире соевый соус появился в историческом портовом городе Сямынь (Амой).

Тихая провинция Аньхой

Пожалуй, самая малоизвестная из восточно-китайских провинций. Здесь не было таких заметных событий, как в других частях страны. Границы Аньхоя очертили при династии Цин в XVII веке, и с тех пор они почти не менялись, но, находясь между враждующими югом и севером, провинция повидала немало сражений и переворотов.

На севере внутренней территории лежат плодородные земли и текут реки, а к югу начинается гористая местность. Контраст ландшафта настолько разителен, что при основании Китайской Народной Республики провинцию разделили пополам, но в 1952 году она снова стала единым целым.

ШАНХАЙСКАЯ КУХНЯ

Шумный современный Шанхай расположен в устье реки Янцзы, а его гастрономическая культура распространилась далеко на восток, в Цзянсу, Чжэцзян и Фуцзянь. Этот влиятельный муниципалитет со статусом провинции расположен в окружении плодородных земель долины Янцзы. Широкая река и длинная прибрежная зона говорят о разнообразии рецептов и присутствии рыбы и морепродуктов в рационе местных жителей.

В дельте хорошо растет рис, им регион обеспечивает всю страну. Шанхайские блюда жирнее, чем пекинские и гуандунские, но акцент по-прежнему остается на свежих продуктах с чистым натуральным вкусом. Основу местной кулинарии составляют рыба, морепродукты, креветки, крабы, дикие утки.

Шанхайская кухня

Шанхайская кухня изысканная, с ароматными соусами. Некоторые китайские повара считают, что шанхайской кухни как таковой не существует, есть гибрид стилей и ингредиентов соседних провинций с налетом местной атмосферы. Шанхайские кулинары не жалеют спиртного, в этой кухне много «пьяных» блюд из всего, что летает, плавает и ползает.

В блюда добавляют соленое мясо и консервированные овощи и щедро сдабривают сахаром в сочетании с соевым соусом. «Красное» тушение (хун шао) — популярный стиль приготовления мяса и овощей в хмельной смеси вина, консервированного тофу и соевого соуса.

В Шанхае родилось много известных и легендарных рецептов, например «Цыпленок нищего»: целую курицу заворачивают в лист лотоса, обмазывают глиной и запекают.

«Столетнее» яйцо с лаймом и имбирем тоже придумали в Шанхае. Не всякий решится попро-

Дистиллированный рисовый ликер зреет в глиняных горшках, в Шанхае его используют в приготовлении «пьяных» блюд

Традиционные для фуцзяньской кухни конверты из листьев лотоса с разнообразными начинками

бовать и местный деликатес «Вонючий тофу». Стоят упоминания и свиные фрикадельки «Львиная голова» — сочное мясо в густом винном соусе; кисло-сладкие свиные ребрышки, известные в странах Запада; и восхитительный жирный угорь стир-фрай в соусе хойсин.

Кухни других восточных провинций

У восточной кулинарной школы свои стили, непохожие на другие, наиболее известен Хуайян из города Янчжоу. В этом стиле готовят знаменитый жареный рис.

Провинции Цзянси и Чжэцзян граничат друг с другом, у них много общего. Из сочетания их кулинарных стилей вышла школа Цзянчжэ с ориентацией на праздничные и торжественные блюда.

Город Ханчжоу в провинции Чжэцзян славится чаем «Колодец дракона», Шаосин — одноименным вином, а Цзиньхуа — ветчиной. Рисовое вино добавляют во многие блюда в стиле, напоминающем пекинскую кухню. В рецептах используется много местных овощей, чаще всего капуста кейл и маринованная пекинская капуста. Тушенные в соевом соусе утка и гусь — типичные блюда местной кухни.

Приправы используют в ограниченном количестве, чтобы не перебивали вкус продуктов. В жирных и соленых блюдах свинину, ветчину и курятину оттеняют медом и мальтозой.

Фуцзянь — свежий стиль

В провинции Фуцзянь доминируют легкие блюда, в основном на пару, с элементами соседней гуандунской кухни. Рыбу, основной ингредиент в прибрежном регионе, чуть-чуть приправляют имбирем, кунжутным маслом, соевым соусом и перцем. Так же готовят мясо и птицу. В прудах, озерах и ручьях в изобилии растет лотос, в его листья заворачивают разные начинки. В пищу используются и орехи лотоса, а цветы имеют религиозное значение в даосизме.

ВОСТОЧНО-КИТАЙСКИЕ ТРАДИЦИИ

Чаще китайцы следуют григорианскому календарю, а лунному подчинены культурная, религиозная и духовная жизнь и праздники. Китайский Новый год, Праздник середины осени и другие торжества появились тысячи лет назад и остаются неотъемлемой частью быта китайцев. Существуют и менее известные праздники, тесно связанные с местной историей и традициями, например Праздник холодной пищи.

Китайский Новый год

Шанхай встречает Новый год залпами салютов. Друзья и родственники пляшут янгэ и танец льва. Две тысячи лет назад танец янгэ был религиозным ритуалом, им приветствовали богов и разгоняли злые силы, а сейчас просто развлекаются. У фейерверков тоже есть духовное значение: они провожают старое и призывают новое. Утром в день празднования все наряжаются в новую одежду, а старики идут в храмы ублажать богов подношениями в виде еды, вина и даже живой птицы.

Салют освещает ночное небо над знаменитой панорамой Шанхая во время празднования китайского Нового года

Праздник середины осени

Об этом празднике сложено много легенд, есть одна самая трогательная. Согласно ей, даосский священник похвастался, что может отвести императора династии Тан в лунный дворец, и запустил посохом в небо.

Посох превратился в мост, и священник с императором взошли в лунный дворец,

где провели много радостных лет, а по возвращении народ приветствовал их пирожками в форме луны.

Есть еще игра в лунные пироги. Ее придумал фуцзяньский пират для своей команды, чтобы люди не скучали по дому. На Праздник середины осени все бросают игральные кости в большую фарфоровую пиалу и выигрывают большие и маленькие лунные пироги. Их иногда заменяют фруктами, вином и другими угощениями, но удовольствия от игры не становится меньше.

Праздник Тин Хау

Этот праздник отмечают в основном в Гуандуне и Гонконге, а в провинции Фуцзянь любят за легенду, связанную с рыбой. Считается, что морская богиня Тин Хау, которую еще называют Небесной Королевой и Матерью рыбаков, родилась в провинции Фуцзянь в 1093 году. Однажды ее отец и братья, как обычно, уехали на рыбалку, и ей приснилось, что они тонут. Она полетела на облаках над морем и спасла их. Еще Тин Хау предсказывает шторм и судьбы путешественников.

Праздник Цинмин (чистоты и света)

Его особенно чтят в восточных провинциях. В Китае радости и горести связаны с соответствующими блюдами. Праздник Цинмин выпадает на начало апреля. В этот день все ходят на кладбище почтить память предков, готовят подношения богу Земли и устраивают пикник на свежем воздухе. Это важный праздник, поскольку в даосизме поклоняются предкам и почитают родителей не только в жизни, но и после смерти.

Праздник холодной пищи (Ханьши)

Необычное торжество, почти неизвестное за пределами провинции Фуцзянь. Оно появилось на Тайване, поскольку большинство тайванцев — потомки выходцев из провинции Фуцзянь. Каждый год 4 апреля запрещено разжигать огонь. По преданию, в этот день 2000 лет назад при пожаре погиб преданный оруженосец

Лунные пироги — не только лакомство, еще их используют в азартных играх

китайского феодала. Раньше в память о нем огонь не разжигали целый месяц.

Сейчас празднование сократилось до одного дня, в который жители этой провинции едят холодные спринг-роллы и лапшу. Теперь некоторые считают этот день своеобразным испытанием и выбирают нетрадиционную еду, например холодные чизбургеры.

Лэй Чжайсу

День рождения Лэй Цзуня, выдающегося гражданина города Сучжоу, приходится на 24 июня. В этот праздник никто не ест мясо из уважения к имениннику и потому, что считается, будто так можно предотвратить конец света, не допустить эпидемий и сохранить мир. Раньше этот праздник в Сучжоу отмечали месяц, обычно в июне, но сейчас сократили до нескольких дней. В завершение празднования подают особое блюдо — утку с лапшой.

ВОСТОЧНЫЙ КИТАЙ

Супы
и димсам

СУПЫ И ПЕЛЬМЕНИ

Супы в Восточном Китае варьируют от легких до густых и наваристых. Солируют в них тофу и овощи, как, например, в шанхайском супе с тофу и шпинатом. Другие любимые ингредиенты — свинина, рыба и морепродукты, особенно в жирных блюдах, согревающих зимой.

В деревнях супы варят из морепродуктов, мяса, тофу и корнеплодов и подают на ужин как самодостаточное блюдо.

Основа супа — чистый холст, который можно раскрасить, как душа пожелает. На востоке в супы любят добавлять сало или белый жир, бульон получается калорийнее и ощущается во рту шелковистым.

Рисовая каша конги относится к категории димсама, например каша с солеными утиными яйцами, которую подают не только в Восточном Китае, но и в других провинциях. Тыквенный пирог и паровые пельмени с креветками — типичные закуски в этой местности.

Сейчас большинство китайцев ходят в димсам-ресторан по особым случаям, дома столько маленьких блюд для одного приема пищи мало кто готовит. Количество наименований в ресторанах доходит до 50, и многие блюда сложны в приготовлении и требуют специальных навыков. Для этого раздела выбраны рецепты, по которым даже новички приготовят восхитительные полупрозрачные пельмени на своей кухне.

СУП-ЛАПША С РЫБНЫМИ ШАРИКАМИ

Сытное блюдо с давней историей и крестьянскими корнями продается на лотках по всему Китаю и Юго-Восточной Азии. Оно традиционно служило поздним ужином и облегчало муки голода игроков в маджонг, стучавших костями ночи напролет в Гонконге, Сингапуре, Нью-Йорке и других странах.

1. Замочите лапшу из маша в теплой воде на 15 минут, до разбухания и желатиновой консистенции. Слейте.

2. В большую сковороду влейте кипяток, добавьте бульонный кубик и доведите до кипения. Засыпьте рыбные шарики и варите 5 минут. Они немного разбухнут и станут чуть хрустящими.

3. Добавьте лапшу и варите 3 минуты, затем выложите остальные ингредиенты.

4. Украсьте кинзой и подавайте со свежими перцами чили и светлым соевым соусом, каждый добавляет их по вкусу в свою тарелку.

4 ПОРЦИИ

150 г лапши из маша
800 мл кипятка
1 рыбный бульонный кубик
24 готовых рыбных шарика
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. консервированных овощей
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. кунжутного масла
2 пера зеленого лука, нарезать
Листья кинзы для украшения
Нарезанный свежий красный или зеленый перец чили — для подачи

Шеф рекомендует
Вместо кубика можно использовать рыбный бульон в объеме, указанном для воды.

СУП ИЗ КАРПА С ДАЙКОНОМ

Жители Шанхая славятся мастерством приготовления морепродуктов. Карпа ценят за красоту, символическое значение (золотые и серебряные рыбы приносят удачу), чудесный вкус и приятную текстуру. Из костей и плавников варят впрок бульон с приправами. Вместо бульона можно взять кубик.

4 ПОРЦИИ

2 ст. л. подсолнечного масла
3 зубчика чеснока, крупно нарезать
25 г корня имбиря, нарезать соломкой
300 г филе карпа
800 мл кипятка
1 рыбный бульонный кубик
150 г дайкона или белого редиса, нарезать кубиками 1 см
2 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого черного перца
Листья кинзы для украшения

Совет
Карпа можно заменить палтусом, треской, пикшей или другой рыбой с плотным мясом.

1. Разогрейте масло в воке, добавьте чеснок и имбирь и обжаривайте до золотисто-коричневого цвета. Достаньте и отложите чеснок и имбирь, сохраните масло.

2. Влейте воду в большую сковороду, положите кубик, доведите до кипения и влейте сохраненное масло. Добавьте карпа и дайкон. Варите при слабом кипении 5 минут, добавьте соевый соус, кунжутное масло и перец.

3. Варите при слабом кипении 3 минуты и подавайте суп горячим, украсив жареным чесноком, имбирем и листьями кинзы.

СУП С ТОФУ И ШПИНАТОМ

Китайский шпинат относится к тому же ботаническому семейству, что и обычный, и даже на него похож, но отличается грубой, волокнистой текстурой и фиолетовыми полосками. Он считается полезным для крови. Обычно китайский шпинат продается с корешками. Вместо соли и для ароматизации в шанхайской кухне широко применяется соленая рыба.

1. Мелко нарвите листья шпината и нарежьте стебли тонкими ломтиками. Отставьте. В большую сковороду налейте кипящую воду, доведите до кипения, добавьте соленую рыбу и варите 10 минут.

2. Разогрейте масло в большой сковороде и обжаривайте чеснок 30 секунд. Выложите его в бульон вместе с маслом и добавьте соевый соус, перец и кунжутное масло.

3. Варите 2 минуты, добавьте тофу и шпинат. Перемешайте и варите еще 2 минуты. Подавайте суп горячим.

4 ПОРЦИИ

150 г шпината, лучше китайского
800 мл кипятка
75 г соленой рыбы
2 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
2 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. кунжутного масла
115 г тофу, нарезать кубиками 1 см

Совет
Если не любите соленую рыбу, замочите 1 ст. л. сушеных креветок или анчоусов и добавьте в суп.

СУП ИЗ СВИНИНЫ С СОЕВЫМИ БОБАМИ

4 ПОРЦИИ

800 мл кипятка
115 г соевых бобов, замочить на ночь, промыть и обсушить
150 г рубленой свинины или свиного фарша
2 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
1 ст. л. желтого бобового соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. сахара
2 пера зеленого лука, нарезать
Листья кинзы для украшения

Соевые бобы в изобилии растут на всей территории Китая и чаще используются для тофу, но их можно готовить так же, как все бобовые культуры. В китайских магазинах они продаются в сушеном виде и требуют предварительного замачивания перед приготовлением, но можно купить уже замоченные. Бульону соевые бобы придают оригинальный вкус, чем-то напоминающий мясной.

1. Влейте кипяток в большую сковороду и засыпьте соевые бобы. Доведите до кипения и варите 15 минут.

2. Разомните свинину вилкой и выложите в бульон так, чтобы получились маленькие комочки.

3. Варите при слабом кипении 5 минут, затем добавьте остальные ингредиенты, кроме лука. Готовьте еще 3 минуты. Перед подачей добавьте зеленый лук и украсьте листьями кинзы.

СУП С ВЕТЧИНОЙ И БАМБУКОВЫМИ ПОБЕГАМИ

Родина этого ароматного супа — живописный городок Ханчжоу в провинции Чжэцзян. Старинная китайская поговорка гласит: «На небе — рай, а в Китае — Ханчжоу». В этом прекрасном городе много других местных деликатесов. Китайская ветчина не похожа на западную, а лучшую делают в Цзиньхуа, в той же провинции. Ее можно заменить качественной копченой ветчиной.

4 ПОРЦИИ

- 800 мл мясного бульона или воды
- 115 г ветчины, нарезать кубиками 1 см
- 150 г молодых побегов бамбука, нарезать тонкой соломкой
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 зубчика чеснока, раздавить
- 2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
- 2 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ч. л. сала или белого жира
- 1 яйцо, слегка взбить
- 25 г горошка, размороzить, если замороженный

1. Влейте бульон или воду в большую сковороду. Добавьте ветчину и побеги бамбука и варите при слабом кипении 15 минут.

2. Разогрейте масло в маленькой сковороде и обжаривайте чеснок 30 секунд, выложите вместе с маслом в бульон. Добавьте вино или херес, соевый соус и сало или белый жир. Готовьте при слабом кипении 2 минуты.

3. Влейте в бульон яйцо и размешивайте, чтобы оно разошлось лентами. Добавьте горошек и готовьте 2 минуты. Подавайте.

СУП ИЗ СВИНЫХ РЕБРЫШЕК С КИТАЙСКОЙ ГОРЬКОЙ ТЫКВОЙ

4 ПОРЦИИ

300 г свиных ребрышек с мясом
1 китайская горькая тыква
1,2 л кипятка
2 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
15 г сушеных креветок, замочить до размягчения и порубить
0,5 ч. л. сахара
1 ч. л. сала или белого жира
Дип-соус чили

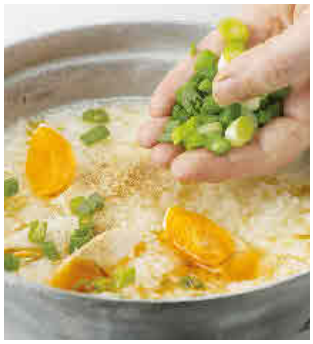
Совет
Если у вас мало времени, возьмите вместо ребрышек постную свинину, нарежьте тонкими ломтиками и готовьте 30 минут, потом смешайте с остальными ингредиентами.

Чтобы частично убрать горечь, немного посыпьте тыкву солью, а затем отожмите сок. Но любители этого овоща так с ним не поступают, потому что вся привлекательность для них заключается в горечи.

1. Нарежьте ребрышки кусочками 2,5 см. Разрежьте тыкву вдоль, удалите сердцевину с семенами и тщательно соскребите белую часть мякоти. Нарежьте мякоть полукругами шириной 1 см.

2. Влейте кипяток в большую сковороду, выложите ребрышки и варите при слабом кипении 45 минут, пока мясо не отвалится от костей (если оно жесткое, поварите еще 15 минут). Объем бульона уменьшится примерно до 800 мл. Снимите пену шумовкой.

3. Добавьте остальные ингредиенты (кроме дип-соуса) и варите еще 5 минут. Подавайте с соусом чили.



КОНГИ С СОЛЕНЫМИ УТИНЫМИ ЯЙЦАМИ

Водянистая рисовая каша популярна в Китае и Юго-Восточной Азии уже не первое столетие. Слово «конги» произошло от дравидийского «канджи» (индийская рисовая каша). Конги родом из бедных крестьянских общин, где было много народу и мало риса. С тех пор чего только в кашу не добавляли, от овощей до соленой рыбы до яиц и мяса, а сейчас кладут дорогие ингредиенты: лобстеров, гребешки и устрицы. В традиционной каше используется дробленый рис, он продается в китайских магазинах.

4 ПОРЦИИ

100 г дробленого риса
2 соленых утиных яйца
1 ч. л. консервированных овощей
1 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. соли
1 ч. л. белого перца плюс для подачи
2 пера зеленого лука, крупно нарезать

Совет
Немудреное согревающее блюдо можно сделать праздничным, добавив приготовленную рубленую свинину, соленую рыбу или курицу — что пожелаете.

1. Доведите до кипения 1 л воды с рисом, варите 30 минут, до молочнистого цвета воды и мягкости риса. Если каша густовата, плесните немного кипятка.

2. Отваривайте соленые утиные яйца 10 минут вкрутую. Охладите в холодной воде, очистите и разрежьте на 4 части.

3. Отложите четыре четвертинки яиц и половину нарезанного лука для подачи, а остальное сложите в кашу.

4. Включите минимальный огонь и готовьте еще 5 минут.

5. Снимите кашу с огня и немного охладите перед подачей. Украсьте каждую порцию четвертинкой яйца и нарезанным луком, посыпьте белым перцем и сразу подавайте.

ТОСТЫ С КУНЖУТОМ И ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

Кунжутные тосты — популярный пункт меню димсама и удобная закуска для вечеринки. Здесь, кроме рубленой свинины, используются перепелиные яйца. Покрытые кунжутом и обжаренные во фритюре, они приобретают необычные вкус и текстуру.

8 ТОСТОВ

4 перепелиных яйца вкрутую
4 ломтика белого хлеба без корочки
2 куриных яйца, слегка взбить
250 г рубленой свинины или свиного фарша
1 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. белого перца
1 ч. л. кукурузного крахмала
Кунжут для панировки
Растительное масло для фритюра
Нарезанный огурец, соус хойсин или чили — для подачи

Совет
Свинину можно заменить курятиной или креветками. Для сокращения времени приготовления исключите перепелиные яйца.

1. Положите перепелиные яйца в маленькую сковороду с кипящей водой и готовьте 5 минут. Слейте воду, охладите яйца, очистите и разрежьте пополам.

2. Разрежьте ломтики хлеба на треугольники, смажьте взбитым яйцом. Хорошо перемешайте свинину с соевым соусом, перцем и крахмалом.

3. На каждый треугольник хлеба положите половинку яйца срезом вниз, сверху намажьте свиным фаршем, утрамбуйте. Смажьте взбитым яйцом.

4. Насыпьте на тарелку кунжут и обваляйте каждый тост. Отряхните излишки.

5. Разогрейте масло до 180 °C (для проверки температуры опустите в масло маленький кубик хлеба: он должен поджариться до коричневой корочки за 40 секунд) и обжаривайте тосты по несколько штук за раз до золотисто-коричневой корочки. Выложите на бумажное полотенце обтекать.

6. Готовые тосты сразу подавайте с нарезанным огурцом и соусом хойсин или чили.

ПЕЛЬМЕНИ СО СЛАДКИМ ТУРНЕПСОМ

Сладкий турнепс по текстуре похож на брюкву или репу, но сладкий, как груша «конференция», и с ноткой водяных орехов. У него светлая бежевая кожура и форма юлы, а мякоть белая и хрустящая, поэтому в Фуцзяни его кладут в спринг-роллы и блюда стир-фрай как овощной ингредиент. Сладкий турнепс сложно найти за пределами Китая, но иногда он попадается в китайских и тайских магазинах. Пельмени должны быть 7,3 см в длину и вполовину меньше в ширину.

10–12 ПЕЛЬМЕНЕЙ

60 г пшеничного крахмала плюс для посыпки
75 г кукурузной муки
Щепотка соли
200 мл горячей воды
1 ст. л. подсолнечного масла
Сладкий соевый дип-соус для подачи

Для начинки

450 г сладкого турнепса, очистить
2 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
1 ст. л. желтого бобового соуса
1 ч. л. сахара
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
150 г мелких креветок, очистить и порубить

1. Приготовьте начинку: нарежьте турнепс соломкой толщиной 5 мм. Разогрейте масло и обжаривайте чеснок 20 секунд, добавьте желтый бобовый соус, сахар, соевый соус и кунжутное масло. Перемешивайте 30 секунд, добавьте турнепс и 500 мл воды.

2. Готовьте при слабом кипении на среднем огне 25 минут, пока почти вся жидкость не выкипит и турнепс не потеряет форму. Добавьте креветки и готовьте 2 минуты. Дайте охладиться.

3. Смешайте пшеничный крахмал, кукурузную муку и соль и постепенно вливайте горячую воду, перемешивая, пока не получится тесто. Добавьте масло и месите до консистенции хлебного теста, но менее упругого.

4. На присыпанной крахмалом поверхности скатайте тесто в колбаску, разрежьте на 10–12 частей. Скалкой раскатайте каждую в круг диаметром 9 см.

5. Слейте всю жидкость из смеси с турнепсом. Кладите в каждый кружок по 1 ст. л. с горкой начинки, складывайте полукругом, слепляйте края, смазывая водой. Отрежьте излишки краев.

6. Выложите пельмени на смазанную маслом тарелку, подходящую по размеру для пароварки, и варите над сковородой с кипящей водой 15 минут на сильном огне. Готовые пельмени становятся полупрозрачными и приобретают глянцевый блеск. Подавайте со сладким соевым дип-соусом.

ПАРОВЫЕ ПЕЛЬМЕНИ С КРЕВЕТКАМИ

Тесто для пельменей делают из пшеничного крахмала, кукурузной муки или муки из тапиоки. Все вместе они дают изысканную полупрозрачность. Димсамы появились в Южном Китае, и любое тесто, которое готовится на пару, считают гуандунским, хотя пельмени любят во всем Китае. Тесто быстро высыхает, поэтому его сразу начиняют и готовят.

1. Приготовьте начинку: очистите и промойте креветки, мелко нарежьте. В миске смешайте 1 ч. л. с кукурузной мукой и хорошо обваляйте в смеси нарезанные креветки. Сложите креветки в дуршлаг и промывайте под проточной водой 10 минут, чтобы смыть муку с сахаром. Обсушите. Такая обработка сделает креветки восхитительно хрустящими.

2. В миске смешайте креветки, зеленый лук, 0,5 ч. л. сахара, соль и перец. Выложите в сковороду и готовьте на слабом огне 5 минут, периодически помешивая или пока креветки не порозовеют и не покроются соусом. Отставьте охлаждаться.

3. Смешайте пшеничный крахмал, кукурузную муку и соль и постепенно вливайте горячую воду, перемешивая, пока не получится тесто. Добавьте масло и месите до консистенции хлебного теста, но менее упругого.

4. На присыпанной крахмалом поверхности скатайте тесто в колбаску, разрежьте на 20 равных частей. Скалкой раскатайте каждую в круг диаметром 7,5 см.

5. Кладите в каждый кружок по 1 ч. л. с горкой начинки, складывайте полукругом и слепляйте края, смазывая водой. Отрежьте излишки краев.

6. Выложите пельмени на смазанную маслом тарелку и варите над сковородой с кипящей водой 15 минут на сильном огне. Готовые пельмени становятся полупрозрачными и приобретают жемчужный блеск. Подавайте с соевым или чили-соусом.

20 ПЕЛЬМЕНЕЙ

60 г пшеничного крахмала плюс для посыпки
75 г кукурузной муки
Щепотка соли
200 мл горячей воды
1 ст. л. растительного масла
Соевый соус или чили для подачи

Для начинки
675 г креветок
1,5 ч. л. сахара
1 ч. л. кукурузной муки
1 перо зеленого лука, мелко нарезать
1 ч. л. соли
0,5 ч. л. молотого белого перца

Шеф рекомендует
Мелкий картофельный крахмал похож на кукурузную муку и прекрасно подходит для приготовления теста для димсама. Продается в китайских магазинах.

ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

Эту аппетитную фуцзяньскую закуску готовят к праздникам. Тыква нашла отличное применение в сытном блюде, соленом и сладком, как и другой более известный рецепт дим-сама — южно-китайский пирог из ямса. Обычно тыквенный пирог едят на китайский Новый год, но он станет аппетитным угощением и в будни.

6–8 КУСКОВ

1 кг тыквы, очистить и нарезать кубиками
300 г рисовой муки
2 ст. л. муки из тапиоки
50 г сушеных креветок, замочить и слить
8 грибов шиитаке, замочить до размягчения
3 ст. л. подсолнечного масла
4 зубчика чеснока, раздавить
1 китайская сосиска, нарезать тонкими ломтиками
1 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого белого перца
Нарезанный огурец и пряный дип-соус — для подачи

1. Готовьте тыкву на пару 20 минут до размягчения, чтобы ее легко было размять. Охладите и пюрируйте толкушкой для картофеля или в блендере.

2. Смешайте рисовую муку, муку из тапиоки и тыквенное пюре. Перемешайте до однородности и консистенции густого кляра.

3. Крупно нарежьте шляпки грибов, ножки выбросьте.

4. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок 30 секунд до светло-коричневого цвета. Добавьте сушеные креветки, грибы и сосиски, обжаривайте 1 минуту. Добавьте кунжутное масло, соевый соус и перец и обжаривайте, помешивая, 30 секунд.

5. Добавьте тыквенное пюре и тщательно перемешайте.

6. Выложите смесь в смазанную маслом емкость для пароварки и прижмите лопаткой, формируя плотный круглый пирог. Готовьте на пару 25 минут.

7. Полностью охладите пирог и уберите в холодильник. Нарежьте клиньями и подавайте с огурцом и пряным дип-соусом.

ВОСТОЧНЫЙ КИТАЙ

Рыба
и морепродукты

НА ПАРУ, КОПЧЕНЫЕ, ТУШЕНЫЕ И ЖАРЕНЫЕ

В этом регионе, где много рыбы и морепродуктов, повара подбирают ингредиенты по сорту рыбы, а потом выбирают метод приготовления. Карп, угорь, лещ и морской карась особенно популярны благодаря яркому вкусу, который сложно затмить специями. В прибрежных районах от Цзянсу до Фуцзяни много рыбы, которая сочетается с насыщенными приправами, такими как черный бобовый соус.

В Ханчжоу повара готовят исключительно рыбу из знаменитого Западного озера, где она лучшего качества. Приверженность местным продуктам демонстрируют такие блюда, как рыба в уксусном соусе. Дома вы можете взять для этого рецепта любую свежую рыбу.

Рисовое вино часто добавляют в блюда с рыбой и морепродуктами, самое популярное — шаосинское из Чжэцзяна, оно дает потрясающие новые грани вкуса.

Из излишков рыбы делают рыбные шарики, которые можно класть в любые блюда. Обработанную рыбу всех форм и размеров можно купить в китайских магазинах или изготовить своими руками, например по рецепту жареных креветочных фрикаделек. Они гораздо вкуснее готовых.

Сочетание сладкого крабового мяса с тофу в хуайянском рецепте проложило себе дорогу из деревень на императорские столы.

РЫБА С ВОДОРОСЛЯМИ

Водорослей в блюде нет, а то, что на них похоже, — нарезанные грибы муэр. О китайских блюдах нельзя судить по названию, оно может не иметь отношения к ингредиентам, а отражать символическое значение в народной культуре.

4 ПОРЦИИ

600 г морского черта или другой рыбы с плотным мясом, филетировать
1 ст. л. кукурузной муки или крахмала плюс 1 ч. л. для соуса
Растительное масло для фритюра
30 грибов муэр, замочить в холодной воде на 20 минут
2 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока, нарезать
25 г корня имбиря, нарезать
1 ст. л. устричного соуса
1 ст. л. соуса хойсин
2 ст. л. китайского вина
0,5 ч. л. молотого белого или черного перца
Нарезанный листовой сельдерей для украшения

1. Нарежьте рыбу кусочками шириной 2,5 см, обваляйте в кукурузной муке, стряхните излишки. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжарьте рыбу до золотистой корочки. Отставьте.

2. Ножницами удалите одеревенелые части грибов и нарежьте их тонкими полосками.

3. Разогрейте в воке 2 ст. л. растительного масла и обжаривайте чеснок и имбирь 30 секунд, до золотистого цвета. Добавьте устричный соус, хойсин, вино, 175 мл воды и перец. Доведите до кипения.

4. Добавьте рыбу и варите при слабом кипении 3 минуты или почти до готовности. Добавьте грибы и варите еще 2 минуты.

5. Размешайте 1 ч. л. кукурузной муки в небольшом количестве воды и вмешайте в соус. Украсьте нарезанным листовым сельдереем и подавайте.

ТУШЕННАЯ В ВИНЕ РЫБА С ПОРЕЕМ

4 ПОРЦИИ

2 барабульки или луциана общей массой 675 г
0,5 ч. л. соли
2 ст. л. кукурузной муки (крахмала)
Подсолнечное масло для фритюра плюс 2 ст. л.
25 г корня имбиря, нарезать соломкой
4 зубчика чеснока, нарезать ломтиками
1 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. винных дрожжей или 1 кубик красного тофу, размять с 1 ст. л. китайского вина
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 лук-порей, только белая часть, нарезать тонкими ломтиками
1 ч. л. сахара
Обжаренные ломтики чеснока или лука-шалота — для украшения

Порей в Китае любят за хрустящую текстуру и пикантность, а еще считается, что он приносит удачу: его китайское название рифмуется со словом, которое переводится как «считать деньги».

1. Почистите рыбу, обрежьте плавники и хвост. На мясистой части тушек сделайте надрезы. Натрите рыбу солью, обваляйте в 1 ст. л. муки, стряхните излишки.

2. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжарьте рыбу до хрустящей корочки. Дайте обтечь и отставьте в теплое место.

3. Разогрейте в воке 2 ст. л. масла и обжаривайте чеснок и имбирь 30 секунд. Добавьте кунжутное масло и винные дрожжи или размятый с вином тофу. Влейте соевый соус и размешивайте 1 минуту, затем добавьте порей, 300 мл воды, сахар и доведите до кипения.

4. Размешайте оставшуюся муку в небольшом количестве воды, влейте в соус и перемешивайте до однородности и загустения. Полностью погрузите рыбу в соус на 30 секунд, пока она не прогреется, и подавайте, украсив жареным чесноком или шалотом.

РЫБА В ЧЕРНОМ БОБОВОМ СОУСЕ

Одно из самых распространенных блюд в дельте Янцзы — рыба, приготовленная в черном бобовом соусе. Китайцы уже много веков используют черные бобы как приправу: ферментированными в виде густой ароматной пасты с имбирем и чесноком. Готовый соус бывает разных видов, в том числе с сычуаньским перцем и чили. Он хорошо сочетается с кунжутным маслом и зеленым луком.

4 ПОРЦИИ

450 г филе морского черта или палтуса
1 ч. л. соли
2 ст. л. кукурузной муки
Подсолнечное масло для фритюра

Для соуса
2 зубчика чеснока, раздавить
25 г корня имбиря, нарезать соломкой
1 перо зеленого лука, нарезать, плюс еще для украшения
1 ст. л. черного бобового соуса
1 ч. л. сахара
2 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. уксуса, лучше китайского, из рисового вина
Отварной рис для подачи

Совет
Можно не обжаривать рыбу во фритюре, а сразу выложить в соус и тушить до готовности.

1. Нарежьте рыбу кубиками 2,5 см, натрите солью. Промойте, обсушите и обваляйте в муке. Отряхните излишки. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжарьте рыбу до хрустящей золотистой корочки. Отставьте.

2. Приготовьте соус: разогрейте в воке 1 ст. л. масла, обжаривайте чеснок и имбирь 40 секунд. Добавьте зеленый лук, черный бобовый соус, сахар, кунжутное масло, уксус и 300 мл воды.

3. Готовьте 1 минуту, помешивая, затем добавьте рыбу. Мешайте на сильном огне 2 минуты, до загустения соуса. Подавайте с отварным рисом, украсив нарезанным зеленым луком.

КОПЧЕНЫЙ ЛЕЩ

Копчение — традиционный стиль приготовления еды в Сычуани, но он распространился в другие регионы и очень популярен в Шанхае. Чайные листья — замечательный материал для копчения, дымный привкус от них особенно хорошо сочетается с морепродуктами. Вкуснее всего получается с полуферментированным улуном из провинции Фуцзянь.

4 ПОРЦИИ

675 г леща, луциана или морского окуня, почистить, плавники оставить
1 ч. л. соли
Подсолнечное масло для смазывания
3 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
2 ст. л. кунжутного масла
25 г корня имбиря, очистить и нарезать очень тонкими ломтиками

Для копчения
50 г чайных листьев по вашему выбору
150 г муки для выпечки
3 ст. л. светлого мусковадо (коричневого сахара) или демерары (сырца)

1. Натрите рыбу солью. Постелите в большой вок фольгу в два слоя. Смешайте чайные листья с мукой и сахаром и выложите на фольгу ровным слоем. Над чайной смесью, чуть выше нее, поставьте смазанную маслом бамбуковую корзину.

2. Выложите рыбу в корзину. Поставьте вок на сильный огонь и, когда пойдет дым, убавьте до среднего. Коптите 30 минут. Снимите рыбу с огня и дайте охладиться.

3. Сбрызните рыбу вином и кунжутным маслом, посыпьте имбирем, положите в глубокую тарелку и перед подачей готовьте 10 минут на пару.

РАГУ ИЗ РЫБЬЕЙ ГОЛОВЫ

4 ПОРЦИИ

- 1 крупная мясистая голова тунца или лосося
- 2 ст. л. растительного масла
- 3 зубчика чеснока, нарезать
- 25 г корня имбиря, нарезать
- 1 ст. л. черного бобового соуса
- 800 мл кипятка
- 3 ст. л. китайского розового вина
- Кусочек кожуры мандарина примерно 5 × 5 см
- Щепотка приправы «Пять специй»
- 0,5 ч. л. молотого черного перца
- 200 г капустных листьев, нарезать соломкой
- 4 пера зеленого лука, нарезать кусочками длиной 5 см

С точки зрения китайцев, голова ничуть не хуже любой другой части рыбы: там много нежного мяса, особенно если голова большая. Для рагу лучше взять голову тунца или лосося весом не меньше 1 кг. Примерно треть веса составляет мясо, которое в основном находится в щеках и возле жабр.

1. Удалите жабры и остатки внутренностей, кухонным топориком разрубите голову пополам. Натрите солью, промойте и обсушите.

2. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок и имбирь 40 секунд, добавьте черный бобовый соус. Обжаривайте, помешивая, 1 минуту, вмешайте воду, вино, мандариновую кожуру, приправу и перец.

3. Доведите смесь до кипения и готовьте на сильном огне 5 минут, до уменьшения объема жидкости. Добавьте капусту и варите на сильном огне 5 минут.

4. Положите в вок рыбью голову и готовьте 10 минут на среднем огне. Добавьте зеленый лук и готовьте еще 3 минуты. Сразу подавайте.

РЫБА В УКСУСНОМ СОУСЕ

В ресторанах Ханчжоу подают только рыбу из Западного озера. Из-за различий во вкусе морскую и речную рыбу в Китае относят к разным категориям. Самая популярная рыба Западного озера — зеркальный карп, у него очень нежный вкус. Для этого рецепта вы можете использовать любую рыбу.

1. Острым ножом разрежьте брюхо рыбы от жабр до хвоста и раскройте тушку бабочкой, с хребтом на одной половине. Сделайте надрезы на мясе, не прорезая до кости.

2. Влейте в вок кипяток и доведите до кипения. Опустите рыбу в воду и варите 2 минуты. Бережно выложите шумовкой на сервировочную тарелку.

3. Слейте отвар, оставив 200 мл, добавьте имбирь, вино и соевый соус. Варите 1 минуту, добавьте сахар, лук-порей и рисовый уксус. Варите еще 1 минуту.

4. Размешайте муку в небольшом количестве воды и вмешайте в соус. Готовьте до загустения, полейте рыбу и подавайте.

4 ПОРЦИИ

600 г карпа или другой рыбы с плотным мясом, почистить
750 мл кипятка
25 г корня имбиря, нарезать
2 ст. л. шаосинского вина или сухого шерри
2 ст. л. темного соевого соуса
1 ч. л. сахара
½ лука-порея, только белая часть, нарезать тонкими ломтиками
1 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. кукурузной муки

Совет
Карпа можно не варить, а обжарить во фритюре, далее продолжить с третьего шага (приготовление соуса).

УГОРЬ В СОУСЕ ХОЙСИН

4 ПОРЦИИ

675 г подготовленного угря без костей
Соль для подготовки угря
1 ст. л. кукурузной муки
Растительное масло для жарки плюс еще 2 ст. л.
25 г корня имбиря, нарезать соломкой
2 пера зеленого лука, нарезать кусочками длиной 5 см
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
2 ст. л. соуса хойсин
1 ст. л. темного соевого соуса
0,5 ч. л. соли
Полоски красного чили для украшения

Шеф рекомендует
Угря трудно разделывать, попросите продавца это сделать и нарезать тушку.

В прибрежных районах и дельтах Восточного Китая в изобилии водятся угри. В кулинарии они ценятся за отсутствие костей, кроме позвоночника, его мясо сравнивают с курятиной, а не с морским чертом (которым его можно заменить). Всегда покупайте угрей живыми — они быстро портятся.

1. Обсушите угря полотенцем и натрите солью, чтобы снять слизь. Нарежьте медальонами толщиной 2,5 см. Промойте, обсушите и обваляйте в муке.

2. Разогрейте сковороду или вок и обжаривайте угря 1 минуту, до полуготовности. Обсушите полотенцем.

3. Разогрейте 2 ст. л. масла и обжаривайте имбирь в течение 40 секунд. Добавьте зеленый лук, готовьте, помешивая, 30 секунд и выложите угря.

4. Обжаривайте, помешивая, 1 минуту на сильном огне, влейте вино, хойсин и соевый соус, 120 мл воды и добавьте соль.

5. Обжаривайте, помешивая, 1 минуту на сильном огне, до загустения и глянцевого блеска соуса. Подавайте блюдо, украсив полосками чили.

ЖАРЕНЫЕ КРЕВЕТОЧНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

Фуцзяньские повара делают вкусные фрикадельки и пирожки из морепродуктов и добавляют их в блюда с лапшой, достаточно торжественные для праздничного стола. В этом рецепте используются креветки. Придется потрудиться, чтобы получить нужную консистенцию, зато домашние фрикадельки гораздо вкуснее готовых — в тех многовато муки.

4 ПОРЦИИ ЗАКУСКИ И 2 ОСНОВНОГО БЛЮДА

675 г креветок, очистить и удалить кишечную вену (см. «Шеф рекомендует»)
2 ст. л. воды
2 ст. л. тапиокового или кукурузного крахмала плюс для посыпки
1 ч. л. соли
1 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого белого перца
25 г грибов муэр, замочить в холодной воде на 20 минут
Подсолнечное масло для фритюра
Дип-соус чили для подачи

Шеф рекомендует
Чтобы удалить кишечную вену крупной креветки, сделайте неглубокий надрез на спинке, подцепите вену зубочисткой или пальцем и вытяните. Тщательно промойте тушку.

1. Измельчите креветки в однородную массу в блендере или кухонном комбайне. Выложите в ступку и перетирайте пестиком, понемногу добавляя воду и крахмал.

2. Добавьте соль, кунжутное масло и перец, перетрите пестиком. Продолжайте перетирать еще минимум 15 минут, чтобы смесь насытилась кислородом и приобрела упругость. Можно использовать блендер или кухонный комбайн, но действие ножей не дает такого результата, как перетирание вручную.

3. Ножницами обрежьте одеревенелые части грибов. Мелко нарежьте грибы, добавьте в креветочную смесь и продолжайте перетирание.

4. Припыленными мукой руками сформируйте шарики размером с крупные виноградины.

5. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжаривайте фрикадельки до золотисто-коричневой корочки, выложите и дайте охладиться. Фрикадельки немного уменьшатся и сморщатся. Так и должно быть.

6. Подавайте с дип-соусом чили.

ЖАРЕНЫЕ РЫБНЫЕ ШАРИКИ

4 ПОРЦИИ ЗАКУСКИ И 2 ОСНОВНОГО БЛЮДА

Рыбные шарики часто используются в фуцзяньской кухне, а повара из Фучжоу превратили их приготовление в искусство. В прибрежных областях из излишков рыбы делают рыбные шарики, пирожки и пасты для начинки. Шарики обычно готовят на пару или варят, затем обжаривают и подают с соусом. Уличные торговцы продают шарики на шпажках.

12 крупных рыбных шариков
Растительное масло для фритюра
Половинка огурца

Для соуса
1 ст. л. соуса чили (или по вкусу)
2 ст. л. кетчупа
1 ст. л. устричного соуса
3 ст. л. воды
1 ч. л. уксуса

Совет
Рыбные шарики можно подать в глубокой миске с огурцом, сверху полить соусом.

1. Вскипятите воду в большой кастрюле и варите рыбные шарики 5 минут. Хорошо обсушите и промокните бумажным полотенцем.

2. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжарьте шарики до золотисто-коричневого цвета.

3. Смешайте в сковороде все ингредиенты для соуса и подогрейте на слабом огне. Не доводите до кипения.

4. Очистите огурец от кожуры и семян и нарежьте брусочками размером с рыбный шарик. Насадите на шпажки рыбные шарики, чередуя с кусочками огурца, и подайте с соусом.

4 ПОРЦИИ

450 г креветок без панциря
1 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока, нарезать
1 перо зеленого лука, нарезать
1 ст. л. устричного соуса
0,5 ч. л. молотого белого или черного перца
1 ст. л. кунжутного масла
24 орешка гинкго, консервированных или из вакуумной упаковки, промыть и обсушить
1 ч. л. кукурузной муки/крахмала
Нарезанный зеленый лук для украшения
Лапша для подачи

КРЕВЕТКИ С ОРЕШКАМИ ГИНКГО

Орешки гинкго растут на одноименном дереве, в Китае их ценят за восстановительные и лечебные свойства. Кроме того, они разнообразят вкус и текстуру блюд стир-фрай и супов. Сушеные орешки долго размокают, я предпочитаю консервированные или в упаковке — их достаточно слить.

1. Очистите креветки от кишечной вены: сделайте неглубокий надрез вдоль спинки, подцепите ее и вытяните. Крупные креветки нарежьте.

2. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок 20 секунд, добавьте зеленый лук. Обжаривайте, помешивая, 30 секунд, добавьте устричный соус, перец и кунжутное масло. Выложите креветки и орешки гинкго и обжаривайте, помешивая, 2 минуты, до готовности креветок.

3. Размешайте муку в 100 мл воды и влейте в вок. Помешивайте до загустения. Подавайте блюдо горячим, с лапшой, украсив зеленым луком.

КРЕВЕТКИ СУХОЙ ОБЖАРКИ

4 ПОРЦИИ

450 г крупных тигровых креветок в панцире
2 ст. л. сала, белого жира или растительного масла
0,5 ч. л. соли
2 зубчика чеснока, раздавить
25 г корня имбиря, нарезать соломкой
1 перо зеленого лука, мелко нарезать
1 ст. л. рисового вина
1 ч. л. сахара
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. молотого черного перца
Нарезанный латук для подачи

В Китае много способов быстрой обжарки, от мгновенной до «огня в воке». В этом традиционном рецепте из Аньхоя креветки обжаривают сухим методом, который применяется в основном для нежных морепродуктов. Для лучшего результата готовьте креветки в панцире без головы. Вместо масла лучше взять сало или белый жир, они добавят дополнительные грани вкуса.

1. Вымойте креветки, удалите головы. Разогрейте сало, жир или масло в воке и обжаривайте, помешивая, креветки с солью, до розового цвета и глянцевого блеска. Выложите креветки и отставьте.

2. Добавьте в вок чеснок, имбирь и зеленый лук и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Добавьте рисовое вино, сахар, соус и перец и помешивайте 1 минуту.

3. Верните креветки в вок и хорошо перемешайте. Подавайте на подушке из латука.

КРЕВЕТКИ «ФЕНИКС»

Изобретение этого блюда приписывают мусульманской народности хуэй, рассеянной по северным провинциям и насчитывающей около 4,5 млн человек. У них своя кухня, поскольку ислам запрещает употреблять свинину — основной вид мяса в Китае — и спиртное. Название у блюда символическое — креветки с хвостами похожи на мистическую птицу феникс!

4 ПОРЦИИ

450 г крупных креветок
2 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока, нарезать
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
30 г горошка, разморозить, если замороженный
1 ч. л. кукурузной муки / крахмала
Отварной рис для подачи

Совет
Для хрустящей текстуры можно добавить в блюдо 2 ст. л. водяных орехов.

1. Очистите креветки от панциря, но оставьте хвосты. Каждой надрежьте спинку и удалите кишечную вену.

2. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок в течение 20 секунд. Добавьте креветки и обжаривайте, помешивая, 1–2 минуты, до розового цвета.

3. Добавьте соевый соус, кунжутное масло, горошек и 90 мл воды и помешивайте до кипения.

4. Размешайте муку в небольшом количестве воды, влейте в вок и помешивайте 1 минуту до загустения. Подавайте креветки горячими, с отварным рисом.

КРЕВЕТКИ «КОЛОДЕЦ ДРАКОНА»

В оригинальной версии классического блюда из Ханчжоу креветки готовят в чае «Колодец дракона», но вкус на любителя и перебивает морепродукты. Тем более что этот сорт чая нелегко найти за пределами Китая. Рекомендую слабо заваренный чай с жасмином.

4 ПОРЦИИ

450 г креветок без панциря
1 яичный белок
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
0,5 ч. л. сахара
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. жасминового чая
1 ст. л. подсолнечного масла
1 перо зеленого лука, нарезать, плюс еще для украшения
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. кунжутного масла
Отварной рис для подачи

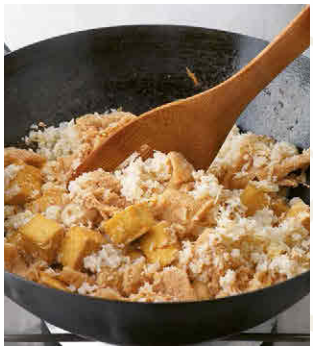
Шеф рекомендует
Попробуйте разные сорта китайского чая, например лапсан или пуэр, даже эрл грей, — получится необычно.

1. Удалите кишечную вену: сделайте неглубокий надрез на спинке креветки и вытяните черную жилу. В мелком блюдце слегка взбейте белок и смешайте с вином или хересом, сахаром и соевым соусом. Добавьте креветки и маринуйте 30 минут.

2. Доведите до кипения 250 мл воды и варите чайные листья 3 минуты, процедите. Выложите креветки из маринада в горячий чай и оставьте на 10 минут.

3. Разогрейте масло в воке и обжаривайте зеленый лук в течение 30 секунд. Добавьте перец и кунжутное масло. Перемешивайте 30 секунд, добавьте креветки и готовьте 1–2 минуты, до розового цвета.

4. Сбрызните креветки маринадом и перемешивайте 20 секунд. Подавайте, украсив зеленым луком, на подушке из отварного риса.



ТУШЕНЫЙ ТОФУ С КРАБОМ

Типичное для региона нежное блюдо из краба и тофу появилось в городе Хуайян. Его готовят в глиняном горшке — скорее всего, у него крестьянские корни. Сушеная сердцевина бамбука после термообработки приобретает хрусткость и приятно контрастирует с мягкостью тофу и крабового мяса. Из приправ используется смесь желтого бобового соуса, вина и соуса хойсин. Если нет времени готовить свежего краба, возьмите консервированного.

4 ПОРЦИИ

450 г тофу, промыть и обсушить
Растительное масло для фритюра плюс 1 ст. л.
2 зубчика чеснока, нарезать
2 ст. л. рисового вина
1 ст. л. желтого бобового соуса
1 ст. л. соуса хойсин
75 г сердцевины бамбука, замочить до размягчения
1 яйцо, слегка взбить
350 г крабового мяса

Шеф рекомендует

• Аналогично можно приготовить гребешки, замороженные или свежие.
• Сердцевину бамбука можно заменить консервированными побегами.

1. Нарежьте тофу кубиками 2,5 см. Разогрейте масло в воке или фритюрнице до дымка и по одному опускайте кубики тофу. Обжаривайте до коричневой корочки и вынимайте шумовкой.

2. Разогрейте 1 ст. л. масла в большой сковороде и обжаривайте чеснок в течение 20 секунд. Добавьте рисовое вино, желтый бобовый соус и хойсин, обжаривайте, помешивая, 30 секунд.

3. Нарежьте сердцевину бамбука короткими кусочками шириной около 4 см. Выложите в сковороду, влейте 350 мл воды и варите 3 минуты.

4. Добавьте тофу и взбитое яйцо и перемешивайте 1 минуту, до загустения соуса. Добавьте крабовое мясо и помешивайте 30 секунд, чтобы оно прогрелось. Подавайте горячим.

ВОСТОЧНЫЙ КИТАЙ

Птица

СИМВОЛИЧЕСКИЕ РАГУ И КУЛИНАРНЫЕ ИКОНЫ

От шумного и людного Шанхая до сельской глубинки Цзянси и морского порта Аньхоя местные повара создали много блюд, завоевавших международное признание. Одно из них, «Цыпленок нищего», обросло мифами и не теряет популярности уже несколько веков. Другое, с мандаринским знаком качества, — «Куриное рагу премьер-министра».

Рагу и тушеные блюда есть почти во всех меню восточных провинций, особенно зимой. Питательная курятина сочетается с женьшенем в согревающем, полезном и вкусном рагу.

Утка в маринаде — одна из гастрономических звезд провинции Чжэцзян, имеющая несравненный многогранный вкус. Незатейливые на первый взгляд куриные кубики стир-фрай из Цзянси удивят даже опытного ценителя, а для остроты в блюде используются перцы чили из соседней провинции Хунань.

В простых и сложных блюдах из птицы главную роль играет ансамбль вкусов и текстур. Искусство приготовления куриного и утиного мяса передавалось из поколения в поколение и оттачивалось на королевских и домашних кухнях. Для кулинаров, понимающих важность сочетаний в кулинарии, нет заурядных рецептов, какими бы примитивными или затейливыми ни казались ингредиенты и методы приготовления.

ЦЫПЛЕНОК НИЩЕГО

По легенде, однажды бродяга украл курицу и, чтобы его не поймали, завернул ее в листья лотоса, обмазал грязью и положил в разведенный костер. Но на самом деле этот метод используется не первое столетие, в частности в Микронезии, Новой Зеландии и на других островах Тихого океана. Правда, теперь обходятся без грязи и заворачивают курицу в тесто. Оно съедобное, но обычно его не едят.

4 ПОРЦИИ

1 небольшой цыпленок, около 900 г
1 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
0,5 ч. л. соли
2 сушеных листа лотоса
Отварной рис для подачи

Для теста
800 г муки для выпечки плюс еще для посыпки
1,5 ч. л. быстродействующих дрожжей
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соли
450 мл теплой воды
2 яичных белка, слегка взбить

Для начинки
4 сушеных гриба шиитаке
90 г сушеных овощей
2 ст. л. подсолнечного масла
25 г корня имбиря, натереть
4 зубчика чеснока, нарезать
1 крупная луковица, разрезать пополам и нарезать тонкими ломтиками
150 г свиного или куриного фарша
½ маленькой морковки, крупно натереть
2 пера зеленого лука, нарезать
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
1 ч. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого белого перца

1. Тесто: смешайте в миске муку, дрожжи, сахар, соль, воду и яйца, накройте, дайте постоять 15 минут. Месите 5 минут, до эластичности. Оставьте подходить в теплом месте на 1,5–2 часа, до увеличения в размере вдвое.

2. Приготовьте начинку: замочите грибы на 20 минут в 150 мл теплой воды, процедите, жидкость сохраните. Обрежьте ножки и нарежьте шляпки тонкими ломтиками. Замочите сушеные овощи в холодной воде на 10 минут, промойте, отожмите и мелко нарежьте.

3. Разогрейте масло в воке на сильном огне. Обжаривайте имбирь, чеснок и лук в течение 20 секунд, добавьте нарезанные овощи и обжаривайте еще 1 минуту. Добавьте фарш, морковь, грибы, зеленый лук, соевый соус, вино или херес и обжаривайте, интенсивно помешивая, 1 минуту. Влейте жидкость, оставшуюся от замачивания грибов. Готовьте 1 минуту и выложите в миску охлаждаться. Вмешайте кунжутное масло и перец.

4. Разогрейте духовку до 200 °C. Застелите противень фольгой. Натрите цыпленка изнутри и снаружи вином и солью. Протрите листья лотоса бумажным полотенцем, смоченным горячей водой.

5. Вложите в цыпленка начинку и плотно утрамбуйте. Зашейте брюхо или сколите зубочистками. Заверните цыпленка в один лист лотоса, как посылку, а затем во второй. Подоткните свободные концы или закрепите зубочистками.

6. На припыленной мукой поверхности раскатайте тесто в большой прямоугольник толщиной 1 см. Положите сверху цыпленка и полностью оберните тестом. Плотно склейте края — в тесте не должно быть дырок.

7. Положите цыпленка на противень, смажьте тесто водой и выпекайте 30 минут. Убавьте температуру до 180 °C и выпекайте 1,5 часа, пока тесто не станет коричневым и сухим. Оно может растрескаться. Для подачи разломайте тесто, разделайте цыпленка на столе и разложите по порциям вместе с начинкой и рисом.

ЦЫПЛЕНОК В РИСОВОМ ВИНЕ

В Цзянси курицу и мясо замачивают в вине на ночь перед приготовлением. Блюдо приобретает выраженный алкогольный привкус — крепость рисового вина составляет около 30% об. По возможности начинайте готовить накануне.

4 ПОРЦИИ

1 цыпленок, около 1,2 кг
1 ч. л. соли
4 ст. л. рисового вина
1 ст. л. давленого чеснока
1 ч. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого белого перца
Кусок корня имбиря размером со сливу, очистить
3 пера зеленого лука

Шеф рекомендует
Многие кулинарные вина делают из риса, обычно клейкого, и называют байцзю или ми чиу (белый ликер).

1. Обрежьте излишки жира на тушке, натрите ее солью изнутри и снаружи.

2. Соедините рисовое вино с чесноком, кунжутным маслом и перцем, натрите смесью цыпленка. Уберите тушку в пакет с замком, максимально выдавите воздух и закройте. Оставьте мариноваться в холодильнике минимум на 4 часа, а лучше на ночь. Периодически переворачивайте, чтобы тушка равномерно промариновалась.

3. Перед приготовлением разбейте имбирь пестиком или скалкой так, чтобы он треснул, но остался целым. Положите имбирь и сложенные пополам перья зеленого лука в тушку.

4. Положите цыпленка в глубокую тарелку, подходящую для пароварки, полейте оставшимся в пакете маринадом и готовьте на среднем огне 1 час. Нарежьте на порции и подавайте теплым или холодным.

РАГУ ИЗ КУРИЦЫ С ЖЕНЬШЕНЕМ

4 ПОРЦИИ

1 цыпленок, около 1,2 кг
3 ломтика корня женьшеня
40 г корня имбиря
1 ч. л. соли
1,2 л воды
6 бутонов гвоздики
Темный соевый соус для макания
Мелко нарезанный зеленый лук для украшения

Шеф рекомендует

- В переводе на вес женьшень может стоить как золото, но в китайских магазинах в отделе трав его можно найти по приемлемой цене.
- Вместо корня можно использовать гранулированный женьшень, но он не обладает лечебными свойствами.

Диковинный корень женьшеня известен как лекарство от всех болезней. У него сильный аромат, и для одного блюда достаточно совсем немного (сам корень не едят, он слишком волокнистый и используется только для аромата). Гвоздика смягчает горечь женьшеня.

1. Обрежьте излишки жира на тушке. Смешайте все ингредиенты, кроме соевого соуса и зеленого лука, в сковороде с толстым дном и доведите до кипения на среднем огне. Убавьте огонь, накройте сковороду крышкой и готовьте при слабом кипении 1,5 часа, пока мясо не начнет отходить от костей.

2. Бережно выложите цыпленка на тарелку, дождитесь, пока он немного охладится, и удалите кости, а мясо крупно нарежьте. Слейте бульон в чистую сковороду, выложите мясо и доведите до кипения на среднем огне.

3. Подавайте горячим, украсив зеленым луком, с соевым дип-соусом.

КУРИНОЕ РАГУ ПРЕМЬЕР-МИНИСТРА

История умалчивает, в честь какого премьер-министра названо блюдо. Известно лишь, что оно так понравилось знатной особе на банкете, что дошло до наших дней. До сих пор принято готовить для политиков необычные блюда, особенно в Тайване. Эта курица в древнем Шанхае должна была произвести впечатление на важного чиновника, приближенного к императорскому двору. Курятину, свинину и китайскую ветчину (из Цзиньхуа) тушат в рисовом вине — наваристое рагу украсит любой праздничный стол. Китайскую ветчину можно заменить испанской или другой копченой.

6–8 ПОРЦИЙ

1 цыпленок, около 1,2 кг
165 г свиной брюшины без кожи
250 г копченой ветчины
2 ст. л. растительного масла
40 г корня имбиря, нарезать ломтиками
1 ч. л. соли или по вкусу
0,5 ч. л. сахара
0,5 ч. л. молотого белого перца
800 мл воды
100 мл рисового вина
12 перепелиных яиц
3 пера зеленого лука, нарезать кусочками длиной 5 см
Отварной рис для подачи

Шеф рекомендует
Раньше в рагу клали утиные яйца, но они недешевы и их трудно найти, поэтому сейчас используются перепелиные.

1. Разделите цыпленка на восемь частей. Нарежьте крупными брусочками свиную брюшину и ветчину. Вскипятите воду в большой кастрюле, выложите ветчину и готовьте 10 минут. Слейте.

2. Разогрейте масло в воке на среднесильном огне и обжарьте ломтики имбиря, часто переворачивая, до светло-коричневого цвета. Добавьте свинину и обжаривайте, помешивая, 1–2 минуты.

3. Поместите в вок курятину, ветчину и остальные ингредиенты, кроме перепелиных яиц и зеленого лука. Доведите до слабого кипения, закройте крышкой и тушите 45 минут.

4. Проверьте готовность мяса, при необходимости тушите еще 10–20 минут. Бульон должен быть густым и наваристым. Отваривайте яйца вкрутую 5 минут, выложите в холодную воду и очистите.

5. Положите в вок яйца и зеленый лук, готовьте при слабом кипении 1 минуту. Подавайте блюдо горячим, с отварным рисом.

КУРИНЫЕ КУБИКИ СТИР-ФРАЙ

Рецепт из Цзянси, граничащей с Фуцзянь. Цзянси многое позаимствовала у этой провинции и взяла кое-что у Хунань, с которой тоже соседствует. В ароматном блюде объединились нюансы фуцзяньской кухни с огненными чили из хунаньской. Оно и острое, и сладкое, и кисловатое — неописуемая вкуснота.

1. Разогрейте масло в воке на среднесильном огне и обжаривайте чеснок в течение 20 секунд. Добавьте чили и обжаривайте 30 секунд.

2. Выложите в вок курицу и обжаривайте, интенсивно помешивая, 2–3 минуты до непрозрачности. Добавьте соус хойсин, рисовое вино, желтый бобовый соус и сахар и помешивайте 40 секунд.

3. Размешайте муку в 100 мл воды и влейте в сковороду. Помешивайте до кипения и загустения. Добавьте зеленый лук и помешивайте 10 секунд. Сразу подавайте с отварным рисом.

4 ПОРЦИИ

30 мл растительного масла
2 зубчика чеснока, нарезать
3 сушеных перца чили, замочить в воде на 20 минут, слить, удалить зерна и мелко нарезать
450 г куриной грудки без кожи и костей, нарезать кубиками 2 см
1 ст. л. соуса хойсин
1 ст. л. рисового вина
1 ст. л. желтого бобового соуса
1 ст. л. сахара
1 ч. л. кукурузной муки
1 перо зеленого лука, нарезать
Отварной рис для подачи

Совет
Блюдо будет острее и окрасится в привлекательный красный цвет, если часть растительного масла заменить маслом чили.

ЦЫПЛЕНОК С КАШТАНАМИ

4 ПОРЦИИ

15 сушеных каштанов, замочить на ночь, или 15 очищенных приготовленных
2 ст. л. растительного масла
3 зубчика чеснока, раздавить
2 ст. л. красного тофу, размять вилкой в пюре
1 ч. л. сахара
1 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого белого или черного перца
4 филе куриной грудки, нарезать кубиками 2 см
1,5 ч. л. кукурузной муки
Нарезанный листовой сельдерей для украшения
Отварной рис для подачи

В китайской кухне раскрываются все нюансы вкуса каштанов: за неказистой внешностью скрываются сладость и дивная рыхлая текстура. В китайских магазинах каштаны продаются очищенными и засушенными, их надо замачивать или варить до мягкости. Коричневая шелуха не всегда легко отделяется. Чтобы не возиться с ней, купите каштаны в вакуумной упаковке.

1. Слейте замоченные каштаны и удалите коричневую шелуху. Выбросьте испорченные коричневые ядра. Сложите каштаны в сковороду, залейте водой и варите при слабом кипении, не закрывая крышку, 25 минут до готовности. Слейте и отставьте.

2. Разогрейте масло в воке на сильном огне и обжаривайте чеснок в течение 20 секунд, добавьте тофу и обжаривайте 15 секунд. Добавьте сахар, соевый соус и перец и обжаривайте 20 секунд. Выложите в вок курятину и обжаривайте, помешивая, 1–2 минуты, почти до готовности.

3. Размешайте муку в 120 мл воды. Выложите в вок каштаны и влейте мучную смесь. Готовьте 1–2 минуты, до кипения и загустения. Подавайте с рисом, украсив нарезанным листовым сельдереем.

ЦЫПЛЕНОК «СНЕЖНЫЙ ЦВЕТОК»

Происхождение названия этого фуцзяньского блюда, как и многих других, покрыто тайной, но есть разные теории. Покойный Кеннет Ло, владелец лондонского ресторана «Воспоминания о Китае», предполагал, что после приготовления на пару рисовая панировка напоминает снежинки. Правда это или нет, мы не узнаем, но блюдо очень красивое и невероятно вкусное.

1. В мелкой миске смешайте соевый соус, кунжутное масло, перец, рисовое вино и 3 ст. л. воды. Нарежьте филе грудки крупными кубиками и маринуйте 20 минут.

2. Слейте рис и разложите тонким слоем на большой тарелке.

3. Взбейте белок с 1 ст. л. воды до пены, добавьте муку и размешайте в однородный кляр.

4. Слейте маринованную курятину, маринад сохраните. Обмакивайте каждый кусок в кляр и обваливайте в рисе.

5. Сложите куски грудки в один слой в широкое жаропрочное блюдо, подходящее для пароварки, и готовьте на пару на среднесильном огне 45 минут.

6. Влейте маринад в сковороду и доведите до кипения на слабом огне. Кипятите несколько секунд и полейте блюдо перед подачей.

4–6 ПОРЦИЙ

1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого белого перца
3 ст. л. рисового вина
4 филе куриной грудки, примерно 600 г
250 г белого клейкого риса, замочить на ночь
1 яичный белок
2 ст. л. кукурузной муки

Шеф рекомендует
Аналогично можно приготовить фрикадельки из рубленой свинины: исключите воду из маринада и не сливайте жидкость из маринованного мяса.

ЦЫПЛЕНОК, ТУШЕННЫЙ С КОРНЕМ КОЛОКАЗИИ

4 ПОРЦИИ

3 крупных корня колоказии, очистить и нарезать крупными брусочками, или 6 маленьких, очистить и разрезать пополам
1 цыпленок, около 1,2 кг
1 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
2 ст. л. устричного соуса
1 ч. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого черного перца
0,5 ч. л. соли
3 пера зеленого лука, нарезать
Отварной рис или пампушки на пару — для подачи

Корень колоказии используется в разных странах, но в китайской кухне раскрывается его универсальность. Его особенно любят в Фуцзяни: делают пюре, используют как начинку и добавляют в рагу и блюда стир-фрай. Корень может быть большим, как папайя, и маленьким, как слива, у него белая мякоть с коричневыми или фиолетовыми вкраплениями.

1. Готовьте корни на пару 10 минут, пусть они немного смягчатся.

2. Обрежьте жир с куриной тушки, удалите кожу и нарежьте мясо кусочками на один укус. Ошпарьте кипятком и обсушите.

3. Разогрейте масло в воке на сильном огне, засыпьте чеснок и обжаривайте 20 секунд. Добавьте цыпленка и обжаривайте, помешивая, 2 минуты до золотистого цвета.

4. Добавьте устричный соус, кунжутное масло, перец и соль и помешивайте 30 секунд. Влейте 750 мл воды, закройте крышкой и варите при слабом кипении 20 минут.

5. Добавьте корень колоказии и варите при слабом кипении без крышки 5–8 минут, до размягчения корня и загустения соуса. Засыпьте зеленый лук и готовьте еще 30 секунд. Подавайте блюдо горячим, с отварным рисом или пампушками.

ЦЫПЛЕНОК В ЛУКОВОМ СОУСЕ

Секрет пленительного аромата блюда в простоте приготовления. У шанхайских поваров есть талант превращать обычные продукты в божественные соусы, делающие заурядную курицу, мясо или рыбу предметом искусства. Для этого блюда обязательно использовать курятину с кожей, она придает мясу особый вкус и текстуру.

4 ПОРЦИИ

4 филе куриной грудки с кожей
1 ч. л. рисового вина
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. молотого белого перца
2 пера зеленого лука, нарезать кусочками длиной 10 см
4 тонких ломтика корня имбиря, нарезать соломкой

Для соуса
3 ст. л. приготовленного масла (см. «Шеф рекомендует»)
2 ч. л. кунжутного масла
2 пера зеленого лука, порубить
25 г корня имбиря, натереть на терке
3 зубчика чеснока, раздавить
0,5 ч. л. соли

Шеф рекомендует
Вы можете использовать масло, в котором уже обжаривали какой-то продукт, например лук, или масло, разогретое почти до дымка и охлажденное, как это принято у китайцев.

1. Нарежьте грудку ломтиками толщиной 2 см, так, чтобы на каждом из них была кожа. Натрите курятину рисовым вином, солью и перцем и разложите на тарелке, подходящей для пароварки.

2. Бланшируйте зеленый лук в кипящей воде 5 секунд. Выложите лук и имбирь на курятину и готовьте на пару на среднесильном огне 10 минут. Снимите с огня, но оставьте грудку под крышкой еще на 10 минут.

3. Приготовьте соус: смешайте и разогрейте в маленькой сковороде приготовленное и кунжутное масло. Вмешайте остальные ингредиенты; они должны шипеть, погружаясь в масло.

4. Снимите соус с огня, перемешайте и полейте им курицу. Подавайте блюдо горячим или холодным.

ЦЫПЛЕНОК С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ МУЭР

Белые грибы муэр, внешне непохожие на привычные всем грибы, широко распространены в Китае, особенно в провинции Фуцзянь. У них дымный древесный вкус, они сохраняют хрусткость даже после варки и ценятся за лечебные свойства. Грибы идеально сочетаются со свининой и курятиной, а в сушеном виде в герметичном контейнере хранятся вечно.

4 ПОРЦИИ

2 филе куриной грудки по 150 г
20 г белых грибов муэр
2 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока, мелко нарезать
10 водяных орехов, обсушить и нарезать крупными кубиками
1 ст. л. устричного соуса
1 ст. л. соуса хойсин
0,5 ч. л. молотого черного перца
0,5 ч. л. соли
3 пера зеленого лука, крупно нарезать
Лапша для подачи

1. Нарежьте грудку тонкими полосками. Замочите грибы в холодной воде на 20 минут, до набухания и склизкой поверхности. Ножницами обрежьте одеревенелые части и нарежьте грибы тонкими полосками.

2. Разогрейте масло в воке на сильном огне. Обжаривайте чеснок в течение 10 секунд, добавьте курятину и грибы. Обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Влейте 120 мл воды.

3. Готовьте, интенсивно помешивая, 1 минуту, добавьте водяные орехи, устричный соус, хойсин, перец и соль. Перемешивайте, пока почти весь соус не выпарится.

4. Вмешайте зеленый лук и подавайте с лапшой.

УТКА В МАРИНАДЕ

Восточный Китай посещают все больше туристов, их манят умиротворяющие красоты Чжэцзяна. Это одна из самых маленьких провинций страны, но здесь много первозданной природы, особенно в окрестностях Ханчжоу, где производят знаменитый чай «Колодец дракона», и оригинальная кухня. По традиции утку положено мариновать двое суток, а затем погружать в свежий маринад еще на двое суток, но для домашнего блюда это слишком! Даже если вы замаринуете утку на ночь, гости получат незабываемые впечатления.

4 ПОРЦИИ

1 утка, примерно 2 кг
0,5 ч. л. соли
0,25 ч. л. приправы «Пять специй»
1 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
1 ч. л. сахара
3 пера зеленого лука, нарезать, плюс для украшения
25 г корня имбиря, очистить и нарезать соломкой
200 мл светлого соевого соуса
Сладкий или пряный дип-соус для подачи

Шеф рекомендует
Чтобы сэкономить время, возьмите не целую утку, а только грудку: она готовится вдвое быстрее.

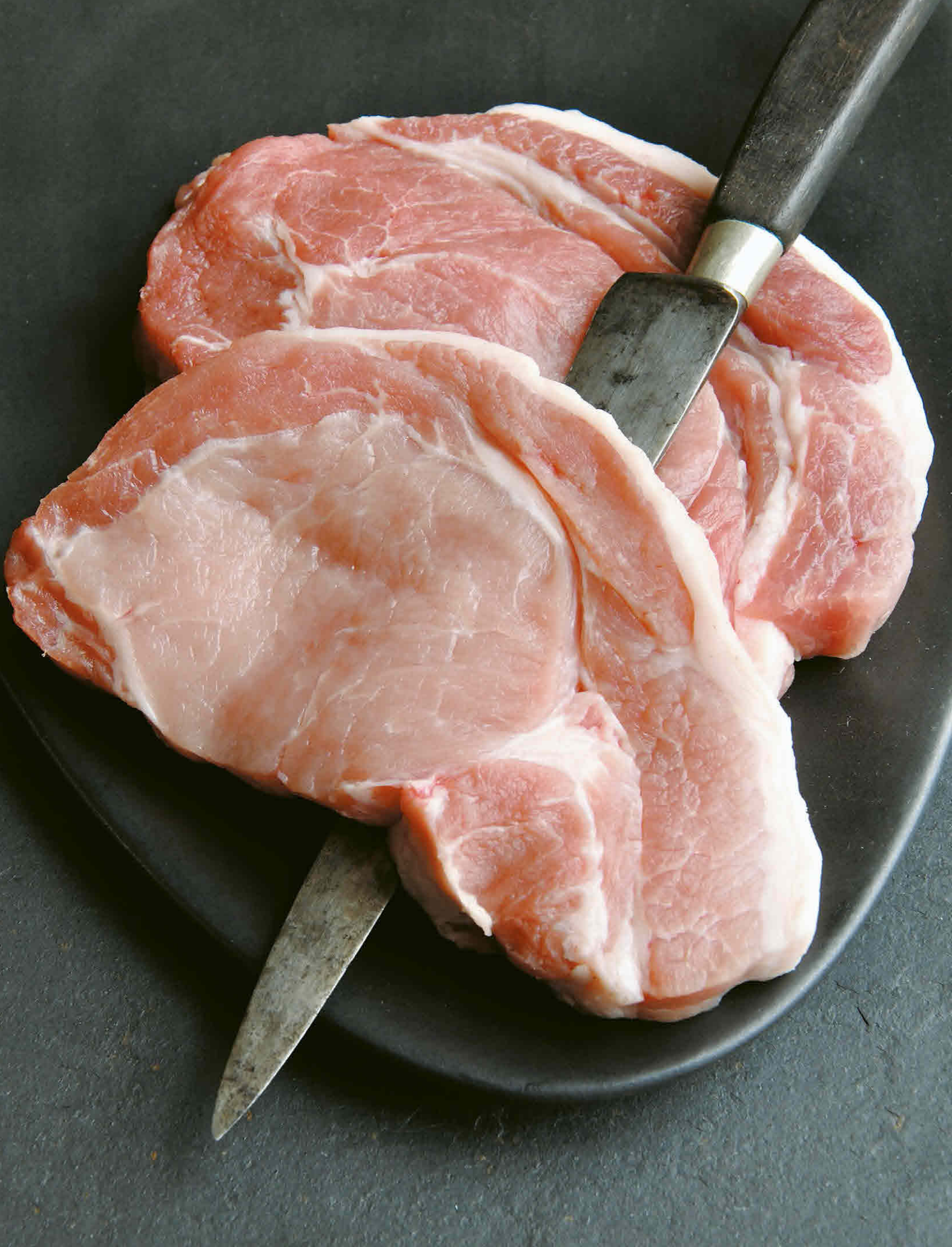
1. Натрите утку солью и приправой, положите на решетку над подносом и поставьте в прохладное место на 3–4 часа или уберите на ночь в холодильник. За это время она подсохнет.

2. Вырежьте хребет, раскройте и сплющите тушку, как цыпленка табака. Натрите с обеих сторон вином или хересом и сахаром, посыпьте зеленым луком и имбирем. Уберите на 1 час в прохладное место.

3. В воке доведите до кипения соевый соус на слабом огне. Смахните зеленый лук и имбирь в маринад и сохраните. Проткните шею утки металлическим S-образным крючком и держите над воком. Поливайте соусом, пока кожа не потемнеет.

4. Положите утку в глубокую жаропрочную емкость, подходящую для пароварки, сверху выложите лук и имбирь из маринада. Готовьте на пару на сильном огне 1,5–2 часа, до мягкости.

5. Нарежьте утку и подавайте, украсив зеленым луком, с дип-соусом.



ВОСТОЧНЫЙ КИТАЙ

Мясо

АРОМАТНЫЕ БЛЮДА СТИР-ФРАЙ И СОЧНЫЕ РЕБРЫШКИ

Ассортимент блюд из свинины в восточных провинциях поражает воображение. У каждого свое сочетание приправ, овощей, соевых продуктов, таких как тофу, пряных паст и соусов.

Красный тофу добавляет новые грани вкуса мясным блюдам, например свинине с рассыпчатым белым рисом.

В другом блюде ароматный личи придает свинине сладковатую нотку. Свинина Дун По из Ханчжоу названа в честь известного поэта, жившего при династии Сун. Сегодня это блюдо подают в китайских ресторанах по всему миру, как и кисло-сладкие свиные ребрышки — еще одно классическое национальное блюдо.

Свиная брюшина популярна в Китае, и в кулинарии крайне важно соотношение мяса и жира. Китайские мясники подберут подходящий кусок. Для быстрых блюд стир-фрай обычно покупают постную свинину.

В регионе есть и более экзотические блюда, здесь очень любят потроха и готовят их с рисовым вином или пряным соусом, например восхитительные почки стир-фрай. Лягушачьи лапки в меню могут удивить, но в шанхайской кухне они используются уже сотни лет.

ЛЯГУШАЧЬИ ЛАПКИ В БОБОВОМ СОУСЕ

Лягушачьи лапки уже давно известны в шанхайской кухне. Правильно приготовленные, они напоминают курятину, но с менее выраженным вкусом и более упругой текстурой. На востоке Китая много лягушачьих ферм. Замороженные лапки продаются в китайских магазинах без кожи, парами.

1. Разогрейте 3 ст. л. масла в воке на сильном огне. Обжаривайте лягушачьи лапки партиями, по 3–4 минуты, почти до готовности, до светло-коричневого цвета. При необходимости добавляйте масло. Выкладывайте обтекать на решетку.

2. Вытрите вок и влейте 1 ст. л. масла. Обжаривайте имбирь и чеснок в течение 2 минут, до появления аромата и коричневого цвета, добавьте желтый и черный бобовые соусы, сахар, перец и кунжутное масло. Хорошо перемешайте.

3. Добавьте лягушачьи лапки и обжаривайте, помешивая, 1 минуту, стараясь не повредить. Влейте 120 мл воды и готовьте еще несколько секунд, пока лапки не покроются соусом. Подавайте горячими, украсив зеленым луком или свежей кинзой.

4 ПОРЦИИ

4 ст. л. подсолнечного масла
16 пар подготовленных лягушачьих лапок
2 ст. л. тонких ломтиков корня имбиря
3 зубчика чеснока, нарезать тонкими ломтиками
1 ст. л. желтого бобового соуса
1 ч. л. черного бобового соуса
1 ч. л. сахара
0,5 ч. л. молотого белого перца
1 ч. л. кунжутного масла
Нарезанный длинными полосками зеленый лук или кинза — для украшения

Совет
Если любите хрустящую корочку, обваляйте лягушачьи лапки в кукурузной муке и обжарьте во фритюре.

СВИНИНА С МАРИНОВАННЫМ ТОФУ

Маринованный тофу бывает двух видов: оранжевато-белый пикантный и ферментированный красный с дробленым красным рисом (специальный сорт риса с дрожжевым грибком) — у него пьянящий аромат. Оба используются как приправа. В Восточном Китае, особенно в Шанхае, предпочитают красный тофу. В провинции Цзянси с ним готовят свинину и подают с рисом.

4 ПОРЦИИ

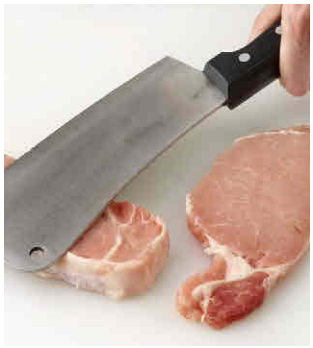
450 г свиной лопатки без кости, нарезать кубиками 1 см
2 кубика красного или белого тофу
3 зубчика чеснока, мелко нарезать
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. нарезанного тонкой соломкой корня имбиря
1 ч. л. сахара
1 лук-порей, только белая часть, нарезать тонкими ломтиками
Отварной рис или конги — для подачи

Совет
В блюдо можно добавить любой овощ с плотной мякотью, лучше всего сельдерей или дайкон — у них не слишком выраженный вкус и подходящая текстура.

1. Смешайте свинину с тофу и половиной чеснока и оставьте мариноваться под плотно закрытой крышкой по меньшей мере на 15 минут.

2. Разогрейте масло в воке на сильном огне. Добавьте имбирь и оставшийся чеснок и обжаривайте 40 секунд до светло-коричневого цвета. Выложите свинину вместе с маринадом и обжаривайте 2 минуты.

3. Добавьте сахар и порей, обжаривайте 1 минуту, влейте 200 мл воды и доведите до кипения. Тушите 2 минуты до загустения соуса и готовности свинины. Подавайте с рисом или конги.



СВИНИНА С ЛИЧИ

Известные в Китае фрукты с шишковатой кожурой популярны во всем мире. Сладкие и сочные личи хороши как вкусный десерт и незаменимы в кисло-сладких блюдах. Свежие личи продаются только в сезон, а консервированные доступны круглый год и служат равноценной заменой. Личи растут в субтропических регионах Китая и в Таиланде и обычно размером со сливу. Кстати, во многих ресторанах в блюде под названием «свинина с личи» на самом деле нет личи, а свинина нарезана в форме фруктов. Но этот рецепт с настоящими личи.

1. Отбейте свинину тупой стороной кухонного топорика или молотком для мяса. Нарежьте ломтики кубиками, обваляйте в крахмале и стряхните излишки.

2. Разогрейте масло в воке или фритюрнице на среднем огне, обжаривайте свинину партиями до хрустящей золотисто-коричневой корочки, по 2–3 минуты. Выложите обтекать на бумажное полотенце.

3. Смешайте 2 ст. л. сока личи с уксусом, соевым соусом, водой, рисовым вином и солью.

4. Разогрейте растительное масло в воке на сильном огне. Выложите зеленый лук и обжаривайте 20 секунд, добавьте смесь с соком личи и доведите до кипения.

5. Выложите в вок свинину и личи и обжаривайте, помешивая, 1 минуту, до загустения соуса.

6. Сразу подавайте с рисом, украсив зеленым луком, нарезанным тонкой соломкой.

4 ПОРЦИИ

300 г постной свинины, нарезать ломтиками 2,5 см
50 г кукурузного крахмала
Растительное масло для фритюра
12 свежих или консервированных личи, обсушить, удалить косточки и разрезать пополам, жидкость оставить
1 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. воды
2 ч. л. рисового вина
0,5 ч. л. соли
1 ст. л. растительного масла
2 пера зеленого лука, только белая часть, нарезать (зеленую часть оставить для украшения)
Отварной рис для подачи

СВИНИНА С КАПУСТОЙ И ГРИБАМИ

Способом быстрой обжарки готовят и на деревенских кухнях, и в ресторанах в имперском стиле. Везде преследуется одна цель: как можно лучше раскрыть вкус ингредиентов точно выверенным временем тепловой обработки.

4 ПОРЦИИ

8 сушеных грибов шиитаке
400 г постной свинины, нарезать полосками шириной 5 мм
2 ч. л. рисового вина
0,5 ч. л. сахара
0,5 ч. л. молотого белого перца
115 г хрустящей зеленой или белой кочанной капусты
2 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока, нарезать ломтиками
2 ст. л. темного соевого соуса
Зеленый лук, нарезать соломкой, для украшения

Совет
Вместо кочанной капусты можно использовать китайскую листовую (бок-чой) или пекинскую. По вкусу они похожи на кочанную, но не нуждаются в бланшировании, поскольку быстро готовятся.

1. Замочите грибы в теплой воде на 1 час, до размягчения. Процедите, жидкость сохраните. Отрежьте ножки и нарежьте шляпки на четвертинки.

2. В миске смешайте свинину с вином, сахаром и перцем. Отставьте.

3. Нарежьте капусту крупными, одинаковыми по размеру кусками и бланшируйте в кипящей воде 20 секунд. Хорошо обсушите.

4. Разогрейте масло в воке на сильном огне. Обжаривайте чеснок 20 секунд, добавьте свинину и обжаривайте, помешивая, еще 1 минуту.

5. Добавьте грибы и капусту, обжаривайте 1 минуту, влейте соевый соус и 150 мл грибного настоя. Обжаривайте 1–2 минуты до выпаривания жидкости.

6. Сразу подавайте, украсив нарезанным зеленым луком.

СВИНИНА С ДУШИСТЫМ ЛУКОМ

4 ПОРЦИИ

В Китае растут три разновидности этого лука: зеленый с тонкими плоскими листьями в форме лезвия, его обычно добавляют в блюда стир-фрай и начинки для пельменей и спринг-роллов; желтый, который выращивают без света, чтобы он оставался бледным и нежным; и совершенно непохожий на них цветущий чесночный лук с толстыми стеблями и зелеными цветками. Для этого рецепта понадобится зеленый или желтый лук.

- 250 г постной свинины
- 1 ст. л. рисового вина
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 0,5 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. молотого белого перца
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезать
- 200 г зеленого или желтого душистого лука, нарезать кусочками длиной 5 см
- Отварной рис или пампушки на пару — для подачи

1. Нарежьте свинину тонкой соломкой поперек волокон и смешайте с рисовым вином, кунжутным маслом, солью и перцем. Накройте и оставьте мариноваться на 10 минут.

2. Разогрейте подсолнечное масло в воке на сильном огне. Обжаривайте чеснок, помешивая, 30 секунд, до золотисто-коричневого цвета.

3. Выложите в вок свинину вместе с маринадом и обжаривайте 1 минуту, добавьте лук и обжаривайте, интенсивно помешивая, 1–2 минуты до яркого цвета и мягкости. Сразу подавайте с рисом или пампушками.

ТУШЕНАЯ СВИНИНА С ОВОЩАМИ

4 ПОРЦИИ

75 г сушеных крестоцветных овощей или бутонов лилий
2 ст. л. подсолнечного масла
3 зубчика чеснока, разрезать пополам
400 г свиной брюшины, снять кожу и нарезать кубиками 2,5 см
3 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. сахара
1 ч. л. кунжутного масла
Соль по вкусу
Нарезанный зеленый лук для украшения
Конги или отварной рис — для подачи

Совет
Можно добавить другие сушеные ингредиенты, например гребешки и устрицы, для более яркого вкуса.

Это блюдо из Ханчжоу любят за согревающие свойства. Чаще всего используются сушеные крестоцветные — толстолистные представители семейства капустных, похожие на бок-чой в свежем виде. Бутоны лилий продаются в китайских магазинах.

1. Замочите сушеные овощи в воде комнатной температуры на 20 минут, до размягчения. Обрежьте одеревенелые части и корешки, промойте овощи, слейте и нарежьте маленькими кусочками.

2. Разогрейте масло в воке или жаропрочной форме на среднесильном огне. Добавьте чеснок и обжаривайте 20 секунд. Положите свинину и обжаривайте 2 минуты, до светло-коричневого цвета. Добавьте соевый соус, сахар и 750 мл воды. Доведите до кипения.

3. Засыпьте сушеные овощи и прикройте емкость крышкой не до конца. Варите при слабом кипении 1–1,25 часа, до размягчения свинины.

4. Вмешайте кунжутное масло и соль по вкусу, украсьте зеленым луком и подавайте с конги или рисом.

СВИНИНА ДУН ПО

Блюдо благородного происхождения из Ханчжоу, где жил и даже был губернатором при династии Сун (960–1279) знаменитый поэт и гурман Су Дунпо. Рецепт популярен во всем мире, его подают в ресторанах не только в Китае, но и в других странах. По традиции здесь используется свиная брюшина, но ее можно заменить более постным куском с прожилками жира. Настоящую свинину Дун По всегда готовят с кожей, которую сначала обжаривают до коричневого цвета в горячем жире, а потом варят. В этом варианте рецепта обжарка исключена.

4 ПОРЦИИ

400 г свиной брюшины
40 г сахара кандис (леденцового) или в кристаллах, измельчить
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
2 ст. л. соевого соуса
25 г корня имбиря, нарезать соломкой
4 пера зеленого лука, нарезать кусками длиной 5 см
Отварной рис и овощи стир-фрай — для подачи

Совет
Вместо брюшины можно взять копченый либо вяленый окорок или свежий бекон, предварительно замочить его на ночь в холодной воде и промыть. Так блюдо получится более соленым.

1. Разрежьте брюшину на три или четыре куска. Вскипятите воду в большой кастрюле на среднесильном огне, добавьте свинину и бланшируйте 10 минут (мясо будет нежнее). Слейте воду и оставьте бульон для других рецептов.

2. Сложите колотый сахар и влейте вино в глубокое жаропрочное блюдо, подходящее для пароварки, и выложите сверху свинину. Полейте соевым соусом и посыпьте имбирем и зеленым луком.

3. Плотно закройте блюдо крышкой и готовьте на пару по меньшей мере 1 час, пока вилка не будет легко выниматься из мяса. Периодически снимайте крышку и поливайте мясо образовавшимся соусом.

4. Немного охладите мясо и нарежьте тонкими ломтиками. Подавайте, полив горячим соусом, с рисом и овощами стир-фрай.

СВИНИНА ФУЧЖОУ

Пастой ослепительного малинового цвета из рисовых винных дрожжей в Фучжоу приправляют блюда из мяса и птицы. За пределами страны ее можно купить даже не во всяком китайском магазине. Я предлагаю заменить ее похожим по вкусу красным тофу, окрашенным теми же дрожжами. Такое блюдо соберет комплименты всех гостей.

4 ПОРЦИИ

350 г свиной брюшины
150 г корня колоказии, очистить и нарезать кубиками 2,5 см
1 ст. л. растительного масла
3 зубчика чеснока, мелко нарезать
1,5 ст. л. красного тофу, размять в пюре
1 ст. л. соуса хойсин
0,5 ч. л. сахара
2 пера зеленого лука, крупно нарезать, плюс тонкие ломтики репчатого лука для украшения
Отварной рис или пампушки на пару — для подачи

1. Удалите кожу с брюшины и нарежьте мясо кусочками на один укус.

2. Смешайте свинину с корнем колоказии в жаропрочном блюде, подходящем для пароварки, и готовьте над кипящей водой на сильном огне 15 минут.

3. Разогрейте масло в воке на сильном огне. Добавьте чеснок и обжаривайте, помешивая, 20 секунд. Положите красный тофу и обжаривайте, помешивая, 15 секунд (он не должен подгореть). Добавьте соус хойсин и сахар и помешивайте еще 15 секунд.

4. Выложите в вок паровую свинину и корень колоказии и обжаривайте, интенсивно помешивая, 1 минуту. Влейте 120 мл воды, хорошо перемешайте и закройте крышкой. Убавьте огонь до среднего и готовьте 1 минуту, затем снимите крышку и готовьте еще 1 минуту.

5. Посыпьте зеленым луком, перемешайте и сразу подавайте с рисом или пампушками, украсив ломтиками репчатого лука.

СВИНОЙ СТЕЙК В КОРИЧНЕВОМ СОУСЕ

Этот коричневый соус не имеет ничего общего с одноименным британским, его готовят из соевого и устричного соуса, вина, перца, чеснока, лука и гвоздики. Классическое в Фучжоу блюдо известно в других регионах Китая и заимствовано гуандунскими поварами. В рецепте используются свиные стейки, а не типичные для китайской кухни ребрышки. Но я предлагаю стейки, потому что их проще найти в продаже. Выбирайте те, что с тонкой прослойкой жира: они вкуснее.

4 ПОРЦИИ

4 свиных стейка без кости, примерно по 175 г каждый
1 яйцо, слегка взбить
50 г кукурузного крахмала плюс 1 ч. л., разведенная в 1 ст. л. воды
Растительное масло для фритюра плюс 1 ст. л.
2 зубчика чеснока, мелко нарезать
1 крупная луковица, разрезать пополам и нарезать тонкими ломтиками
4 бутона гвоздики
Паровая капуста бок-чой для подачи

Для соуса
300 мл воды
2 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. устричного соуса
1 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
0,5 ч. л. молотого черного перца

1. Положите мясо между листами пищевой пленки и отбейте молотком до толщины 5 мл. Обмакните кусочки в яйцо и обваляйте в крахмале.

2. Разогрейте масло для фритюра на среднем огне. Обжарьте свинину до золотистой корочки, выложите на бумажное полотенце и отставьте.

3. Перемешайте все ингредиенты соуса.

4. В чистом воке разогрейте 1 ст. л. масла и обжаривайте чеснок в течение 30 секунд, до золотисто-коричневого цвета. Добавьте лук и гвоздику и обжаривайте 1–2 минуты, до смягчения, но не доводите до коричневого цвета.

5. Добавьте соус и доведите до кипения. Готовьте 2 минуты, до уменьшения объема вдвое, затем добавьте разведенный в воде крахмал и перемешивайте 30 секунд до загустения.

6. Разрежьте каждый стейк на 3–4 части, выложите в соус и перемешайте. Подавайте с паровой капустой бок-чой.

СВИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ «ЛЬВИНАЯ ГОЛОВА»

У этого шанхайского блюда настолько благородный вкус, насколько можно предположить по названию. Сами фрикадельки — голова, а пекинская капуста — грива. Блюдо знаменито в Восточном Китае, особенно в Шанхае. Для сочности и вкуса важно соотношение мяса и жира, лучше всего подойдет мраморное мясо.

4 ПОРЦИИ

- 450 г мраморной свиной ноги, охладить
- 1 перо зеленого лука, мелко нарезать
- 1 ст. л. натертого корня имбиря
- 2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ст. л. ледяной воды
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 0,5 ч. л. сахара
- 6 водяных орехов, лучше свежих, очистить и нарезать тонкими ломтиками
- 3 ст. л. кукурузного крахмала
- 600 мл легкого свиного или куриного бульона
- 1 ст. л. подсолнечного масла
- 200 г пекинской капусты, нарезать кусочками 5 см

1. Нарежьте свинину очень тонкими ломтиками, затем тонкими полосками. Большим ножом или топориком рубите мясо 1 минуту, сваливая грудой и разрубая. Должна получиться неоднородная масса, которая хорошо лепится.

2. Сложите мясо в миску, добавьте зеленый лук, имбирь, вино, соевый соус, ледяную воду, кунжутное масло, сахар, водяные орехи и 1 ст. л. крахмала. Перемешивайте, пока масса не будет похожа на тесто.

3. Лепите шарики размером со сливу и обваливайте в оставшемся крахмале.

4. Вскипятите бульон в сковороде и аккуратно опускайте туда фрикадельки. Они должны ложиться в один слой. Убавьте огонь до минимального, накройте крышкой и готовьте в едва кипящем бульоне 45 минут.

5. Разогрейте масло в чистой сковороде на сильном огне. Обжаривайте пекинскую капусту 30 секунд, до смягчения.

6. Бережно вынимайте фрикадельки из бульона и выкладывайте на капусту. Доведите бульон до сильного кипения и вылейте сверху. Убавьте огонь и тушите 20 минут.

7. Разложите по порционным тарелкам и подавайте.

КИСЛО-СЛАДКИЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ

В китайской кухне очень много кисло-сладких блюд, вы непременно встретите их в меню любой провинции. Сочетание кислого и сладкого не всегда отражено в названии. В качестве сладких ингредиентов используются сливовый соус, мед, сахар и ананасовый сок, их кладут по вкусу, а уксусом и лимоном добавляют кислоту. В этом блюде с сочными ребрышками на первый план выходит контраст сливового соуса, ананасового сока и рисового уксуса.

1. Обмакните ребрышки в яйцо, обваляйте в крахмале и стряхните излишки.

2. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжаривайте ребрышки до насыщенного золотисто-коричневого цвета, по 2–3 минуты. Вынимайте шумовкой и выкладывайте обтекать на бумажное полотенце.

3. В воке смешайте помидоры, кусочки ананаса, сливовый соус, ананасовый сок, соевый соус, уксус и воду. Доведите до кипения на среднем огне, непрерывно помешивая.

4. Выложите ребрышки в соус и хорошо перемешайте. Сразу подавайте и не забудьте про чаши для ополаскивания рук.

4 ПОРЦИИ

600 г свиных ребрышек, нарезать кусочками 5 см
1 яйцо, слегка взбить
45 г кукурузного крахмала
Растительное масло для фритюра
2 маленьких помидора, каждый разрезать на 6 долек
10 кусочков ананаса
2 ст. л. сливового соуса
1 ст. л. ананасового сока
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. рисового уксуса
120 мл воды

Шеф рекомендует
Вкусный кисло-сладкий соус приготовить несложно. Соль в соевом соусе уравновешивает сладость и кислоту, без нее контраст был бы слишком велик.

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ С СОЛЬЮ И ПЕРЦЕМ

Это фуцзяньское блюдо готовят дома, обычно по праздникам, и вкуснее всего оно получается с толстыми, мясистыми ребрышками. Приготовленные таким образом ребрышки с солью и перцем — пища богов.

1. Бланшируйте ребрышки в слабо кипящей воде 20 минут. Достаньте из воды и теплыми обваляйте в крахмале, прихлопывая, чтобы он лучше держался.

2. Вскипятите ту же воду и бланшируйте ребрышки 45 секунд, выложите на блюдо.

3. Разогрейте арахисовое и кунжутное масло в воке на сильном огне. Добавьте имбирь и обжаривайте 15 секунд.

4. Выложите в вок ребрышки, соль, сахар и перец и обжаривайте, интенсивно помешивая, 2–3 минуты, до светло-коричневого цвета. Для сочности добавьте в вок пару столовых ложек воды, в которой бланшировали ребрышки. Подавайте блюдо горячим, украсив листовым сельдереем.

4 ПОРЦИИ

- 800 г мясистых свиных ребрышек, нарезать кусочками длиной 7,5 см
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- 1 ст. л. масла из арахиса
- 2 ч. л. кунжутного масла
- 1 ст. л. натертого корня имбиря
- 1 ст. л. соли
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. молотого белого или черного перца
- Листовой сельдерей для украшения

Шеф рекомендует

После бланширования на слой панировки лучше прилипают приправы.

НАРЕЗАННАЯ ГОВЯДИНА С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Для китайских рецептов говядину сначала нарезают тонкими ломтиками, а потом полосками — острым ножом или тонким краем ложки. Так мясо получается исключительно нежным и подходит для быстрой обжарки на сильном огне.

4 ПОРЦИИ

450 г говядины, толстый или тонкий край
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. рисового вина
2 ч. л. устричного соуса
0,5 ч. л. молотого белого перца
3 ст. л. растительного масла
150 г листового сельдерея
1 крупная луковица, разрезать пополам и нарезать тонкими ломтиками
2 ч. л. светлого обжаренного кунжута для украшения
Отварной рис для подачи

Шеф рекомендует
Это блюдо не может ждать, подавайте его сразу, иначе свежесть вкуса уйдет.

1. Нарежьте говядину тонкими ломтиками, затем полосками.

2. Смешайте соевый соус, рисовое вино, устричный соус, перец и 1 ст. л. масла. Добавьте говядину и перемешайте. Накройте и уберите в холодильник на 15 минут.

3. Нарежьте стебли сельдерея кусочками длиной 2 см и листья, их должно получиться 2 ст. л.

4. Разогрейте оставшееся масло в воке на сильном огне. Добавьте лук и обжаривайте, помешивая, 2 минуты, до мягкости и золотистого цвета. Сдвиньте на край и выложите говядину вместе с маринадом. Обжаривайте, помешивая, 1 минуту, вмешайте лук и готовьте еще 30 секунд.

5. Добавьте стебли и листья сельдерея и обжаривайте еще 15 секунд. Посыпьте кунжутом и сразу же подавайте с рисом.

БАРАНИНА В ОСТРОМ БОБОВОМ СОУСЕ

Когда в Шанхай приходят морозы, горожане греются сытными мясными блюдами. Баранина с соевым соусом, чили, вином и специями не даст замерзнуть. Подавайте ее в разогретых чугунных тарелках, как в китайских ресторанах. Такие тарелки продаются в китайских магазинах, их разогревают на газовой горелке или плите и подают на деревянной подставке.

4 ПОРЦИИ

450 г баранины, постный кусок или филе шеи
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
0,5 ч. л. соли
1 ст. л. чесночной пасты
2 ст. л. подсолнечного масла
1 ст. л. кунжутного масла
25 г корня имбиря, нарезать соломкой
2 ст. л. бобовой пасты чили (доубаньцзян)
0,5 ч. л. сахара
2 пера зеленого лука, нарезать кусочками 5 см
1 красный или зеленый сладкий перец, разрезать пополам, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками
Нарезанный длинными полосками зеленый лук для украшения
Отварной рис для подачи

1. Нарежьте баранину тонкими ломтиками и отбейте тупой стороной топорика или молотком для мяса. Нарежьте ломтики тонкими полосками поперек волокон.

2. Смешайте полоски с вином или хересом, солью и чесночной пастой, накройте и оставьте мариноваться на 10 минут.

3. Разогрейте подсолнечное и кунжутное масло в воке на сильном огне. Обжаривайте имбирь 1 минуту, до коричневого цвета, добавьте бобовую пасту чили и сахар и обжаривайте, помешивая, 30 секунд, стараясь не нарушить целостность пасты.

4. Выложите в вок баранину вместе с маринадом и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Добавьте зеленый лук и перец и готовьте, помешивая, еще 1 минуту.

5. Влейте 100 мл воды и готовьте, интенсивно помешивая, до загустения и глянцевого блеска соуса.

6. Выложите на горячую тарелку (см. «Шеф рекомендует») и украсьте зеленым луком. Подавайте с рисом.

Шеф рекомендует
Лучше всего подавать баранину на горячих тарелках, чтобы она аппетитно шипела. Тогда блюдо долго останется горячим.

ПОЧКИ СТИР-ФРАЙ

В Китае потроха и внутренние органы не считаются второсортным продуктом и ценятся гораздо выше, чем на Западе. Приготовление печени, почек, рубца и мозгов — настоящее гастрономическое искусство. Это блюдо создали в Фуцзяни для императорских банкетов. Мэйгуйлу получают в северных провинциях из сорго и пшена путем дистилляции с сахаром кандис и определенным сортом роз.

4 ПОРЦИИ

2 свиные почки
2 ст. л. розового вина или сухого хереса
0,5 ч. л. соли
2 веточки листового сельдерея
2 ст. л. подсолнечного масла
25 г корня имбиря, нарезать соломкой
3 зубчика чеснока, мелко нарезать
2 ч. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. сахара
1 ч. л. кукурузного крахмала, размешать в 2 ст. л. воды
Лапша для подачи

1. Разрежьте почки пополам, удалите белые части. Тщательно промойте, обсушите бумажным полотенцем и замочите в холодной воде на 30 минут.

2. Каждую половину разрежьте на 3–4 части. С наружной стороны сделайте перекрестные надрезы глубиной до середины куска. После приготовления почки слегка уменьшатся и разрезы раскроются. Чем больше их и чем ближе они друг к другу, тем больше форма напоминает цветок с толстыми лепестками.

3. Снова промойте почки, обсушите бумажным полотенцем и смешайте с вином и солью в миске. Накройте и оставьте мариноваться на 10 минут.

4. Нарежьте стебли сельдерея по диагонали, кусочками толщиной 1 см. Крупно нарежьте листья.

5. Разогрейте масло в воке на сильном огне. Обжаривайте имбирь и чеснок 20 секунд, выложите почки с маринадом и сельдерей и обжаривайте, интенсивно помешивая, 40 секунд. Куски почек сожмутся и слегка скрутятся.

6. Вмешайте кунжутное масло, сахар и разведенный в воде крахмал, готовьте 20 секунд. Добавьте листья сельдерея, перемешайте и сразу подавайте.

ВОСТОЧНЫЙ КИТАЙ

Рис и лапша

СЫТНАЯ НАЧИНКА И КАНОНИЧЕСКИЕ БЛЮДА

Дельта Янцзы — благоприятный регион для выращивания всех сортов риса, от жасмина до клейкого, из которого делают не только вино, но и лапшу. Пшеничную лапшу в этом регионе тоже едят, но реже, чем рисовую и просто рис. Отварной или паровой рис подают почти к каждой трапезе, иногда на гарнир, но чаще обжаренным с другими ингредиентами: например, вкуснейший жареный рис из Янчжоу или классический шанхайский с мясным ассорти.

В крестьянских семьях предпочитают каши, например с рыбой и соленым яйцом, и клейкий рис — за крахмалистость и сытность.

Лапша чжацзян со свининой, рисовым вином, чесноком, имбирем и желтой бобовой пастой стала каноническим блюдом. Оно не только вкусное, но и символичное.

Особый сорт очень тонкой лапши из Фуцзяни называется мяньсянь. Она используется в шанхайском рецепте лапши с печенью и почками, которую готовят по большим праздникам. Тонкую лапшу легко узнать на прилавке, ее перевязывают красной ниткой. Мяньсянь редко встречается за пределами Китая, ее можно заменить тонкой рисовой лапшой.

КОНГИ С РЫБОЙ И СОЛЕНЫМ ЯЙЦОМ

Сытная каша — крестьянское блюдо, популярное во всех провинциях и семьях. Конги по этому рецепту, любимому в Сучжоу и Восточном Китае, не нуждается в дополнениях и станет легким ужином. Рыбу можно взять любую, но лучше мясистую: треску, палтуса, морского черта и лосося. Соленые утиные яйца — китайский деликатес, приготовленный в рассоле или на углях, перемешанном с солью.

4 ПОРЦИИ

150 г риса жасмин, промыть и обсушить
250 г филе мясистой рыбы: палтуса, морского черта, трески или лосося
1 ч. л. молотого белого перца
2 ч. л. кунжутного масла
2 соленых утиных яйца
2 ст. л. светлого соевого или рыбного соуса

Для украшения
1 ст. л. консервированных зимних овощей, нарезать соломкой
Корень имбиря, нарезать ломтиками
Кинза

Шеф рекомендует
По традиции кашу готовят из дробленого среднезерного риса, он дает более однородную текстуру. Рис можно раздробить пестиком в ступке или заменить 20% риса жасмин короткозерным, например арборио.

1. В большую сковороду с толстым дном выложите рис, влейте 1,5 л воды и доведите до кипения. Убавьте огонь до слабого кипения, частично прикройте крышкой и варите 30 минут, периодически помешивая. Если каша сильно загустеет (это зависит от риса), добавьте горячей воды. Консистенция должна быть однородной.

2. Нарежьте филе рыбы по диагонали кусочками толщиной 5 мм или кубиками 2,5 см, удалите кости. Смешайте рыбу с половиной перца и половиной кунжутного масла и отставьте.

3. Варите соленые утиные яйца на среднем огне 10 минут, слейте и промойте холодной водой. Очистите и разрежьте каждое яйцо на 4–6 частей.

4. Когда каша приготовится, добавьте рыбу и варите 3–4 минуты до готовности рыбы.

5. Выложите нарезанные яйца, добавьте соевый или рыбный соус, оставшийся перец и кунжутное масло и аккуратно вмешайте.

6. Сразу подавайте, украсив нарезанными овощами, имбирем и кинзой.

ЖАРЕНЫЙ РИС С ПРОРОЩЕННОЙ СОЕЙ

Сочетание пророщенной сои с жареным рисом — кулинарная фишка Ханчжоу: обычно овощи обжаривают и подают отдельно. Хрусткость сои приятно контрастирует с текстурой риса и прекрасно сочетается с ветчиной из Цзиньхуа. Она суховатая, для сочности ее тонко нарезают и бланшируют минуту перед подачей.

1. Рис должен полностью остыть. Если он слипся, разделите зерна большой вилкой. Разогрейте масло в воке на сильном огне.

2. Обжаривайте зеленый лук 45 секунд до смягчения, добавьте ветчину и помешивайте 20 секунд. Выложите рис и обжаривайте, помешивая, 1 минуту.

3. Добавьте устричный и соевый соусы и перец и обжаривайте, помешивая, 30 секунд. Выложите пророщенную сою и обжаривайте 1–2 минуты, пока она слегка не смягчится, но при этом останется хрустящей. Сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

450 г холодного приготовленного риса
2 ст. л. растительного масла
2 пера зеленого лука, нарезать
200 г ветчины, нарезать кубиками (см. «Шеф рекомендует»)
1 ст. л. устричного соуса
1 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
90 г пророщенной сои

Шеф рекомендует
У сыровяленой ветчины из Цзиньхуа яркий вкус, который ни с чем не спутаешь. Ее можно заменить любой сыровяленой ветчиной.

ЖАРЕНЫЙ РИС ИЗ ЯНЧЖОУ

Рецепт создан в городе Янчжоу, что в дельте реки Янзцы, но его так часто заимствуют, что происхождение никто не помнит. На родине это домашнее блюдо с классическими ингредиентами: жареная свинина, креветки, яйца, зеленый горошек, иногда ветчина и грибы.

4 ПОРЦИИ

- 2 ст. л. масла арахиса
- 3 зубчика чеснока, мелко нарезать
- 2 яйца
- 450 г холодного приготовленного риса басмати или жасмин, размешать вилкой (225 г сырого)
- 150 г жареной свинины (ча шао), нарезать кубиками 5 мм
- 12 крупных креветок, очистить от панциря, удалить кишечную вену
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- 0,75 ч. л. молотого белого перца
- 0,5 ч. л. соли или по вкусу
- 30 г зеленого горошка, разморозить, если замороженный
- 2 пера зеленого лука, нарезать
- Маринованные зеленые чили для подачи

1. Разогрейте масло в воке на сильном огне и обжаривайте чеснок в течение 20 секунд. Сдвиньте его к краю и влейте яйца. Перемешайте и поджарьте болтунью. Разломайте ее на крупные куски половником для вока.

2. Добавьте рис, жареную свинину, креветки, соевый соус, перец и соль, обжаривайте, помешивая, 2–3 минуты. Интенсивно мешайте, сгребая массу со дна и стенок, чтобы ингредиенты хорошо перемешались и рис прогрелся.

3. Добавьте горошек и зеленый лук и обжаривайте, помешивая, 45 секунд. Сразу подавайте с маринованными зелеными чили.

ЖАРЕНЫЙ РИС С МЯСНЫМ АССОРТИ

Жареный с яйцом рис очень популярен в ресторанах других стран, но на родине его не предлагают. При обжарке в рис кладут мясо, морепродукты или овощи. Рецепт придуман для утилизации остатков риса, поэтому можете дать волю фантазии. В Шанхае жареный рис — самостоятельное блюдо, в ресторанные варианты добавляют креветки, гребешки, лобстера и курятину.

4 ПОРЦИИ

450 г приготовленного риса (225 г сырого)
2 китайские сосиски, нарезать тонкими ломтиками
2 ст. л. подсолнечного масла
1 луковица, мелко нарезать
3 яйца
75 г приготовленной ветчины, нарезать маленькими кубиками
75 г приготовленной курятины, нарезать маленькими кубиками
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. устричного соуса
0,5 ч. л. молотого белого перца
0,5 ч. л. кунжутного масла
25 г зеленого горошка, разморозить, если замороженный

1. Рис должен полностью остыть. Если он слипся, разделите зерна большой вилкой.

2. В маленькую сковороду влейте 200 мл воды и выложите сосиски. Готовьте при слабом кипении 2 минуты, до смягчения (можно пассеровать их с несколькими каплями масла). Обсушите на бумажном полотенце.

3. Разогрейте масло в воке на сильном огне. Обжаривайте лук 1 минуту, до мягкости, сдвиньте в сторону и влейте яйца. Перемешайте и поджарьте болтунью. Разломайте ее на крупные куски половником для вока.

4. Выложите оставшиеся ингредиенты, кроме риса и горошка, и обжаривайте, помешивая, 30 секунд. Добавьте рис и интенсивно мешайте, сгребая массу со дна и стенок, чтобы ингредиенты хорошо соединились.

5. Когда рис прогреется, выложите горошек и обжаривайте, помешивая, 30 секунд. Сразу подавайте.

ДАОССКАЯ ВЕГЕТАРИАНСКАЯ РИСОВАЯ ЛАПША

В определенные дни празднования китайского Нового года (длится две недели) храмы наполняются верующими, молящимися духам предков и разным даосским божествам. На третий день праздников можно наблюдать, как священники помешивают вегетарианскую лапшу, — это день отказа от мяса.

4 ПОРЦИИ

- 12 сушеных грибов шиитаке
- 40 г сушеных бутонов лилии
- 6 сладких вафель из тофу
- Растительное масло для фритюра плюс 2 ст. л. и для сбрызгивания
- 200 г рисовой вермишели
- 3 зубчика чеснока, мелко нарезать
- 175 г пекинской капусты, нарезать тонкими ломтиками
- 1 ст. л. темного соевого соуса
- 0,5 ч. л. соли или по вкусу

Шеф рекомендует
Специй мало, это скорее пресное блюдо. Согласно даосским вегетарианским убеждениям, яйца тоже нельзя есть. Если вы не придерживаетесь строгих правил, сделайте тонкий омлет из 2–3 яиц и нарежьте его полосками для украшения.

1. Замочите шиитаке в теплой воде на 1 час, до размягчения. Процедите, настой сохраните и долейте до 300 мл. Отрежьте и выбросьте ножки, нарежьте шляпки тонкими ломтиками.

2. Замочите бутоны лилий в воде комнатной температуры на 20 минут, до размягчения. Слейте, обрежьте одеревенелые кончики. Протрите вафли из тофу чистой влажной тряпкой и ножницами нарежьте на полоски шириной 1 см.

3. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжарьте вафли до хрустящей корочки. Выложите на бумажное полотенце и отставьте.

4. Замочите вермишель в горячей воде на 20 минут, до размягчения. Слейте и сбрызните маслом, чтобы она не слиплась.

5. Разогрейте 2 ст. л. масла в воке на сильном огне. Выложите чеснок и обжаривайте 20 секунд, до аромата, добавьте бутоны лилий и грибы. Обжаривайте 1 минуту, добавьте пекинскую капусту и жарьте еще 1 минуту.

6. Выложите вермишель и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Добавьте $^{2}/_{3}$ грибного настоя, соевый соус и соль.

7. Обжаривайте, интенсивно помешивая, до размягчения лапши, при необходимости добавляя грибной настой. Подавайте, посыпав вафлями из тофу.

ЛАПША С ПЕЛЬМЕНЯМИ

Суп с лапшой и пельменями (вонтонами) — сытный завтрак или обед. Блюдо в гуандунском стиле, скорее всего, пришло из Гонконга, там его готовят уличные торговцы. Фуцзяньские повара начиняют пельмени крабовым мясом для более яркого вкуса. Это самодостаточное блюдо, его готовят на легком свином, курином или рыбном бульоне, а по традиции добавляют сушеные анчоусы (в Юго-Восточной Азии они называются икан билис).

1. Поместите креветки, крабовое мясо, соевый соус, крахмал, кунжутное масло и перец в миску и хорошо перемешайте.

2. Заверните в один кружочек теста 1 ч. л. с верхом начинки. Смажьте края теста водой, сложите кружок пополам и слепите пельмень в форме полукруга. Повторите с оставшейся начинкой.

3. Вскипятите воду в кастрюле на среднесильном огне. Варите пельмени по 2 минуты, до готовности, выложите на тарелку и отставьте.

4. Вскипятите бульон, добавьте соевый соус и пекинскую капусту. Варите 1 минуту.

5. Бланшируйте или сварите лапшу по инструкции на упаковке, слейте.

6. Разложите лапшу и пельмени по тарелкам, залейте бульоном, сверху выложите овощи. Украсьте перцем, зеленым луком и кинзой, сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

100 г креветок, нарубить или пропустить через мясорубку
100 г крабового мяса, нарубить или пропустить через мясорубку
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. кукурузного крахмала
1 ч. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого белого перца
16–20 кружочков теста для пельменей
1,2 л бульона
1 ст. л. светлого соевого соуса
115 г пекинской капусты, нарезать ломтиками 1 см
200 г сухой пшеничной лапши

Для украшения
Молотый белый перец
Нарезанный зеленый лук
Кинза

Шеф рекомендует
Не варите пельмени в бульоне, иначе он помутнеет. Всегда готовьте их отдельно и полностью сливайте, прежде чем выложить в суп.

ЛАПША СО СВИНИНОЙ ИЗ ХАНЧЖОУ

Не хватит слов описать все красоты современного Ханчжоу и знаменитого Западного озера. Говорят, Марко Поло сравнивал этот город с Венецией, а некоторые утверждают, что именно он завез на Запад лапшу из Ханчжоу, хотя итальянские кулинарные знатоки это опровергают. Есть много видов сухой пшеничной лапши; для этого рецепта выбирайте похожую на спагетти. Следуйте инструкции на упаковке.

4 ПОРЦИИ

- 200 г сухой пшеничной лапши
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 150 г постной свинины
- 2 ч. л. рисового вина
- 2 ч. л. кукурузного крахмала
- 1 ч. л. светлого соевого соуса
- 1 ст. л. подсолнечного масла
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезать
- 0,5 ч. л. молотого белого перца
- 90 г капусты бок-чой, нарезать тонкими ломтиками
- 2 пера зеленого лука, нарезать соломкой, для украшения

Шеф рекомендует
Лапшу стир-фрай готовят с минимальным объемом жидкости. Готовое блюдо должно быть чуть влажным, чтобы лапша не подсыхала.

1. Приготовьте лапшу по инструкции на упаковке и слейте. Вмешайте кунжутное масло, накройте и отставьте.

2. Нарежьте свинину соломкой, смешайте с рисовым вином, крахмалом и соевым соусом. Отставьте мариноваться на 10 минут.

3. Разогрейте подсолнечное масло в воке на среднесильном огне. Добавьте чеснок и обжаривайте 20 секунд, выложите свинину и обжаривайте 1 минуту.

4. Добавьте в вок перец и 6 ст. л. воды и обжаривайте, помешивая, 1 минуту.

5. Выложите в вок лапшу и бок-чой. Интенсивно перемешивайте 1–2 минуты, до смягчения капусты и прогревания лапши.

6. Сразу подавайте, украсив зеленым луком.

ТУШЕНАЯ ЛАПША

Тушение — длительное приготовление на слабом огне. Так обычно готовят лапшу и мен или и фу. Это тонкая лапша золотистого цвета, похожая на лингвини. Она слегка упругая благодаря газированной воде в составе. В этом рецепте из Фучжоу используются сушеные креветки и репчатый лук. Из-за выраженного вкуса креветок из приправ понадобятся только светлый соевый соус и немного перца.

1. Слейте замоченные креветки и мелко нарубите топориком или большим ножом.

2. Бланшируйте лапшу в большой сковороде с кипящей водой до полуготовности. Она должна получиться гибкой, но жестковатой (время приготовления варьирует, следуйте инструкции на упаковке и снимайте пробу, не полагаясь на таймер). Слейте и отставьте.

3. Разогрейте масло в воке на сильном огне. Выложите лук и обжаривайте, помешивая, 1 минуту, до смягчения и золотистого цвета.

4. Добавьте креветки и соевый соус, влейте воду или бульон и доведите до кипения. Добавьте лапшу и варите при слабом кипении 2–3 минуты, пока лапша не впитает почти весь бульон.

5. Приправьте солью и перцем и сразу подавайте, украсив кинзой или листовым сельдереем.

4 ПОРЦИИ

130 г сушеных креветок, замочить в горячей воде на 15 минут
200 г яичной лапши и фу
2 ст. л. растительного масла
1 крупная луковица, разрезать на четыре части и нарезать тонкими ломтиками
2 ст. л. светлого соевого соуса
600 мл воды или легкого куриного бульона
0,75 ч. л. молотого белого перца
0,5 ч. л. соли или по вкусу
Нарезанная кинза или листовой сельдерей — для украшения

ЛАПША ЧЖАЦЗЯН

Духовная родина блюда — Пекин, но популярность помогла ему преодолеть границы, и сегодня его относят и к восточной, и к северной кулинарным школам. Особенно прочно лапша обосновалась в Шанхае. Местные даже утверждают, что здесь она и появилась, а на север ее завезли, когда императорские правители прочесывали страну в поисках лучших поваров и рецептов. Как бы там ни было, блюдо бесподобное.

4 ПОРЦИИ

225 г рубленой свинины или фарша
2 ст. л. рисового вина
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. кукурузного крахмала
1 ч. л. сахара
1 огурец, очистить от кожуры и семян
4 пера зеленого лука
2 ст. л. растительного масла
½ большой луковицы, мелко нарезать
3 зубчика чеснока, мелко нарезать
25 г корня имбиря, нарезать соломкой
1 ст. л. желтого бобового соуса
200 г сухой пшеничной лапши
Соль по вкусу

Шеф рекомендует
В других регионах вместо свинины используют говядину или баранину с теми же овощами.

1. Смешайте свинину с рисовым вином, соевым соусом, крахмалом и сахаром, накройте и отставьте мариноваться на 15 минут.

2. Нарежьте огурец мелким жюльеном. Перья зеленого лука нарежьте по диагонали кусочками примерно той же длины. Отложите, накрыв влажным бумажным полотенцем, чтобы овощи не завяли.

3. Разогрейте масло в воке на сильном огне. Выложите лук, чеснок и имбирь и обжаривайте, интенсивно помешивая, 45 секунд — 1 минуту, до появления аромата. Добавьте желтую бобовую пасту и обжаривайте 20 секунд. Добавьте свинину и обжаривайте, помешивая, 2 минуты.

4. Влейте в вок 200 мл воды и готовьте 1 минуту, пока соус не начнет загустевать. Добавьте соль по вкусу.

5. Приготовьте лапшу по инструкции, слейте и разложите по порциям.

6. При необходимости разогрейте соус и полейте лапшу. Маленькими горками с краю тарелки выложите зеленый лук и огурец и сразу подавайте.

ТОНКАЯ ЛАПША С ПЕЧЕНЬЮ И ПОЧКАМИ

К инициации и дню рождения на праздничный стол ставят лапшу мен — символ долголетия. Это любимое шанхайское блюдо на подобных торжествах, для него берут особую лапшу: тонкую, белую и очень нежную. Она продается в коробках, в мотках, перевязанных красной ниткой. Считается, что лапшу изобрели в Фуцзяни, она называется мяньсянь. Ее можно заменить тонкой рисовой или пшеничной лапшой.

1. Вымойте печень, обсушите бумажным полотенцем и нарежьте тонкими ломтиками.

2. Разрежьте почку пополам и удалите белую часть. Промойте, обсушите и нарежьте тонкими ломтиками.

3. Смешайте печень, почку и вино или херес в миске, накройте и оставьте мариноваться на 10 минут.

4. В большой сковороде доведите воду до слабого кипения. Выложите свинину, перемешайте и готовьте 4–5 минут.

5. Разогрейте кунжутное масло в маленькой сковороде на слабом огне и обжаривайте чеснок 20 секунд. Выложите его вместе с маслом к свинине, добавьте соевый соус.

6. Выложите к свинине печень и почку с маринадом и готовьте 1–2 минуты на сильном огне, до мягкости печени.

7. Перед подачей погрузите лапшу в сковороду и готовьте не больше 1 минуты, до мягкости.

8. Разложите по порционным тарелкам, украсьте листьями сельдерея и перцем, сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

200 г свиной печени
1 целая свиная почка
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
1 л кипятка
100 г рубленой свинины или фарша
1 ст. л. кунжутного масла
2 зубчика чеснока, мелко раздавить
2 ст. л. светлого соевого соуса
225 г лапши мяньсянь
Нарезанные листья сельдерея и 1 ч. л. молотого белого перца — для украшения

Шеф рекомендует
В отличие от прочей лапши, мяньсянь не нуждается в замачивании и отдельном приготовлении, поскольку очень тонкая. Не переварите ее: она быстро превращается в кашу.

ВОСТОЧНЫЙ КИТАЙ

Овощи, яйца и тофу

СВЕЖИЕ, ХРУСТЯЩИЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ

Большинство овощей, выращиваемых в Китае, особенно на плодородных землях дельты Янцзы, редко идут на экспорт. Местные покупают свежие овощи каждый день. Снежный горох, мини-кукурузу, бок-чой, китайскую брокколи, грибы, зеленый лук и побеги бамбука приправляют и готовят с ними вкуснейшие блюда.

Грибы — универсальный ингредиент, их добавляют в блюда стир-фрай, например с побегами бамбука, в «Нефритовые шампиньоны», а из шиитаке делают начинку и заворачивают в тофу.

Тофу часто используется с овощами, он гармонирует с любой зеленью и служит источником белка. Аналогичную роль выполняют глютеновые продукты, например сосиски из рецепта с бамбуковыми побегами.

Ниже описаны не только вегетарианские блюда. Устричный соус имеет животное происхождение, и для тех, кто не ест мясо, его стоит заменить грибным. Вегетарианское рагу Будды — простое и сытное блюдо без мяса. Большинство овощей, упомянутых в рецептах, продаются в супермаркетах.

ОВОЩНАЯ СМЕСЬ СТИР-ФРАЙ

Этот рецепт из Фуцзяни — основа, на которой можно импровизировать и куда можно добавлять любые китайские овощи: чем свежее и зеленее, тем лучше. Ключевой этап приготовления — обжарка на сильном огне.

4 ПОРЦИИ

- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезать
- 12 мини-початков кукурузы, разрезать пополам
- 12 стручков снежного гороха
- 2 палочки сельдерея, нарезать тонкими ломтиками
- 200 г зеленых овощей: китайская брокколи, бок-чой, чой-сум, нарезать кусочками длиной 5 см
- 2 ст. л. устричного соуса
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 100 мл воды (по желанию)

1. Разогрейте масло в воке на сильном огне до дымка и обжаривайте чеснок 30–40 секунд до светло-золотистого цвета. Выложите остальные овощи и обжаривайте, интенсивно помешивая, 1 минуту.

2. Добавьте устричный соус и кунжутное масло и помешивайте 30 секунд, до загустения жидкости (овощи дадут сок из-за присутствия соли в устричном соусе, а если этого не произойдет, добавьте воды). Подавайте блюдо горячим.

ФАСОЛЬ С ЛУКОМ СТИР-ФРАЙ

4 ПОРЦИИ

300 г стручковой фасоли, нарезать по диагонали кусочками длиной 5 см
1 ст. л. подсолнечного масла
1 ч. л. имбирной пасты
1 ст. л. бобовой пасты чили (доубаньцзян)
0,5 ч. л. сахара
5 толстых перьев зеленого лука, нарезать кусочками длиной 5 см
1 ч. л. кунжутного масла
100 мл воды

В китайской кухне овощи для рецептов подобраны по вкусу и текстуре, но их можно заменять похожими по этим параметрам. Во все овощные блюда стир-фрай добавляют приправы: моновкусы не соответствуют гастрономической культуре страны.

1. Бланшируйте фасоль в сковороде с кипящей водой 20 секунд, слейте, промойте холодной водой и обсушите.

2. Разогрейте масло в воке на сильном огне, выложите имбирную пасту и обжаривайте 20 секунд. Добавьте бобовую пасту чили и сахар и обжаривайте 20 секунд.

3. Выложите фасоль и зеленый лук, влейте кунжутное масло и обжаривайте, интенсивно помешивая, 1–2 минуты. Сбрызните водой и обжаривайте 1 минуту, до готовности фасоли. Сразу подавайте.

ПОБЕГИ БАМБУКА С СОСИСКАМИ

Это вегетарианское блюдо, поэтому сосиски в названии кажутся ошибкой, но им здесь самое место. В китайских блюдах часто используются имитирующие мясо продукты, приготовленные в основном из глютена. Некоторые выглядят как курятина, утятина, свинина и сосиски. Глютеновые сосиски продаются в консервированном виде и вакуумной упаковке.

1. Целые побеги бамбука нарежьте ломтиками толщиной 1 см, а нарезанные используйте как есть. Замочите их в холодной воде на 20 минут, чтобы убрать вкус рассола. Обсушите.

2. Слейте жидкость из веганских сосисок и отожмите их. Нарежьте такими же кусочками, как побеги бамбука.

3. Вскипятите воду в большой кастрюле на сильном огне. Бланшируйте побеги бамбука 20 секунд, выложите шумовкой и обсушите.

4. Бланшируйте сосиски 1 минуту, слейте. Бланшируйте капусту, слейте.

5. Разогрейте подсолнечное масло в воке и обжаривайте чеснок 30 секунд до золотисто-коричневого цвета, влейте кунжутное масло, добавьте желтый бобовый соус и сахар. Помешивайте 30 секунд, добавьте бланшированные ингредиенты и обжаривайте, помешивая, 1 минуту.

6. Влейте 120 мл воды и доведите до кипения. Тушите на сильном огне, пока почти вся жидкость не выпарится. Сразу подавайте, украсив жареным чесноком или луком-шалотом.

4 ПОРЦИИ

300 г консервированных побегов бамбука
150 г веганских сосисок или других заменителей мяса
100 г капусты, нарезать тонкими полосками
2 ст. л. подсолнечного масла
3 зубчика чеснока, раздавить
1 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. желтого бобового соуса
0,5 ч. л. сахара
Хрустящий жареный чеснок или лук-шалот — для украшения

Совет
Веганские сосиски можно заменить кубиками сушеного или твердого тофу. Это не обычный тофу, а обжаренный.

ПОБЕГИ БАМБУКА С ГРИБАМИ

Летом, согласно китайской гербологии, положено употреблять освежающую пищу. Съедобные продукты делятся на иньские (холодные) и янские (горячие). Многое зависит от способа приготовления, и, если к иньским ингредиентам добавить перец и чили, получится янское блюдо. Полумистическая теория сложна, но достаточно знать, что вкусная еда создает внутри ощущение равновесия. Ниже холодный иньский рецепт.

4 ПОРЦИИ

300 г консервированных побегов бамбука
2 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
2 пера зеленого лука, только белая часть, нарезать
200 г соломенных грибов, разрезать пополам
1 ст. л. темного соевого соуса
0,5 ч. л. сахара
1 ч. л. кукурузного крахмала
Соль по вкусу

Совет
Это основа для блюда стир-фрай, куда можно добавлять порей, шпинат, водяные орехи и любые другие овощи.

1. Нарежьте побеги бамбука соломкой. Разогрейте масло в воке на сильном огне, выложите чеснок и обжаривайте 30 секунд, добавьте зеленый лук и жарьте еще 30 секунд.

2. Выложите в вок побеги бамбука и грибы и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Добавьте соевый соус и сахар и помешивайте на сильном огне еще 2 минуты.

3. Размешайте крахмал в 120 мл воды и влейте в вок, помешивая. Когда соус загустеет, приправьте. Сразу подавайте.

НЕФРИТОВЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

В китайском символизме многое ассоциируется с богатством, мудростью и долголетием — тремя самыми желанными целями. Например, лапшу едят, чтобы долго жить. А мудрость приходит с возрастом! Зеленые овощи часто сравнивают с нефритом, символизирующим достаток.

4 ПОРЦИИ

200 г листовой горчицы, нарезать квадратиками 4 см
2 ст. л. растительного масла
4 зубчика чеснока, раздавить
200 г свежих шампиньонов, нарезать тонкими ломтиками
200 г свежих соломенных грибов
2 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого белого перца
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
1 ч. л. кукурузного крахмала
Соль по вкусу

Совет
Изображать нефрит в блюде могут горох, стручковая фасоль, шпинат и любой другой зеленый овощ.

1. Бланшируйте листья горчицы в сковороде с кипящей водой 20 секунд, слейте, промойте холодной водой и обсушите (так она сохранит зеленый цвет после приготовления).

2. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок в течение 20 секунд. Добавьте листовую горчицу и грибы, обжаривайте, помешивая, на сильном огне 2 минуты. Влейте соевый соус, перец и вино или херес и помешивайте 1 минуту.

3. Размешайте крахмал в 150 мл воды и влейте в вок. Перемешивайте до закипания и загустения соуса, посолите по вкусу. Для подачи выложите листья горчицы сверху — они символизируют нефрит.

ГРИБЫ В ШКУРКАХ ТОФУ

Для этого блюда используют лучший сорт шиитаке, с глубокими бороздками на шляпках. В Фуцзяни они называются «зимние грибы». Их любят за яркий вкус и мясистость, они символизируют долголетие.

1. Слейте грибы, обрежьте ножки и нарежьте шляпки очень тонкими ломтиками. Смешайте с соевым соусом, чесноком, имбирем, солью, перцем, сахаром и крахмалом и оставьте мариноваться на 10 минут.

2. На ровную поверхность постелите шкурку тофу и протрите ее влажной тряпкой (чтобы она не потрескалась). Нарежьте на квадратики 13 × 13 см.

3. Вдоль одного края квадратика выложите 1 ст. л. грибной смеси и скрутите, как спринг-ролл.

4. Выложите роллы на тарелку, подходящую для пароварки, и готовьте на пару 10–15 минут. Подавайте с чили и чесночным соусом.

4 ПОРЦИИ

16 сушеных грибов шиитаке, замочить на 1 час в горячей воде
1 ст. л. темного соевого соуса
1 ч. л. чесночной пасты
1 ч. л. имбирной пасты
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. молотого белого перца
0,5 ч. л. сахара
1 ч. л. кукурузного крахмала
1–2 шкурки тофу
Чили и чесночный соус — для подачи

Шеф рекомендует
Конвертики можно смазать загустевшим бульоном, чтобы они блестели и выглядели сочными, или обмакнуть в разведенный крахмал и обжарить во фритюре.

ТОФУ АССОРТИ

Тофу добавляют во многие вегетарианские блюда в разных видах: мягкий, твердый, жареный, маринованный. Все они богаты белком. В Ханчжоу это блюдо обладает выраженным вкусом и в нем много соли, поэтому его подают с конги. Получается сытная крестьянская трапеза. В этом рецепте маринованный тофу нужен для соуса, объединяющего два других вида тофу: жареный с золотисто-коричневой корочкой и вафли.

4 ПОРЦИИ

75 г сушеных овощей
1 ст. л. подсолнечного масла
25 г корня имбиря, растереть в пасту
1 кубик красного тофу, размять в пюре
12 кусочков жареного тофу, разрезать пополам (см. «Шеф рекомендует»)
8 кусочков сушеных вафель из тофу, разрезать пополам
0,5 ч. л. сахара
1 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
0,5 ч. л. молотого черного перца
Листовой сельдерей для украшения

Шеф рекомендует
Купите готовый жареный тофу или нарежьте свежий кубиками и обжарьте во фритюре на среднем огне до золотистой корочки.

1. Замочите сушеные овощи по инструкции на упаковке, до размягчения и набухания. Промойте, слейте и мелко нарежьте.

2. Разогрейте масло в воке и обжаривайте имбирь в течение 45 секунд на среднем огне. Добавьте красный тофу и обжаривайте, помешивая, 20 секунд. Добавьте два других вида тофу, сахар, кунжутное масло, вино или херес и перец. Помешивайте 1 минуту, влейте 250 мл воды.

3. Тушите 20 минут на среднем огне, пока соус почти полностью не испарится. Подавайте, украсив листьями сельдерея.

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ РАГУ БУДДЫ

Это блюдо особенно изобилует буддийским символизмом. В нем 18 ингредиентов — по количеству архатов. Его официальное название «Восемнадцатый архат» — Будда. Дома китайцы готовят упрощенную версию, поскольку на 18 ингредиентов уходит слишком много времени, но для качественного результата понадобится не менее дюжины. Это божественное вегетарианское блюдо понравилось бы самому Будде. По традиции его готовят на празднование китайского Нового года и к другим торжествам. Оно долго хранится в холодильнике, и его можно замораживать.

4 ПОРЦИИ

- 8 крупных сушеных грибов шиитаке
- 40 г сушеных грибов муэр
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- 6 зубчиков чеснока, растереть в пасту
- 40 г корня имбиря, натереть
- 2 кубика красного тофу, пюрировать
- 1 ст. л. желтого бобового соуса
- 2 ст. л. соуса хойсин
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара
- 100 г консервированных соломенных грибов, промыть и обсушить
- 20 орешков гинкго, консервированных или в вакуумной упаковке, слить
- 20 консервированных семян лотоса, слить
- 10 стручков снежного гороха
- 200 г бок-чой, нарезать кусочками длиной 4,5 см
- 2 ч. л. кунжутного масла

1. Замочите сушеные шиитаке в теплой воде на 45 минут, до размягчения. Обрежьте и выбросьте ножки и разрежьте шляпки пополам.

2. Замочите сушеные грибы муэр в теплой воде на 20–30 минут, до размягчения. Ножницами обрежьте и выбросьте одеревенелые части, остальное нарежьте кусочками.

3. Сложите все ингредиенты на тарелку и держите под рукой, их нужно выкладывать в вок один за другим. Разогрейте масло в воке на среднем огне и обжаривайте чеснок и имбирь 1–2 минуты до золотисто-коричневого цвета и появления аромата.

4. Добавьте красный тофу и желтый бобовый соус. Обжаривайте, помешивая, 40 секунд, добавьте хойсин, сахар, соль и обжаривайте еще 20 секунд.

5. Выложите продукты в следующем порядке, помешивая по 10 секунд перед добавлением следующего: шиитаке, соломенные грибы, орешки гинкго, семена лотоса, муэр, снежный горох и бок-чой.

6. Выложите содержимое вока в сковороду, влейте кунжутное масло и 800 мл воды. Прикройте крышкой, тушите при слабом кипении 30 минут, пока не смешаются вкусы всех ингредиентов, и подавайте.

ЯЙЦА С ГРИБАМИ НА ПАРУ

Это нежное блюдо готовят в долгие жаркие месяцы шанхайского лета, когда температура зашкаливает и нет аппетита. Яйца смешивают с молоком, что необычно для китайской кухни. Чаще всего используют несладкое соевое молоко, но подойдет и коровье, вкус сильно не изменится. Вместо куриного бульона можно взять овощной.

4 ПОРЦИИ

2 ст. л. растительного масла
3 зубчика чеснока, нарезать
3 яйца
150 мл несладкого соевого или коровьего молока
200 мл куриного или овощного бульона
Щепотка молотой гвоздики
1 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого белого перца
0,75 ч. л. соли
4 свежих гриба шиитаке, нарезать очень тонкими ломтиками
1 перо зеленого лука, мелко нарезать, для украшения

Совет
Для дымного привкуса можно добавить 2 ч. л. консервированных овощей. Нарезанные соленые листья горчицы добавят хрусткости.

1. Разогрейте масло в маленькой сковороде на средне-слабом огне и обжаривайте чеснок 2 минуты до золотистого цвета. Выложите и отставьте. Масло сохраните.

2. Слегка взбейте яйца с молоком, бульоном, молотой корицей, соевым соусом, перцем и солью. Процедите через мелкое сито в миску.

3. Разложите грибы по жаропрочным порционным пиалам или сложите в одну большую, подходящую для пароварки. Влейте яичную смесь слоем не толще 4 см.

4. Готовьте яйца на пару 25–30 минут, пока не схватятся.

5. Посыпьте чесноком, полейте чесночным маслом, украсьте зеленым луком и сразу подавайте.

ОМЛЕТ С УСТРИЦАМИ

Прославленное на весь мир фуцзяньское блюдо теперь подают в китайских ресторанах всех стран. Для этого рецепта нужны упругие свежайшие устрицы, но изобретательные уличные торговцы иногда заменяют их другими двустворчатыми моллюсками. Секрет вкуса в кляре, в него добавляют муку из водяных орехов. Пуристы настаивают на использовании сала или белого жира, но можно жарить и на растительном масле. Яйца должны быть чуть жидковатыми, кляр — хрустящим, а устрицы нельзя пережаривать.

4 ПОРЦИИ

60 г муки из водяных орехов
3 ст. л. растительного масла
6 яиц, слегка взбить
12 крупных свежих устриц, очистить
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. рыбного соуса
0,5 ч. л. молотого белого перца
0,25 ч. л. соли
2 пера зеленого лука, нарезать
1 ст. л. острого соуса чили или пасты (по желанию)
Нарезанная кинза для украшения

1. Разведите муку в 250 мл воды до консистенции молока. Если мука крупного помола, измельчите ее пестиком в ступке, но она не должна быть очень мелкой.

2. Разогрейте 1 ст. л. масла на среднесильном огне в большой сковороде (вок не подойдет) до дымка. Влейте кляр и сформируйте блин. Готовьте, пока поверхность слегка не схватится.

3. Медленно влейте яйца, равномерно распределяя по блину. Прибавьте огонь и жарьте, по необходимости добавляя масло. Блин получится хрустящим.

4. Слегка перемешайте яйца сверху и выложите устрицы. Готовьте 30 секунд, добавьте соевый и рыбный соус, перец, соль, нарезанный зеленый лук и соус или пасту чили.

5. Готовьте еще 30 секунд и сразу подавайте, украсив кинзой.

ВОСТОЧНЫЙ КИТАЙ

Сладости

СЛАДКИЕ СУПЫ И БОБОВЫЕ ДЕСЕРТЫ

Пшеничная мука и сливочное масло редко встречаются в китайских десертах, но во время торжества на стол подают много разных булочек и дамплингов. Праздничные сладости считаются «медовым откупом» божествам, отбывающим домой — на небеса.

Символизм играет заметную роль в сладком меню Восточного Китая. Суп «Пять вкусов», например, создан по правилам нумерологии и считается целительным для пяти жизненно важных органов человека.

Чаще всего в десерты добавляют орешки гинкго, семена лотоса, финики, засахаренную восковую тыкву и батат. Они в изобилии растут в этом регионе и сравнительно дешевы. Сейчас даже семена лотоса и орешки гинкго можно купить почти в любой стране.

Красная фасоль играет важную роль в китайских сладостях. Обычно ее варят, делают пюре, добавляют сахар и используют как начинку, но иногда готовят с пальмовым сахаром, например в сиропе. Маш тоже подходит для десертов. В Фуцзяни из него варят кашу и загущают пшеничной мукой.

В восточных провинциях используют сахар кандис в крупных кристаллах, со своеобразным, едва уловимым ароматом и вкусом. Распространен и пальмовый сахар. Оба вида несложно найти в продаже, но в крайнем случае можете заменить их мусковадо.

СУП «ПЯТЬ ВКУСОВ»

Нумерология — важная часть китайской культуры и фитотерапии. Согласно ей, баланс организма обеспечивают пять элементов: Вода питает Дерево, Дерево дает Огонь, Огонь оставляет золу, из которой появляется Земля, где зарождается Металл. Пять ингредиентов рецепта тоже имеют символическое значение, кроме воды и сахара.

1. Вымойте и замочите сушеный лонган на 25 минут, слейте.

2. Доведите до кипения воду в кастрюле. Выложите тыкву и половину сахара. Варите при слабом кипении 10 минут, до растворения сахара. Добавьте оставшиеся ингредиенты и варите при слабом кипении 10 минут.

3. Снимите пробу. Если сахара мало, добавьте (в лонгане и тыкве достаточно фруктозы).

4 ПОРЦИИ

50 сушеных лонганов
1 л кипятка
8 кусочков консервированной восковой тыквы
100 г сахара кандис
20 консервированных семян лотоса, промыть и слить
20 орешков гинкго (консервированных или в вакуумной упаковке), промыть и слить
20 красных китайских фиников, удалить косточки

Шеф рекомендует
Сушеные орешки гинкго и семена лотоса слишком долго доводить до нужной кондиции: сначала замачивать на несколько часов, а потом варить. Быстрее и удобнее использовать консервированные или в вакуумной упаковке.

БАТАТ С ОРЕШКАМИ ГИНКГО

4 ПОРЦИИ

300 г батата
115 г сахара
26 орешков гинкго (консервированных или в вакуумной упаковке), промыть и слить
1 ст. л. бататового крахмала (по желанию)

Совет
Вместо орешков гинкго можно взять консервированные семена лотоса, если они вам больше нравятся.

На Востоке любят сладости, и в этом шанхайском десерте много сахара. Его количество при желании можно уменьшить, на вкус это не повлияет. Батат сладкий сам по себе, и для этого блюда лучше всего взять разновидность с оранжевой или желтой мякотью.

1. Нарежьте батат ломтиками толщиной 1 см, а из них — квадратики 5 × 5 см.

2. Вскипятите 800 мл воды с сахаром и варите батат 10 минут.

3. Добавьте орешки и готовьте 5 минут. Вмешайте крахмал, разведенный в воде до консистенции кефира. Помешивайте до загустения. Если предпочитаете жидкий соус, исключите крахмал. Подавайте десерт холодным или горячим.

МАШ В СИРОПЕ

В Фуцзяни маш в сиропе едят на поздний ужин и на завтрак. Есть две версии блюда: с неочищенным машем и очищенным, в густом сиропе. Здесь приведен второй вариант, его любят в Юго-Восточной Азии, куда его завезли из Чаочжоу и Шаньтоу.

1. Вскипятите воду в большой кастрюле, выложите маш и варите 15 минут. Добавьте сахар и варите до размягчения бобов.

2. Размешайте крахмал в воде до консистенции кефира и добавьте в маш. Помешивайте до загустения. Если получается слишком густо (так быть не должно), разбавьте горячей водой.

3. Слегка охладите десерт и подавайте теплым.

4 ПОРЦИИ

1,2 л кипятка
300 г маша в шелухе, замочить на ночь и слить
250 г пальмового сахара или демерары
50 г бататового крахмала

Шеф рекомендует
Количество сахара варьируйте по вкусу, пальмовый можно заменить демерарой. Снимайте пробу и добавляйте сахар по необходимости.

КРАСНАЯ ФАСОЛЬ В СИРОПЕ

4 ПОРЦИИ

300 г красной фасоли, замочить на ночь, промыть и слить
115 г пальмового сахара
800 мл кипятка
2–3 кусочка мандариновой цедры

Совет
Мандариновую цедру можно заменить апельсиновой.

Этому крестьянскому рецепту из Шанхая много столетий. Мандариновая цедра добавляет цитрусовую нотку. Как и большинство бобовых, красную фасоль предварительно замачивают на несколько часов или на ночь. Она сильно разбухает после приготовления.

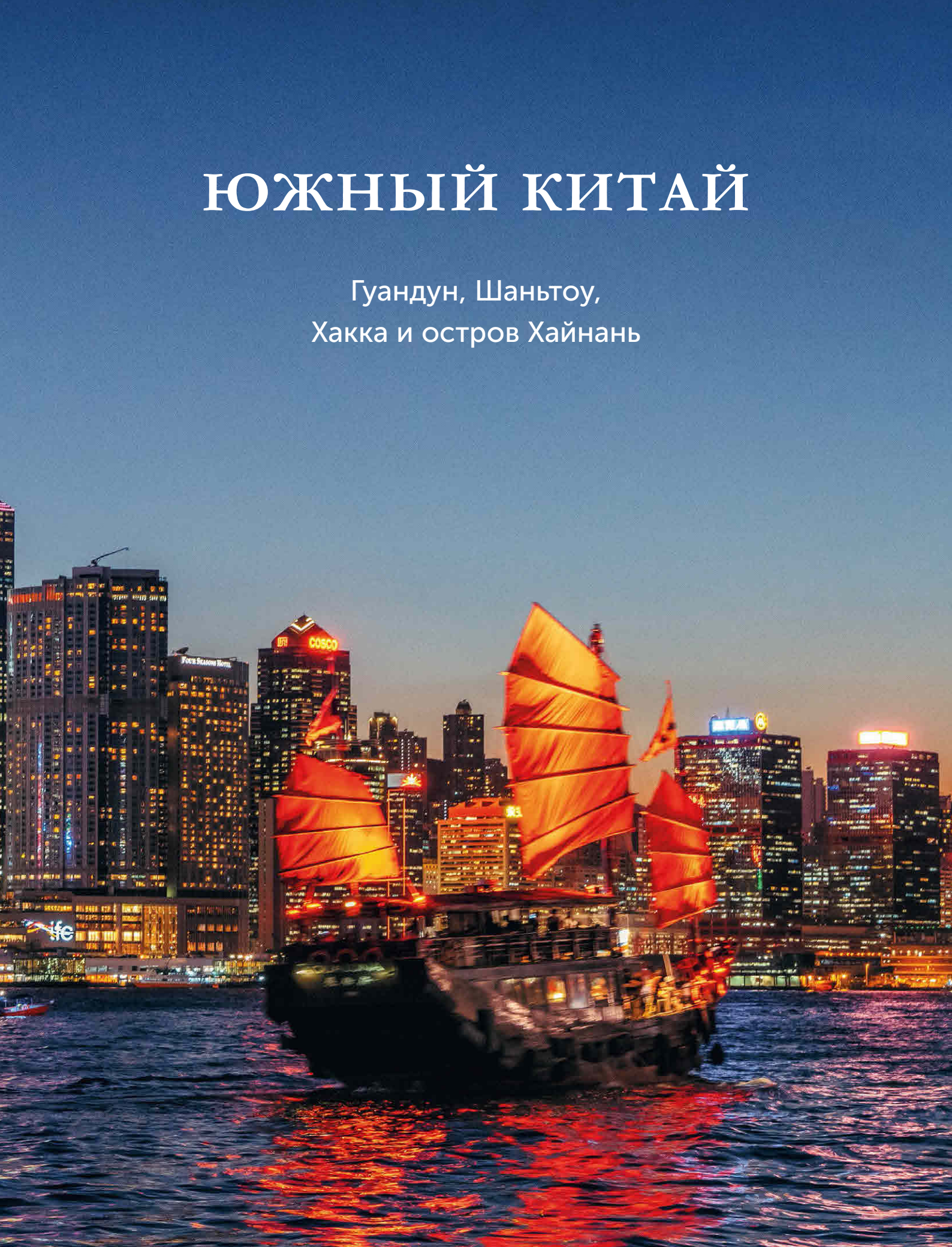
1. Засыпьте фасоль в сковороду, залейте водой и доведите до кипения. Варите на сильном огне 10 минут, убавьте огонь и готовьте 30 минут, до мягкости. Слейте.

2. Большой кристалл сахара натрите острым ножом в маленькую сковороду с небольшим количеством воды и нагревайте до растворения. Процедите через мелкое сито.

3. Налейте в сковороду кипяток, выложите фасоль, добавьте процеженный сахар и мандариновую кожуру. Варите при слабом кипении 10 минут, пока фасоль не будет легко раздавливаться. Подавайте горячей или теплой.

ЮЖНЫЙ КИТАЙ

Гуандун, Шаньтоу,
Хакка и остров Хайнань



ТЕПЛЫЕ И ПЛОДОРОДНЫЕ ЗЕМЛИ

От людных рынков Гонконга до крестьянских кухонь в сельской глубинке — везде заметно, что в Южном Китае любят хорошо поесть. Этот регион отличается от соседних морским климатом и близкими торговыми связями с внешним миром и делится на четыре гастрономические области: остров Хайнань, Гонконг, Гуандун и Шаньтоу (город в провинции Гуандун). В каждой области существуют свои знаковые блюда, отражающие типичные для местности кулинарные методы и ингредиенты.

В территорию водных путей — Южный Китай — входят провинция Гуандун, остров Хайнань и Гонконг. Юг делят на три части реки Сицзян (Западная река), Бэйцзян (Северная река) и Дунцзян (Восточная река). Их слияние дает начало Чжуцзян (Жемчужной реке), которая впадает в Южно-Китайское море.

Естественно, что почти во всех местных блюдах есть морепродукты, и если они не составляют основу рецепта, то непременно найдутся среди добавок. Креветки и лобстеры, карпы и луцианы и многое другое используются в региональных деликатесах.

Благодаря мягкому морскому климату, наличию рек и длинному морскому побережью сельское хозяйство на юге процветает

Ландшафт вдоль побережий разнится, север провинции Гуандун гористый, а на юге в основном плоские низины с заболоченными дельтами. Здесь прекрасно растут зерновые, особенно рис, и благоприятные условия для разведения птицы и свиней, что делает регион экономически независимым. Отделенные от остальной страны горами, жители космополитичны и охотно интересуются новыми идеями и веяниями.

Теплый и влажный климат

Среднегодовая температура на юге Китая составляет 26 °C, а лето, жаркое и влажное, длится с апреля по октябрь. С мая по ноябрь нередки тайфуны («большой ветер» на кантонском); когда они свирепствуют, останавливается работа транспорта и инфраструктуры. Но частые осадки и длинный световой день — идеальные условия для выращивания сельскохозяйственных культур.

Заболоченные дельты и морские террасы Лючжоу самые плодородные. Там хорошо растут рис, кукуруза, арахис и другие культуры. Субтропический климат, периодические дожди и солнце благоприятны также для чая, табака, сахарного тростника, бананов, ананасов, апельсинов, мандаринов, лонгана и личи. Фрукты часто используются в местных блюдах ради сладкой нотки.

Остров Хайнань — единственный тропический регион в Китае, там выращивают кофе и каучук. Бóльшую часть года здесь очень жарко, наиболее комфортная температура устанавливается с конца января до марта, а зимы теплые по сравнению с севером страны.

Стороннее влияние

Прославившийся восхитительной гуандунской кухней Южный Китай давно манит людей из других стран и регионов. До наших дней дожили некоторые племена, сейчас их насчитывается 39. Самые многочисленные из них Ли, их более миллиона. Считается, что они пришли из провинции Фуцзянь около 3000 лет назад и с тех пор борются за существование. Сейчас их источником заработка стали туристы.

Контакт с другими культурами на протяжении столетий привел к появлению новых ингредиентов и кулинарных методов. В Макао по яичным тартам заметно влияние Португалии, а Гонконг всегда открыт новым идеям.

Провинция Гуандун и город Шаньтоу

Самая южная провинция расположена между побережьем и внутренними территориями страны. Среди холмов и плодородных дельт урбанизированной по сравнению с большей частью Китая провинции сохранились традиционные деревни.

По расположению провинции легко догадаться о сильном влиянии на жизнь и культуру древних морских традиций. Китайские ворота в мир — порты Фуцзяни и Гуандуна — открыли доступ к торговым маршрутам на запад и восток, а заодно способствовали колонизации Гонконга и Макао британцами и португальцами.

Гонконг

Шумный Гонконг всегда считался непохожим на другие районы. До передачи Китаю в 1997 году он был британской колонией и постоянно подвергался внешним влияниям. Территория площадью 1106 км² поделена на четыре части: остров Гонконг, город-крепость Коулун, Новые Территории и сравнительно малонаселенные Отдаленные острова. С гастрономической точки зрения интереснее всего остров Гонконг и Коулун — местные жители сделаны из особого теста, а их кулинарные шедевры прославились на весь мир.

Остров Хайнань

Ранее входивший в состав Гуандуна остров Хайнань сейчас имеет статус провинции. На его южном берегу — роскошные пляжи, дикие горы в центре поросли густыми лесами, а в деревеньках обосновались местные племена.

Остров расположен на одной широте с Гавайями и вьетнамским Ханоем, за что его называют «китайские Гавайи». Жители континента едут туда зимой погреться. Основной доход приносит туризм, курорты на южном берегу процветают. Хайнань — основной регион по выращиванию риса, а рыбы и морепродуктов здесь в избытке.

ТОРГОВЛЯ, ТУРИЗМ И ТРАДИЦИИ

Южные провинции много лет ничто не связывало с северными народами, и только в VI веке Гуандун официально присоединился к Китаю. Изменения начались одновременно с миграцией населения к северу, когда иностранные торговцы завезли в регион новые ингредиенты и ислам. Многие отважные гуандунцы уехали в другие страны, а португальцы и британцы прибыли сюда, почуяв торговый потенциал портов.

Удобный доступ к Южно-Китайскому морю давно манил иностранцев, и, по историческим данным, уже во II веке н. э. сюда заходили римляне.

Развитие Южного Китая

В первых столетиях нашей эры, когда вдоль реки Янцзы зарождалась цивилизация, Южный Китай был населен в основном дикими племенами, наследники которых сейчас составляют национальные меньшинства, рассеянные по региону.

Южный регион подчиняется Китаю с начала правления династии Цинь (221–206 гг. до н. э.), но только в эпоху Троецарствия в конце III века н. э. Гуандун получил статус провинции.

Португальское влияние в Макао заметно в архитектуре и местной кухне

С 221 года до н. э. до конца III века н. э. население территории нынешнего Гуандуна постепенно менялось. Было несколько притоков кочевников с севера, особенно в периоды политической нестабильности. Приезжали торговцы со Среднего Востока за шелком, фарфором и чаем, а в память о себе оставили ислам, новые ингредиенты и кулинарные методы.

Гуандун же наслаждался независимостью. Период правления династии Тан (618–907 гг. н. э.) был самым прогрессивным в истории Китая, а правители основали жилой квартал на юге от Жемчужной реки для приезжающих по торговым делам. Гуанчжоу стал богатым и процветающим портом, его посещали арабские, персидские, малайские и западные купцы. Это сделало плодородный регион еще привлекательнее для северян, и они ринулись сюда в надежде сколотить состояние. Гуанчжоу — значимый город и в наши дни.

Китай и другие страны

Кроме Китая, гуандунцев интересовали другие страны. Страсть к покорению новых земель поощрялась при династии Мин и породила много знаменитых первооткрывателей. В их числе адмирал Чжэн Хэ, мусульманин-евнух, первый китаец, ступивший в Малакку, что на западном берегу Малайзии, между 1409 и 1411 годами.

Контакт с внешним миром укрепился с приездом европейцев из Португалии в 1557 году. Они основали первую колонию в Макао, на южном побережье Гуандуна, и управляли регионом до передачи власти в 1997-м.

Британцы прибыли в XVII веке, и к началу 1700-х Гуанчжоу, уже популярный торговый порт,

В мелких и крупных городах, таких как Фошань, сохранились буддийские дворцы и памятники древней архитектуры

еще больше разбогател. Этому во многом способствовало создание по высочайшему указу купеческой гильдии и предоставление порту монополии на международную торговлю, что было выгодно всему Гуандуну. Из перенаселенного региона китайцы уезжали на заработки за границу.

В 1842 году с передачей Гонконга укрепилось британское влияние. Изначально задуманный как китайский аванпост, к середине XX века Гонконг превратился в развитый торговый и финансовый центр с бурной социальной жизнью. Несмотря на опасения, связанные с передачей в 1997-м, в Гонконге сохранились экономика свободного рынка, собственная юридическая система и общественный строй. Политические обозреватели описывают текущую ситуацию так: «одна страна, две системы».

Гуандунские эмигранты

Первая большая волна эмиграции с юга пошла в начале XIX века. Тогда многие гуандунцы, хакка и фуцзяньцы отправлялись искать счастья в Юго-Восточную Азию, Великобританию, Австралию, Канаду, США и на Филиппины. Они везли с собой кулинарные традиции и открывали гуандунские рестораны и китайские магазины по всему миру.

ПЛАВИЛЬНЫЙ КОТЕЛ КУЛИНАРНЫХ ИЗЫСКОВ

Несмотря на обширную территорию и разнообразие климата и ресурсов, некоторые блюда есть во всех регионах с незначительными различиями. Кухня Южного Китая примечательна обилием морепродуктов и простотой приготовления, на первый план выходят натуральные вкусы и текстуры. Важную роль играет димсам. Традиция дегустации многих блюд популярна не только в Китае, но и во всем мире, а появилась она в Гуандуне в XX веке.

Повседневную пищу во всех регионах готовят по принципам фаньцай, «рис и блюда». Это сочетание риса, зерновых и пельменей (фань) с приготовленными овощами, мясом и морепродуктами (цай). На первом месте — гармония двух базовых ингредиентов и баланс вкуса, аромата, цвета и формы. Правило действует для каждого блюда и всей трапезы в целом.

Иностранное влияние на протяжении столетий обогатило гуандунскую кухню, а изобретательные повара оттачивали и прославляли свой стиль везде, куда бы ни приехали.

Вкус и текстура

Гуандунскую кухню от прочих отличает разнообразие текстур. Природные вкусы неизменны, а продукты подвергаются минимальной обработке, чтобы сбалансировать хрусткость и мягкость и добавить нюансы.

Барбекю, или «висячее» поджаривание, — пример получения нужной текстуры. Это настоящее искусство. Оно начинается с обваривания мяса для растворения лишнего жира. Затем мясо подвешивают и сушат на воздухе, чтобы при дальнейшей обработке получилась хрустящая корочка, а в завершение покрывают сладкой глазурью и поджаривают.

Следующие по важности — вкусы и их сочетание. Морепродукты, например, комбинируют с мясом, в виде соуса или кусочками. Для усиления вкуса используются соленые черные бобы, а имбирем и кинзой приглушают излишний рыбный привкус.

Подчеркнуть вкус мяса и птицы помогает соевый соус в сочетании с пореем, имбирем, репчатым луком и другими приправами. Фрукты тоже часто добавляют в гуандунские блюда: лимоны, сливы, мандарины и апельсины — основные ингредиенты пряных кисло-сладких соусов.

Три региональных стиля

В результате многовековой иммиграции в Гуандуне население разнообразное, что отражено и в местной кухне. Здесь соседствуют три школы: гуандунская, шаньтоуская и хакканская.

Гуандунская кухня представлена самым большим количеством рецептов. Экзотическую репутацию ей создали такие блюда, как «Вонючий тофу» — гонконгский деликатес, для которого тофу маринуют несколько месяцев с ферментированными овощами. Шаньтоуская кухня славится чистотой вкусов и морепродуктами.

Хакканская кухня своеобразна, большинство ее блюд крестьянского происхождения. Хакканские повара бережливые, не выбрасывают ни кусочка овощей и ни обрезка мяса — все идет в дело.

Этим хакканская кухня напоминает фуцзяньскую с ее простыми кулинарными традициями.

У людей народа хакка коровы не считаются священными, они едят говядину.

Три школы объединяет сходство ингредиентов и традиций, а также история и культура региона. Например, еду часто заворачивают во что-нибудь, как в рецепте риса в листьях лотоса. Такой стиль соответствует первозданной природе вокруг, что сейчас очень ценится.

Гонконг и Макао

Звезды гуандунской кухни — известные на весь мир гонконгские блюда. В этом направлении объединены древние традиции и современные веяния. Классические блюда развивались постепенно, под влиянием иностранных методов и ингредиентов и местной высокой конкуренции. На космополитичном острове, населенном состоятельными бизнесменами, ресторан должен быть модным, чтобы приносить доход. Ради привлечения клиентов выдумали гонконгский стиль — по сути, «гуандунский с вывертом».

Макао — бывшая португальская колония, такая же изобретательная в части кулинарии, как и Гонконг. Здесь в почете лапша с лобстером, португальские яичные тарты и другие блюда в стиле фьюжн, которые отличают местную кухню от всего южного региона.

Димсам — аппетитный набор закусок — появился в Гуандуне, после чего стал популярным во всем мире

ПРАЗДНИКИ И ТОРЖЕСТВА

В быту китайцы следуют григорианскому календарю, а лунному подчинены культурная, религиозная и духовная жизнь и праздники. Китайский Новый год, Праздник середины осени появились тысячи лет назад и считаются важными ежегодными событиями.

Большинство праздников отмечают во всей стране, разница лишь в рецептах блюд для подношений и семейного стола — в каждом регионе свои ингредиенты и традиции. Есть еще праздники, связанные с местной историей, их отмечают скромнее.

Независимо от повода, когда дело касается еды, гуандунцы ни в чем себе не отказывают. Угощение — основа любого торжества, и в преддверии надвигающегося события у выходцев из этой провинции, от Шаньтоу до Сиднея и от Гонконга до Венгрии, только одна тема для разговоров: что приготовить.

Китайский Новый год

Китайский Новый год — главный праздник страны, который выпадает на первый день первого лунного месяца (с 20 января до 21 февраля).

Перед Новым годом принято делать дома генеральную уборку, надевать новую одежду, делать прическу. Все это символизирует обновление. В канун Нового года родственники обычно собираются за общим столом и едят рыбу, а на юге — пирог няньгао.

В первый день наступившего года принято есть большой компанией, навещать пожилых родственников, устраивать вечеринки на улицах и запускать фейерверки. Все раскрашено в цвет удачи — красный: праздничные декорации, костюмы, конверты с деньгами, которые дарят неженатым и незамужним.

Праздник драконьих лодок отмечают пельменями

В блюдах используются символические ингредиенты, а в Гуандуне готовят куриный суп «Бульон достатка». Туда кладут нарезанные куриные и перепелиные или голубиные яйца, а курица олицетворяет птицу феникс, воскрешую из пепла, возрождение и обновление.

Другое популярное блюдо — тушеная приправленная свиная лопатка «Туман гармонии». Почти все ингредиенты в нем символичны: прозрачная вермишель (фэньси) — «серебряные нити долголетия», куриные крылья — «полет ввысь на тысячу миль», а бамбуковые побеги — «покорение новых высот год за годом».

Цветы и фрукты тоже важны. Бутоны лотоса символизируют женственность, а богиню милосердия (Гуань Инь), покровительницу моряков, изображают стоящей на листе лотоса со стеблем в руке. На Новый год все дарят друг другу апельсины и кумкваты, ни один гуандунец не придет в гости без пары этих фруктов. Гранаты из-за большого количества зернышек ассоциируют с плодовитостью и удачей.

Праздник Тин Хау

Этот гонконгский праздник отмечают на двадцать третий день третьего лунного месяца (в конце апреля — начале мая). Он посвящен Тин Хау, богине неба, хранящей моряков от шторма. На южном берегу, где много рыбаков, в ее честь возведено немало святилищ. На юге Китая праздник также называют Днем булочных холмов: бамбуковые башни высотой в несколько этажей увенчивают булочками, приносящими удачу. Люди карабкаются по башням вверх и стараются набрать как можно больше булочек.

На праздник устраивают костюмированные шествия, катаются на украшенных цветами лодках и ходят на ходулях. Детей несут над толпой на шестах. Можно купить любые лакомства, а сладкие булочки продаются на каждом углу.

Лотос — растение-символ, его корень в Китае употребляют в пищу

Праздник драконьих лодок, или Праздник двойной пятерки

Этот праздник отмечают на пятый день пятого лунного месяца (в июне-июле) рисом и мясными пельменями. По легенде, министр Цюй Юань утонул в реке, а в попытке его спасти товарищи гребли в лодках вверх и вниз по течению. Так появился праздник с лодочным состязанием. Лодки украшают изображениями дракона или феникса для поднятия соревновательного духа.

ЮЖНЫЙ КИТАЙ

Супы

ПРОЧНАЯ ПОСУДА И ОПОЛАСКИВАТЕЛИ ДЛЯ НЁБА

Фундаментальное отличие китайской кухни от всех прочих в том, что супы не подаются отдельно в начале трапезы. Но они занимают важное место в гуандунской гастрономической философии — это «бальзам на душу».

В кухне Южного Китая есть разные супы. Легкие, например суп с яйцом и имбирем с добавлением китайского вина, предназначены для того, чтобы ополаскивать нёбо между порциями других, обычно более жирных блюд. В насыщенные супы, например суп с говяжьими фрикадельками и с печенью и дерезой, добавляют сытные ингредиенты — рыбу или мясо. Получается самодостаточный обед, вкусный и питательный, на случай, когда нет времени долго стоять у плиты.

Морепродукты и мясные пельмени добавляют в супы, которые подают к ряду блюд из риса или лапши. Например, суп с креветочными вонтонами всегда сопровождает лапшу чили (с. 437), получается сбалансированный прием пищи. Эти же супы не возбраняется подать отдельно, как легкий перекус, однако время на их приготовлении не сэкономишь, ведь лепка пельменей не самый сложный, но долгий процесс.

СУП С ЯЙЦОМ И ИМБИРЕМ

В этом рецепте яйца выливают в кипящий бульон, и они застывают лентами. Это питательный и легкий суп, его просто готовить. Обычно его подают к домашнему столу и чередуют с более сложными блюдами.

1. В средней сковороде доведите бульон до кипения. Добавьте имбирь и готовьте 3 минуты.

2. Взбейте яйца в миске или другой емкости. Медленно влейте в бульон, помешивая его вилкой или палочками. Яйца сварятся длинными лентами.

3. Вмешайте рисовое вино. Разлейте бульон по тарелкам, украсьте зеленым луком или кинзой и подавайте горячим.

4 ПОРЦИИ

750 мл свежего овощного бульона
2 ст. л. корня имбиря, нарезать соломкой
2 яйца
2 ст. л. китайского рисового вина
Нарезанный зеленый лук или кинза — для украшения

Совет

Если нужен суп посытнее, замочите горсть стеклянной лапши в кипятке на пять минут, слейте и положите в бульон, перед тем как выливать туда яйца.

СУП С ПЕЧЕНЬЮ И ДЕРЕЗОЙ

В народе считается, что растущая рядом с домом дереза может рассорить супругов. Ее листья, с виду похожие на шпинат, тоже съедобны.

4 ПОРЦИИ

200 г свиной печени
4–6 веточек дерезы
750 мл свежего овощного бульона
2 ст. л. нарезанного соломкой корня имбиря
2 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
2 ст. л. кунжутного масла

Совет
Дерезу можно заменить молодым шпинатом.

Шеф рекомендует
Дереза — это кустарник, на котором растут ягоды годжи. Издревле им приписывают много полезных свойств.

1. Положите печень в морозилку на 10 минут, чтобы ее удобнее было нарезать тонкими ломтиками.

2. Подготовьте дерезу. Аккуратно, чтобы не уколоться о шипы, оборвите с веток листья. Промойте холодной проточной водой и обсушите в дуршлаге.

3. Доведите бульон до кипения в большой сковороде. Добавьте имбирь, соевый соус, перец и кунжутное масло.

4. Выложите в бульон листья дерезы, поварите 2 минуты, добавьте нарезанную печень. Варите еще 2 минуты до готовности печени. Разлейте по теплым тарелкам и сразу подавайте.

СУП С КРЕВЕТОЧНЫМИ ВОНТОНАМИ

Легкий бульон этого супа ароматизируют сушеными анчоусами или килькой. В китайских магазинах продается суп быстрого приготовления с креветочными вонтонами, но домашний вкуснее и качественнее. Вонтоны с восхитительной начинкой из морепродуктов добавляют бульону новые грани вкуса.

4 ПОРЦИИ

60 г сушеных анчоусов или кильки
750 мл воды
1 ст. л. светлого соевого соуса
Нарезанный зеленый лук для украшения

Для вонтонов

300 г креветок, очистить от панциря и удалить кишечную вену
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. кукурузного крахмала
16 кружочков теста для вонтонов

Совет

Для вегетарианского варианта замените креветки нарезанными грибами, а бульон сварите на сушеных грибах вместо рыбы.

1. Приготовьте начинку для вонтонов: мелко порубите креветки в однородную массу ножом или блендером (в импульсном режиме, иначе мясо будет как резиновое).

2. Выложите креветки в миску, добавьте соевый соус, кунжутное масло, перец и крахмал. Хорошо перемешайте. Положите на кружочек теста 1 ч. л. начинки и слепите края швом вверх. Повторите с оставшимся тестом.

3. Вскипятите воду в маленькой сковороде, выложите вонтоны и готовьте 5 минут. Слейте в дуршлаг, выложите в миску и перемешайте с небольшим количеством масла, чтобы они не слиплись.

4. Выложите сушеную кильку или анчоусы в большую сковороду, залейте водой, добавьте соевый соус и доведите до кипения. Варите 5 минут, попробуйте, при необходимости добавьте соус. Процедите суп, вылейте обратно в сковороду и прогрейте.

5. Разложите вонтоны по порционным тарелкам, разлейте суп, украсьте нарезанным зеленым луком и подавайте.

СУП С ФАРШИРОВАННЫМ КАЛЬМАРОМ

Кальмар занимает почетное место в гуандунской кухне. Его готовят разными способами: обжаривают на сковороде и во фритюре, кладут в лапшу и супы. В этом рецепте присутствует типично гуандунское сочетание морепродуктов с мясом.

4 ПОРЦИИ

50 г стеклянной лапши
8 средних кальмаров
150 г рубленой свинины или фарша
1 ч. л. кукурузного крахмала
1 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука
1 ч. л. молотого черного перца, плюс еще для украшения
1 ст. л. рыбного соуса
750 мл рыбного бульона
1 ст. л. маринованного турнепса (см. «Шеф рекомендует»)

Шеф рекомендует

• Стеклянную лапшу еще называют лапшой из машевого крахмала или прозрачной лапшой.

• Маринованный турнепс (тун чие) хрустящий, сладковатый и хорошо сочетается с рыбой.

1. Выложите лапшу в миску и залейте кипятком. Оставьте на 20 минут до размягчения.

2. Подготовьте кальмаров: отрежьте щупальца сразу под глазом, удалите из брюха прозрачный клюв, снимите кожу. Промойте тушки в холодной воде, обсушите и отложите на тарелку.

3. Выложите свинину в миску, добавьте крахмал, кунжутное масло, зеленый лук, перец и рыбный соус. Перемешайте.

4. Заполните тушки начинкой на три четверти, не больше: они сожмутся после приготовления, и избыток вывалится.

5. Влейте бульон в емкость, куда поместятся все кальмары, и доведите до кипения. Выложите кальмаров и варите 5 минут.

6. Слейте лапшу и выложите в бульон. Готовьте еще 2 минуты.

7. Подавайте суп в подогретых тарелках, украсив турнепсом и молотым черным перцем.

КУРИНЫЙ «БУЛЬОН ДОСТАТКА»

Происхождение блюда доподлинно не известно. Как и во многих домашних рецептах, особенно праздничных, ингредиенты здесь символичны. Ветчина и перепелиные яйца обещают достаток, упомянутый в названии, а курица олицетворяет легендарную птицу феникс, символ возрождения, подходящий для празднования Нового года. Вкусный, сытный и питательный суп бывает таким густым, что его подают в мелких, а не в глубоких тарелках. Варьируйте консистенцию по своему усмотрению.

4 ПОРЦИИ

4 перепелиных яйца
750 мл свежего куриного бульона
2 куриные грудки без кожи
150 г китайской ветчины или серрано, нарезать маленькими кубиками
2 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
2 яйца, слегка взбить
2 ст. л. кукурузного крахмала, размешать в 4 ст. л. холодной воды

1. Отваривайте перепелиные яйца в кипящей воде 8 минут. Промойте холодной водой, очистите и отставьте.

2. В большой сковороде доведите до кипения куриный бульон. Выложите куриные грудки, убавьте огонь и варите при слабом кипении 10 минут до готовности. Щипцами выньте грудки из бульона и отложите.

3. Выложите в бульон ветчину и варите при слабом кипении 15 минут. Нарежьте грудки соломкой.

4. Добавьте в бульон кунжутное масло, соевый соус и перец. Варите при слабом кипении 2 минуты, добавьте курятину и, помешивая, влейте яйца. Готовьте 2 минуты.

5. Влейте в бульон смесь крахмала с водой и помешивайте до загустения. Добавьте очищенные перепелиные яйца, прогрейте 1–2 минуты, разлейте по подогретым тарелкам и подавайте.

СУП С ГОВЯЖЬИМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Большинство населения юга не едят говядину, считая корову священным животным: без скота не вспахать землю. Народность хакка, издавна добывавшая пропитание в море, придерживается другой веры и готовит вкусные, ароматные и сытные говяжьи супы.

4 ПОРЦИИ

400 г говяжьей вырезки
1 ст. л. кукурузного крахмала
3 ч. л. соли
1 ч. л. молотого черного перца
1 л свежего говяжьего бульона
1 крупная луковица, нарезать ломтиками
2 звездочки аниса
6 бутонов гвоздики
Палочка корицы длиной 10 см
1 ч. л. черного перца горошком
Нарезанная кинза для подачи

1. Нарежьте говядину кубиками и измельчите в блендере до однородности. Добавьте крахмал, 1 ч. л. соли, молотый черный перец и продолжайте измельчать до консистенции паштета.

2. Выложите мясную смесь в миску и слепите шарики размером с помидоры черри. Хорошо измельченное мясо после приготовления станет упругим.

3. В большой сковороде доведите до кипения говяжий бульон, добавьте лук, анис, гвоздику, корицу, перец горошком и оставшуюся соль. Убавьте огонь и варите при слабом кипении 20 минут.

4. Шумовкой выньте лук и специи. В кипящий бульон выложите фрикадельки и варите 5 минут.

5. Разлейте суп в 4 подогретые порционные тарелки, поровну разложите фрикадельки. Украсьте кинзой и сразу подавайте.

ЮЖНЫЙ КИТАЙ

Димсам

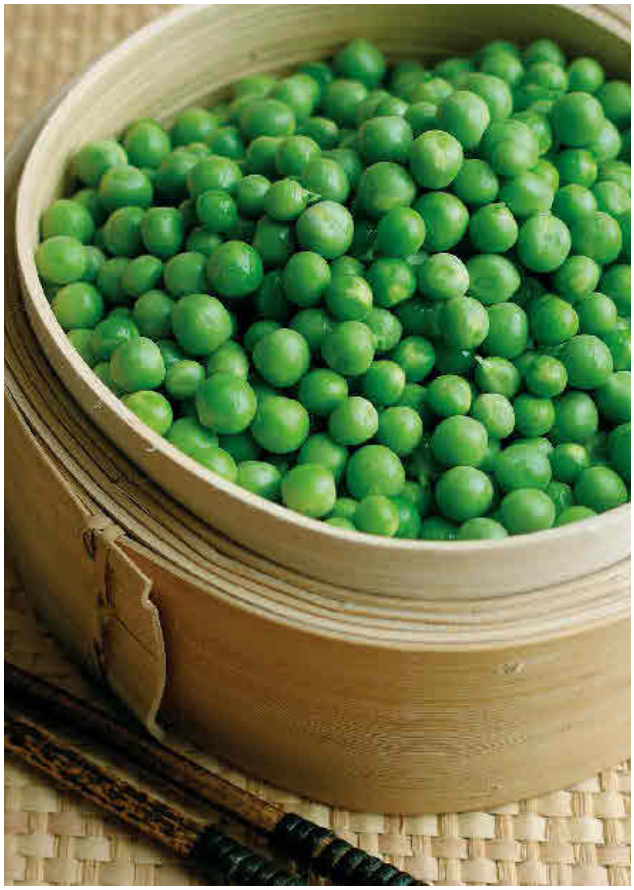
ВЛАЖНЫЕ И ХРУСТЯЩИЕ ЗАКУСКИ

Димсам можно перевести как «душевная еда». Он популярен не только на родине, но и далеко за ее пределами. Гуандунская традиция димсама выросла из любви китайцев к легким закускам, сопровождающим чаепитие. Для удовлетворения растущего спроса со II века до н. э. изобретали всевозможные конвертики, дамплинги и прочие виды закусок.

Димсам изначально не считался полноценным приемом пищи: жареные пельмени со свининой, пельмени со свининой и креветками и соленые пирожки из корнеплодов всегда подавали как легкую закуску. Но ассортимент расширялся, и сейчас под димсамом подразумевают обычную трапезу из маленьких порций разнообразных блюд.

В каждом регионе Китая используются местные ингредиенты. Так появились, например, хрустальные пельмени из полупрозрачного теста. Типично гуандунские приправы — черный бобовый соус, хойсин, кунжутное масло, чеснок и зеленый лук.

К уже известным блюдам все время добавляются новые — жареные и паровые, в рисовом и пшеничном тесте. Всем нравится, что можно отведать много разных блюд, не ограничивая себя чем-то одним.



ПИРОГ С ЯМСОМ

С классическим гуандунским ингредиентом из этого рецепта часто возникает путаница. В Америке ямс иногда называют корнем колоказии, а ямсом — оранжевый батат. Хикама из семейства бобовых, по-английски «бобовый ямс» и отдельный корнеплод, усложняет выбор. У ямса продолговатые клубни, волосатая коричневая шкурка и мякоть с фиолетовыми вкраплениями. Его можно заменить тыквой.

6–8 ПОРЦИЙ

50 г сушеных креветок
5 ст. л. подсолнечного масла
15 луковиц шалот, нарезать тонкими ломтиками
2 веганские сосиски, нарезать мелкими кубиками
1 кг ямса
300 г рисовой муки
115 г тапиокового или кукурузного крахмала
750 мл воды
1 ч. л. соли
2 пера зеленого лука, плюс еще для украшения, нарезать
2 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого черного перца
Дип-соус чили для подачи

Шеф рекомендует
Сушеные креветки продаются в любом китайском магазине. Их выраженный аромат пропадает после приготовления.

1. Сложите сушеные креветки в миску и залейте водой. Оставьте на 1 час, до размягчения.

2. Разогрейте масло в сковороде и обжаривайте лук 4–5 минут, до коричневого цвета и хрустящей корочки. Выньте шумовкой и отложите.

3. Слейте замоченные креветки и крупно нарежьте. Разогрейте оставшееся в сковороде масло и обжаривайте креветки с сосисками 3 минуты. Выложите в миску и отставьте.

4. Очистите ямс, нарежьте мякоть крупными брусочками и готовьте на пару 40 минут, до размягчения.

5. Выложите ямс в большую миску и разомните в пюре толкушкой для картофеля. Вмешайте рисовую муку, крахмал, влейте воду и посолите. Хорошо перемешайте.

6. Отложите 2 ст. л. обжаренного шалота, остальное выложите в креветочную смесь. Вмешайте зеленый лук, соевый соус, кунжутное масло и перец и обжаривайте в разогретом воке 2 минуты.

7. Выложите смесь из сковороды в пюре из ямса. Перемешайте и выложите в смазанную маслом форму для приготовления на пару. Готовьте над сильно кипящей водой 15 минут.

8. Охладите, нарежьте треугольниками, украсьте оставшимся жареным и зеленым луком и подавайте с дип-соусом чили.

ПИРОГ С РЕДИСОМ

В этом рецепте, похожем на предыдущий, нашел необычное применение крупный белый редис — дайкон. Это пресный овощ, подходящий для супов. Однако в виде пюре, смешанный с рисовой мукой, он предстает в новом свете.

6–8 ПОРЦИЙ

50 г сушеных креветок
1 кг белого редиса (дайкона)
300 г рисовой муки
115 г тапиокового или кукурузного крахмала
750 мл воды
1 ч. л. соли
2 ст. л. подсолнечного масла
2 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого черного перца
Дип-соус для подачи (по желанию)

Шеф рекомендует

• Белый редис гораздо крупнее красного, клубни достигают 1 кг. Выбирайте жемчужно-белый, крепкий: старые клубни жесткие и волокнистые.

• Пирог можно хранить в морозилке, вкусовые качества не пострадают.

1. Сложите сушеные креветки в миску и залейте водой. Оставьте на 1 час, до размягчения.

2. Очистите редис и крупно нарежьте. Измельчите в блендере в пюре, выложите в сито и сцедите лишнюю жидкость, придавливая ложкой.

3. Выложите пюре в миску, вмешайте рисовую муку и крахмал. Добавьте воду и соль и перемешайте.

4. Слейте креветки и крупно нарежьте. Обжаривайте редисовое пюре в сковороде с антипригарным покрытием на слабом огне, часто помешивая, 5 минут.

5. Разогрейте подсолнечное масло в сковороде или воке. Выложите креветки и обжаривайте 2 минуты, добавьте редисовое пюре. Хорошо перемешайте, добавьте соевый соус, кунжутное масло и молотый черный перец. Еще раз хорошо перемешайте.

6. Выложите смесь в смазанную маслом форму для приготовления на пару. Готовьте над сильно кипящей водой 20 минут. Отставьте.

7. Охладите, нарежьте кусочками и подавайте самостоятельно или с дип-соусом по своему выбору.

ТУШЕНЫЕ КОНВЕРТИКИ ИЗ ШКУРОК ТОФУ

Шкурки тофу полезнее, чем тесто для спринг-роллов из пшеничной муки, и гораздо вкуснее, особенно с начинкой из цыпленка, грибов и бобового соуса. Конвертики несложно заворачивать, они быстро готовятся и замечательно разнообразят димсам.

1. Залейте грибы кипятком и оставьте на 20–30 минут, до размягчения. Слейте и нарежьте шляпки соломкой, ножки выбросьте. Нарежьте курятину полосками шириной 1 см.

2. Разогрейте подсолнечное масло в воке или сковороде и обжаривайте, помешивая, курятину и грибы 3 минуты. Добавьте черный бобовый соус, перец, сахар и кунжутное масло и обжаривайте, помешивая, еще 2 минуты.

3. Влейте воду. Готовьте на сильном огне, пока жидкость не выпарится и смесь не загустеет. Выложите в миску и оставьте охлаждаться.

4. Положите шкурки тофу на чистую гладкую поверхность и нарежьте кусками шириной 10 см. Положите на каждый по два-три кусочка курятины и грибов, подверните края и сверните конвертик длиной 6 см. Сверните остальные конвертики.

5. Выложите конвертики на тарелку и готовьте на пару над сильно кипящей водой 10 минут. Подавайте горячими.

4 ПОРЦИИ

4 сушеных шиитаке
300 г куриной грудки без кожи
2 ст. л. подсолнечного масла
2 ст. л. черного бобового соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
0,5 ч. л. сахара
2 ст. л. кунжутного масла
100 мл воды
1–2 листа из шкурок тофу

Советы

- Для пряного вкуса добавьте в начинку нарезанный соломкой имбирь.
- Грибным настоем можно полностью или частично заменить воду в рецепте.

Шеф рекомендует

- Сушеные шкурки тофу продаются большими листами. Если есть трещины, значит, товар лежалый. Качественные шкурки мягкие и гибкие. Если они жестковаты, накройте их влажным кухонным полотенцем на 5 минут.
- Неиспользованные шкурки можно убрать в герметичный пакет и хранить в сухом месте, но не в холодильнике: от холодного воздуха они засыхают.

ХРУСТАЛЬНЫЕ ПЕЛЬМЕНИ

Эти всеми любимые пельмени обычно продают уличные торговцы — они разносят товар в двух корзинах, подвешенных на бамбуковом шесте. Чуй куай («водяные пельмени»), как их называют в Шаньтоу за полупрозрачное тесто, особенно хороши со сладким соевым чили-соусом.

12 ПЕЛЬМЕНЕЙ

200 г бататовой муки
400 мл воды
2 ст. л. подсолнечного масла
115 г тапиокового крахмала

Для начинки
400 г бамбуковых побегов, обсушить
3 ст. л. подсолнечного масла
3 зубчика чеснока, раздавить
2 ст. л. темного соевого соуса
2 ст. л. устричного соуса
1 ч. л. молотого черного перца
200 мл воды

Сладкий соевый чили-соус
3 ст. л. темного соевого соуса
1 ст. л. имбирного пюре
1 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. сахара
1 ч. л. бобовой пасты чили

Совет
Бамбуковые побеги можно заменить брюквой или турнепсом.

1. Всыпьте бататовую муку в сковороду с антипригарным покрытием, влейте воду и масло и готовьте, помешивая, на слабом огне до загустения. Снимите с огня и оставьте охлаждаться на 15 минут.

2. Нарежьте бамбуковые побеги так, чтобы размером и формой они походили на пророщенную сою. Выложите в дуршлаг, промойте и обсушите.

3. Разогрейте масло в воке и обжаривайте раздавленный чеснок на слабом огне 40 секунд. Он не должен подгореть. Добавьте бамбуковые побеги, соевый и устричный соус, перец и воду. Готовьте на среднем огне 10 минут, пока вся жидкость не выпарится. Снимите с огня и оставьте охлаждаться.

4. Вмешайте тапиоковый крахмал в остывшую смесь с бататовой мукой. Тщательно перемешайте и выложите на припыленную мукой поверхность. Месите тесто минимум 5 минут, складывая и приминая. Сформируйте длинную колбаску диаметром 5 см и нарежьте кусочками толщиной 9 мм. Каждый раскатайте скалкой в ровный круг.

5. На каждый кружок положите по 2 ст. л. смеси с побегами бамбука, сложите полукругом и слепите края. Обрежьте неровности и оформите края зигзагами.

6. Выложите пельмени на смазанную маслом тарелку и готовьте над кипящей водой 30 минут, при необходимости подливая воду.

7. Смешайте все ингредиенты для сладкого соевого чили-соуса в маленькой миске. Выложите в сервировочную пиалу и подайте к пельменям.

ПЕЛЬМЕНИ С ДУШИСТЫМ ЛУКОМ

Вкусные и легкие пельмени из теста на пшеничном крахмале. Их приготовление — настоящее искусство, и результат стоит усилий. В некоторых вариантах в начинку добавляют побеги бамбука или сладкий турнепс, но лук придает пельменям незабываемый вкус и хрусткость. Здесь используется лук с более плоскими и широкими листьями и свежим ароматом.

12 ПЕЛЬМЕНЕЙ

150 г пшеничного крахмала
200 мл воды
1 ст. л. подсолнечного масла
50 г тапиоковый крахмал
Щепотка соли
Кунжутное масло для смазывания
Дип-соус чили

Для начинки
200 г душистого лука
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. кукурузного крахмала
1 яйцо, слегка взбить

1. Всыпьте пшеничный крахмал в сковороду с антипригарным покрытием, влейте воду и масло и готовьте, помешивая, на слабом огне до загустения. Снимите с огня и оставьте охлаждаться на 15 минут.

2. Приготовьте начинку. Мелко нарежьте лук, выложите в миску и перемешайте с соевым соусом, кунжутным маслом, перцем и крахмалом.

3. Разогрейте вок на слабом огне и обжаривайте начинку в течение 5 минут. Вмешайте слегка взбитое яйцо, чтобы соединить смесь с общей массой, и отставьте.

4. Вмешайте тапиоковый крахмал и соль в остывшую крахмальную смесь, хорошо перемешайте и выложите на припыленную мукой поверхность. Месите тесто минимум 5 минут, до гладкости. Раскатайте и вырежьте 12 кружочков диаметром 7,5 см.

5. Положите на кружочки по 1 ст. л. начинки, сложите их пополам и слепите края, смазав водой. Смажьте пельмени небольшим количеством кунжутного масла, чтобы они не слиплись во время приготовления на пару.

6. Выложите пельмени на тарелку и готовьте над сильно кипящей водой 10 минут. Сразу подавайте с дип-соусом чили.

ПЕЛЬМЕНИ СО СВИНИНОЙ И КРЕВЕТКАМИ

Считается, что димсам придумали в Южном Китае, но эти пельмени любят во всей стране. Здесь основную часть начинки составляет свинина, иногда ее полностью заменяют морепродуктами.

1. Мелко порубите креветки в однородную массу, ножом или блендером (в импульсном режиме, иначе мясо станет как резиновое). Выложите в миску.

2. Мелко нарежьте зеленый лук, выложите в креветочную массу, добавьте свинину, соевый соус, кунжутное масло, перец и крахмал. Хорошо перемешайте.

3. Положите тесто на ладонь, добавьте 1 ч. л. с верхом начинки и сложите руку горстью, чтобы кружочек собрался в форму дамплинга. Не слепляйте края, положите сверху горошину. Повторите с оставшимся тестом.

4. Выложите пельмени на смазанную маслом тарелку и готовьте над сильно кипящей водой 10 минут. Подавайте с дип-соусом чили.

16 ПЕЛЬМЕНЕЙ

100 г креветок, очистить и удалить кишечную вену
2 пера зеленого лука
225 г рубленой свинины или фарша
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. кукурузного крахмала
16 кружочков теста для пельменей
16 крупных зеленых горошин
Дип-соус чили

Шеф рекомендует
Если у вас квадратное тесто, срежьте углы, чтобы получились кружочки.

ВОНТОНЫ ВО ФРИТЮРЕ

Эти вонтоны — ближайшие родственники шао май. Для них используются почти те же ингредиенты, но способ приготовления другой — во фритюре, а не на пару. Вонтоны с хрустящей корочкой и нежной начинкой быстро заканчиваются, поэтому лучше сразу приготовить двойную порцию.

16 ВОНТОНОВ

300 г рубленой свинины или фарша
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. кукурузного крахмала
16 кружочков теста для вонтонов
Подсолнечное масло для фритюра
Дип-соус чили или сливовый — для подачи

Шеф рекомендует

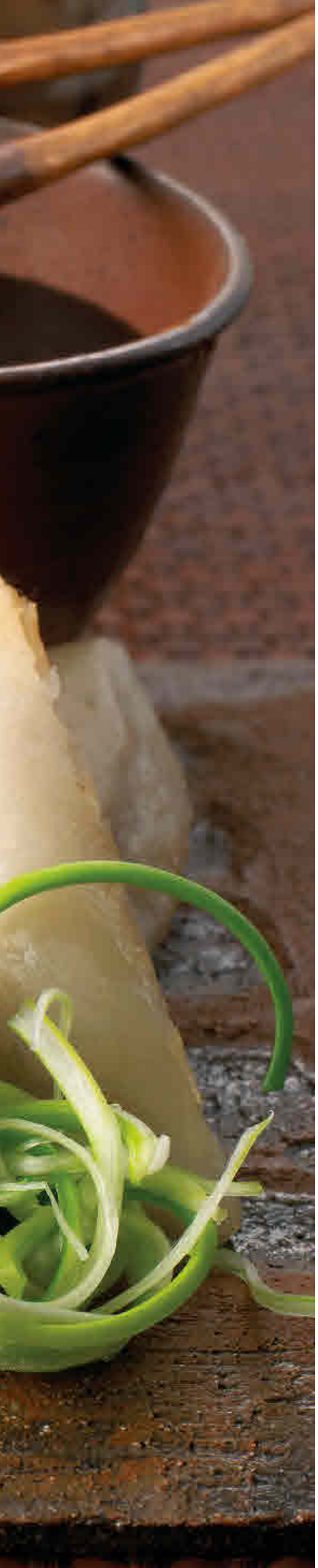
- Засохшее тесто смочите влажным полотенцем, чтобы оно не трескалось.
- Начиненные вонтоны быстро готовятся. Масло не должно быть слишком горячим, чтобы они не подгорели.

1. Выложите свинину в миску. Добавьте соевый соус, кунжутное масло, молотый черный перец и крахмал. Хорошо перемешайте.

2. Положите 1 ч. л. смеси в центр кружочка, соберите сверху края и сожмите. Повторите с оставшимся тестом.

3. Разогрейте масло в воке или фритюрнице. Обжаривайте вонтоны, аккуратно опуская в масло по четыре-пять штук за раз, до золотисто-коричневого цвета.

4. Выкладывайте вонтоны в теплое место на бумажное полотенце обтекать. Подавайте с дип-соусом чили или сливовым соусом.



ПЕЛЬМЕНИ СО СВИНИНОЙ И ОРЕХАМИ

В такое же тесто заворачивают начинку из душистого лука, но вкус и текстура у этих пельменей совершенно другие. Секрет в сочетании сочной свинины, хрустящих орехов и специй. Это типичный димсам для Шаньтоу.

12 ПЕЛЬМЕНЕЙ

150 г пшеничного крахмала
200 мл воды
1 ст. л. подсолнечного масла
50 г тапиокового или кукурузного крахмала
Щепотка соли

Для начинки
2 ст. л. подсолнечного масла
200 г рубленой свинины или фарша
6 ст. л. воды
50 г арахиса, порубить
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого черного перца

Уксусно-имбирный дип-соус
3 ст. л. черного уксуса
1 ст. л. нарезанного соломкой имбиря
Маленькая щепотка соли

1. Всыпьте пшеничный крахмал в сковороду с антипригарным покрытием, влейте воду и масло и готовьте, помешивая, на слабом огне до загустения. Снимите с огня и оставьте охлаждаться на 15 минут.

2. Приготовьте начинку. Разогрейте в сковороде подсолнечное масло и обжаривайте свинину 2 минуты. Добавьте воду, соевый соус, арахис, кунжутное масло и перец. Перемешивайте 3 минуты, до готовности свинины и выпаривания жидкости. Отставьте охлаждаться.

3. Вмешайте крахмал и соль в остывшую смесь, хорошо перемешайте и выложите на припыленную мукой поверхность. Месите тесто минимум 5 минут. Разделите на 12 частей и раскатайте в кружочки диаметром 7,5 см.

4. Положите на кружочки по 1 ст. л. начинки, сложите их пополам и слепите края, смазав водой. Смажьте пельмени небольшим количеством кунжутного масла, чтобы они не слиплись при приготовлении на пару.

5. Выложите пельмени на тарелку и готовьте над сильно кипящей водой 10 минут.

6. Смешайте все ингредиенты для уксусно-имбирного дип-соуса в маленькой миске. Выложите в сервировочную пиалу и подавайте с горячими пельменями.

ПЕЛЬМЕНИ СО СВИНИНОЙ

Эти деликатесы димсама требуют особого мастерства, недоступного рядовым поварам. Секрет таких пельменей на пару, которые называются шаобао, — в особой муке с низким содержанием глютена. Они получаются легкими, белоснежными и воздушными.

1. Высыпьте муку и соль в большую миску, добавьте дрожжи и перемешайте. Сделайте посередине углубление и влейте туда теплую воду и уксус. Замесите тесто.

2. Выложите тесто на припыленную мукой поверхность и месите 10 минут. Положите обратно в миску, накройте и поставьте в теплое место подниматься на 20 минут, до удвоения в объеме.

3. Осадите тесто, помесите немного, верните в миску и поставьте в теплое место на 15 минут.

4. Приготовьте начинку. Выложите нарезанную свинину в миску. Вмешайте соус хойсин и добавьте зеленый лук.

5. На припыленной мукой поверхности скатайте из теста колбаску длиной 30 см и диаметром 5 см. Нарежьте ломтиками толщиной 2,5 см и раскатайте скалкой в кружочки диаметром примерно 9 см.

6. Держа кружочек на ладони, положите в середину 1 ч. л. с горкой начинки. Сложите руку горстью, соберите края теста над начинкой и слепите. Подкрутите для надежности и отщипните излишки. Повторите с остальным тестом.

7. Вырежьте 12 квадратов 5 × 5 см из бумаги для выпечки, положите в них пельмени и готовьте на пару 15 минут. Сразу подавайте.

12 ПЕЛЬМЕНЕЙ

200 г муки с низким содержанием глютена
Щепотка соли
1 ч. л. быстродействующих сухих дрожжей
120 мл теплой воды
1 ч. л. уксуса

Для начинки
115 г холодной жареной свинины, нарезать маленькими кубиками
2 ст. л. соуса хойсин
1 перо зеленого лука

Шеф рекомендует
Не выбрасывайте излишки теста, которые отщипываете от шва, его хватит еще на пару пельменей.

ЮЖНЫЙ КИТАЙ

Рыба
и морепродукты

ПРОСТОЙ ВКУС И НЕЖНОЕ МЯСО

Способ приготовления рыбы и морепродуктов в Южном Китае зависит от соуса. На примере кисло-сладкого луциана и тушенного в имбирном соусе карпа понятно, как тщательно подбирается сопровождение к основному блюду. Гармония всегда на первом месте в китайской кухне. Нежную пресноводную рыбу готовят на пару, как в Шаньтоу и Фуцзяни, а имбирь и кислые сливы создают фоновые нотки, не перебивающие вкус главного ингредиента. Креветки, имеющие более яркий вкус, обычно подают с томатным или устричным соусом, как в рецепте красных креветок в панцирях.

Морепродуктов на острове Хайнань в избытке, как можно видеть по рецепту парового краба по-вэньчански. А маринованный сырой краб просто объедение. Мелкие морепродукты — креветки, кальмары и анчоусы — сушат и приправляют ими блюда из мяса и птицы, получается незабываемое южно-китайское сочетание.

Морепродукты вкусны, широко распространены и символичны. Креветки, например, означают счастье, а лобстера ассоциируют с благородным драконом. Всегда покупайте самые свежие морепродукты.

ОВОЩИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РЫБОЙ

Фаршированные морепродуктами баклажаны и китайскую горькую тыкву подают с бульоном из кальмара и тофу, это сложное блюдо народности хакка. Оно популярно на уличных прилавках Сингапура и Малайзии, где много гуандунцев и хакка, и в Китае. Его долго готовить, но результат того стоит.

4 ПОРЦИИ

75 г сушеных соевых бобов
1 л воды
300 г рыбы без костей и кожи, крупно нарезать
1 ст. л. кукурузного крахмала
1 ч. л. соли
1 целый баклажан
1 целая горькая тыква
1 размоченный сушеный кальмар
250 г свежего тофу
1 бульонный кубик, рыбный или из морепродуктов
Соусы чили и хойсин — для подачи

Советы

- Для навариcтости добавьте рыбные шарики и водяной шпинат.
- Блюдо будет сытнее, если добавить лапшу.

Шеф рекомендует

Чем дольше рыба обрабатывается в блендере, тем более упруга начинка.

1. Выложите соевые бобы в большую сковороду с толстым дном. Влейте воду, доведите до кипения, убавьте огонь и варите 45 минут. Процедите в большую неглубокую сковороду и уберите сою, оставив несколько бобов для украшения.

2. Измельчите рыбу в блендере. Добавьте крахмал и соль и продолжайте измельчать короткими импульсами в течение 15 минут, добавив 2 ст. л. воды, до упругости смеси. Выложите в миску.

3. Нарежьте баклажан по диагонали ломтиками толщиной 2 см. Так же нарежьте горькую тыкву. В такой форме лучше держится начинка.

4. Надрежьте ломтики баклажанов на три четверти. Из тыквы удалите семена. Вложите внутрь начинку и разровняйте ножом.

5. Нарежьте кальмара и тофу на кусочки. Вскипятите соевый бульон и раскрошите в него бульонный кубик. Выложите кальмара, тофу и фаршированные овощи и готовьте 10 минут.

6. Подавайте в пиалах, украсив соевыми бобами, с соусами чили и хойсин.

РЫБА НА ПАРУ С КИСЛЫМИ СЛИВАМИ

Рестораны Шаньтоу гордятся этим блюдом. Кислые сливы неожиданно хорошо сочетаются с лососем, лещом и морским окунем, компенсируют жирность рыбы и разнообразят текстуру.

1. Сделайте диагональные надрезы на рыбе и положите ее на тарелку, подходящую для пароварки. Большую рыбину можно разрезать пополам.

2. Обсушите сливы, положите в миску, разомните в пюре и смажьте им рыбу. Сбрызните рыбным соусом, посыпьте имбирем и зеленым луком. Сверху выложите бекон.

3. Поставьте тарелку с рыбой в пароварку и держите над сильно кипящей водой 15 минут, до готовности. Выложите на теплую тарелку, украсьте кинзой и сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

1 целая рыба, около 500 г, выпотрошить и очистить от чешуи
4 консервированные кислые сливы
1 ст. л. рыбного соуса
1 ст. л. имбиря, нарезать мелкой соломкой
2 пера зеленого лука, нарезать мелкой соломкой
3–4 куска бекона
Нарезанная кинза для подачи

Совет
Вместе с зеленым луком добавьте для остроты свежий чили.

КАРП, ТУШЕННЫЙ В ИМБИРНОМ СОУСЕ

4 ПОРЦИИ

1 крупный карп, около 1 кг, выпотрошить и очистить от чешуи
400 мл воды
1 ст. л. имбиря, нарезать мелкой соломкой
3 ст. л. темного соевого соуса
2 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. сахара
4 бутона гвоздики
Соль и молотый черный перец
1 ст. л. кукурузного крахмала, смешать с 2 ст. л. воды
Нарезанный зеленый лук для украшения
Отварной рис для подачи (по желанию)

Совет
Вместо карпа можно взять тилапию, лосося, палтуса или другую рыбу с плотным мясом.

Тушенная в воде рыба со специями типична для фуцзяньской и гуандунской кухни. Рыба тушится в бульоне — казалось бы, что может быть проще? Изюминка блюда — в сочетании специй.

1. Сделайте на тушке диагональные надрезы с обеих сторон. Если рыба не помещается в вок целиком, разрежьте ее пополам.

2. Влейте в вок воду, добавьте имбирь, соевый соус, кунжутное масло, сахар, гвоздику и по щепотке соли и черного перца. Доведите до кипения. Погрузите рыбу в жидкость, убавьте огонь и тушите 15 минут до готовности. Выложите на сервировочное блюдо и поставьте в теплое место.

3. В оставшуюся в воке жидкость вмешайте крахмал с водой. Доведите до кипения и готовьте, помешивая, 2 минуты до загустения. Полейте рыбу, украсьте зеленым луком и сразу подавайте с рисом (по желанию).

КИСЛО-СЛАДКИЙ ЛУЦИАН

Этот рецепт из Шаньдуна часто появляется в региональных меню и популярен в гуандунской кухне. Блюдо из рыбы, обжаренной во фритюре, и смеси овощей запоминается соусом. Он готовится на основе уксуса из соргового вина.

4 ПОРЦИИ

4 сушеных гриба шиитаке
1 целый луциан или похожая рыба, около 800 г, выпотрошить и очистить от чешуи
1 ст. л. соли
3 ст. л. кукурузного крахмала
Масло для фритюра и обжарки
1 ст. л. имбиря, нарезать тонкими ломтиками
1 ст. л. давленого чеснока
1 перо зеленого лука, нарезать кусочками длиной 2,5 см, плюс еще для украшения
2 ст. л. тонких ломтиков бамбуковых побегов
½ красного сладкого перца, нарезать тонкими ломтиками

Для соуса
4 ст. л. уксуса из соргового вина
1 ст. л. сахара
1 ст. л. светлого соевого соуса
2 ч. л. кукурузного крахмала, размешать в 3 ст. л. воды
200 мл воды или бульона

Советы
- Уксус из соргового вина используется из-за яркого вкуса, но его можно заменить любым винным уксусом.
- Вместо луциана можно взять треску, морского окуня, палтуса, любую рыбу с плотным мясом или филе, если вам не нравится вид рыбы с головой.

1. Замочите грибы в миске с кипятком на 20–30 минут, до размягчения.

2. Промойте рыбу изнутри и снаружи и промокните бумажным полотенцем. Сделайте диагональные надрезы на тушке с обеих сторон. Натрите рыбу солью, ополосните и промокните бумажным полотенцем. Обваляйте в крахмале.

3. Разогрейте масло в воке по размеру рыбины. Выложите тушку в масло и жарьте на среднем огне 7–8 минут, до хрустящей золотисто-коричневой корочки и готовности.

4. Выложите рыбу из вока на бумажное полотенце обтекать. Переложите в достаточно глубокое блюдо, чтобы туда можно было налить соус.

5. Обсушите грибы, обрежьте ножки и нарежьте шляпки тонкими ломтиками. В чистом воке разогрейте 2 ст. л. масла и обжаривайте имбирь и чеснок 1 минуту. Добавьте зеленый лук, побеги бамбука, перец и грибы и обжаривайте, помешивая, 2–3 минуты.

6. В миске смешайте все ингредиенты для соуса. Выложите в вок, быстро доведите до кипения и варите 1 минуту, до загустения и появления пузырей на поверхности.

7. Полейте рыбу соусом, украсьте зеленым луком и сразу подавайте.

КРАСНЫЕ КРЕВЕТКИ В ПАНЦИРЯХ

Ганьцзянь сялу — одно из популярных блюд в китайских ресторанах Юго-Восточной Азии. Для красоты и ради вкуса креветки готовят в панцире, при желании можно удалить головы.

1. Вымойте креветки и отрежьте 1 см от головного конца, затем разрежьте их пополам вдоль, оставив панцирь.

2. Разогрейте вок и залейте масло по краям. Обжарьте чеснок и имбирь.

3. Добавьте лук и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Выложите креветки и обжаривайте, помешивая, на сильном огне 2–3 минуты, до розового цвета. Шумовкой выложите креветки в миску.

4. Влейте томатный и устричный соус, добавьте воду и, помешивая, доведите до кипения.

5. Разложите латук на сервировочной тарелке или на порционных. Выложите креветки, полейте соусом и сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

450 г тигровых креветок
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. нарезанного корня имбиря
2 ст. л. нарубленного чеснока
1 крупная луковица, нарезать ломтиками
2 ст. л. томатного соуса (кетчупа)
2 ст. л. устричного соуса
100 мл воды
Листья латука для подачи

Шеф рекомендует

- Для этого рецепта берите самые крупные креветки с большими тушками и головами.
- Чеснок не должен подгореть, иначе блюдо будет горчить.

КРЕВЕТКИ С СОЛЬЮ И ПЕРЦЕМ

Это простейший способ приготовления креветок в панцире, но гуандунские повара превратили его в искусство. Гонконгские умельцы обжаривают креветки, поджигая их в воке, — спектакль в придачу к гастрономическому экстазу.

4 ПОРЦИИ

16 крупных тигровых креветок
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. нарубленного чеснока
1 ст. л. молотого черного перца
2 ч. л. соли

Шеф рекомендует
Подавайте креветки сразу после приготовления, очень горячими: тогда максимально раскрывается вкус.

1. Вымойте креветки, отрежьте по 1 см от головного конца и удалите усы. Очень крупные экземпляры разрежьте пополам вдоль.

2. Разогрейте сухой вок и обжаривайте креветки на сильном огне 2 минуты до розового цвета. Покачивайте вок, чтобы тушки ни секунды не оставались неподвижными. Выложите в миску.

3. Разогрейте масло в воке, выложите чеснок и обжаривайте, непрерывно помешивая, 1 минуту. Добавьте креветки, перец и соль и быстро помешивайте на сильном огне 2–3 минуты. Закройте вок крышкой и готовьте еще 1 минуту.

4. Выложите на тарелку и сразу подавайте.

КРЕВЕТКИ-БАБОЧКИ

Классическое ресторанное блюдо из Гуандуна, названное по виду разделки креветок: их надрезают и раскрывают в форме крыльев бабочки. Затем их обмакивают в очень жидкий кляр вроде темпуры и обжаривают в горячем масле до золотистой хрустящей корочки.

4 ПОРЦИИ

16 крупных креветок
2 ст. л. муки для выпечки
1 ст. л. самоподнимающейся муки
Щепотка пищевой соды
1 ст. л. кунжутного масла
120 мл холодной воды
Подсолнечное масло для фритюра
Дип-соусы чили и чесночный — для подачи

Шеф рекомендует

• Чтобы кляр получился хрустящим, вода должна быть очень холодной, а лучше — ледяной.
• Если некогда нарезать креветки бабочкой, обжарьте их целиком. Будет не так красиво, но не менее вкусно.
• Подавайте креветки как можно скорее после приготовления, пока кляр не остыл.

1. Вымойте креветки и снимите панцирь, но оставьте хвосты. Острым ножом надрежьте спинки до середины и разложите тушки в форме крыльев бабочки.

2. Смешайте оба вида муки в миске, добавьте соду, кунжутное масло и холодную воду. Перемешайте до однородности.

3. Разогрейте подсолнечное масло в воке или фритюрнице до 190 °C. Обмакивайте креветки в кляр, стряхивая излишки, и выкладывайте в горячее масло. Обжаривайте партиями, чтобы они не слипались.

4. Через 2–3 минуты, когда образуется золотисто-коричневая корочка, выньте креветки шумовкой и выложите на бумажное полотенце обтекать. Держите в теплом месте, пока готовите остальные креветки. Подавайте горячими, с дип-соусами чили и чесночным.

ПАРОВОЙ КРАБ ПО-ВЭНЬЧАНСКИ

Вэньчан, маленький городок на восточном побережье острова Хайнань, славится не только восхитительными морепродуктами. Здесь родились две знаменитые сестры, Сун Цинлин и Сун Мэйлин, жены политических лидеров Китая Сунь Ятсена и Чан Кайши.

1. Очистите крабов, удалите хвостовые щитки и прикрепленные к ним волокна. Снимите панцирь и разрежьте мясо на четыре части. Крупные клешни расколите, чтобы после приготовления было удобно доставать из них мясо.

2. Смешайте имбирь, вино, соевый соус и перец в мелкой жаропрочной миске, подходящей для приготовления на пару, в которую поместится все мясо. Добавьте крабов.

3. Готовьте крабов над кипящей водой 15 минут до розового цвета. Подавайте горячими или холодными, с дип-соусами чили и чесночным.

4 ПОРЦИИ

4 целых краба, по 250 г каждый
1 ст. л. нарубленного имбиря
2 ст. л. китайского вина
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. молотого черного перца
Дип-соусы чили и чесночный — для подачи

Шеф рекомендует
Жидкость на дне посудины, в которой готовились морепродукты на пару, идеально гармонирует с отварным рисом.

4–6 ПОРЦИЙ

4 свежих пятнистых или других мелких крабов, по 100–150 г каждый
600 мл рисового винного уксуса
6 зубчиков чеснока, раздавить
25 г корня имбиря, очистить и раздавить
25 г каменной соли
4 свежих красных чили (по желанию)

Шеф рекомендует

• Используйте только рисовый винный уксус, другой не подойдет — слишком отличается вкус.
• Маринованный краб отлично сочетается с конги.

ХОЛОДНЫЙ МАРИНОВАННЫЙ КРАБ

Кулинары Шаньтоу набили руку на мариновании ракообразных, особенно пятнистых крабов, населяющих прибрежные пляжи и тропические мангровые болота. Маринованный краб хранится в холодильнике несколько недель.

1. Промойте крабов, удалите панцирь и разрежьте мясо на 4 части. Обрежьте кончики лапок. Еще раз промойте и обсушите бумажным полотенцем.

2. Влейте уксус в сковороду, добавьте чеснок, имбирь, соль и целые перцы чили (если используете). Доведите до кипения. Снимите с огня и отставьте охлаждаться.

3. Сложите крабов в одну или несколько стерилизованных банок и залейте маринадом доверху. Разложите чили по банкам.

4. Герметично закройте банки и уберите в холодильник. Раз в день перемешивайте чистой ложкой. Крабы готовы к употреблению на третий день.

ПАРОВЫЕ ГРЕБЕШКИ С ЧЕРНЫМ БОБОВЫМ СОУСОМ

Свежие гребешки восхитительны, когда приготовлены на пару в ракушках. Здесь предлагается подать их с соусом из китайского вина, черной бобовой пасты и свежего имбиря: он замечательно дополняет сладковатое, нежное мясо гребешков.

4 ПОРЦИИ

8 гребешков в раковинах
2 ст. л. шаосинского вина
1 ст. л. ферментированных черных бобов
1 ст. л. нарубленного корня имбиря
0,5 ч. л. сахара
1 ст. л. нарезанного зеленого лука

Шеф рекомендует

- Замороженные гребешки продаются в продуктовых магазинах.
- Не выбрасывайте ракушки, они могут пригодиться для других рецептов.
- Паста из черных бобов достаточно соленая, добавлять соль нет необходимости.

1. Разогрейте духовку до 160 °C. Разложите гребешки на листе бумаги для выпечки и поставьте в духовку на несколько секунд, чтобы раковины раскрылись. Сразу достаньте гребешки из духовки.

2. Возьмите гребешка чистым кухонным полотенцем и поверните плоской стороной вверх. Длинным гибким ножом отделите моллюска от внутренней поверхности плоской стороны раковины, разрезав мышцу. Раскройте раковину.

3. Снимите верхнюю створку, достаньте и выбросьте черный кишечный мешок и желтоватую мембрану. Срежьте мясо с нижней раковины и ополосните холодной водой. Удалите и выбросьте белые волокна.

4. Смешайте вино, бобы, имбирь и сахар в мелкой миске. Выложите туда гребешки и оставьте мариноваться на 30 минут.

5. Выложите гребешки вместе с маринадом в створки раковин и поставьте в пароварку. Если вы купили очищенные гребешки, разложите их вместе с маринадом по формочкам. Готовьте на пару 10 минут.

6. Посыпьте нарезанным луком готовые гребешки и сразу подавайте.

КАЛЬМАР СТИР-ФРАЙ СО СНЕЖНЫМ ГОРОХОМ

Как и большинство приморских жителей, гуандунцы не видят больших различий между морепродуктами. Кальмар и осьминог одинаково востребованы и домохозяйками, и ресторанными поварами, но необходимо кулинарное мастерство, чтобы они не вышли резиновыми и безвкусными.

1. Острым ножом или кухонными ножницами разрежьте тушки с одной стороны и разложите плоско на разделочной доске.

2. На каждой тушке сделайте перекрестные диагональные надрезы с интервалом 1 см. Каждую тушку разрежьте пополам вдоль.

3. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок 30 секунд. Выложите горох и кальмаров и обжаривайте, помешивая, на сильном огне 2 минуты. Добавьте соус, перец и кунжутное масло и обжаривайте, помешивая, 1 минуту.

4. Размешайте крахмал в воде, влейте в вок и помешивайте до загустения соуса. Разложите по порционным тарелкам и подавайте.

4 ПОРЦИИ

175 г тушек кальмаров, вымыть
1 ст. л. подсолнечного масла
2 ст. л. чеснока, раздавить
175 г снежного гороха
2 ст. л. устричного соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
2 ст. л. кунжутного масла
2 ч. л. кукурузного крахмала
7 ст. л. воды

Шеф рекомендует
Натрите тушку кальмара пищевой содой, он будет нежнее и сочнее. Достаточно одной неполной чайной ложки.

4 ПОРЦИИ

450 г живых мидий, очистить раковины и удалить бородки
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. нарезанного корня имбиря
3 зубчика чеснока, нарубить
2 ст. л. китайского вина или хереса
150 мл воды
0,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. молотого черного перца

Шеф рекомендует
Перед подачей сбрызните мидии кунжутным маслом — оно придаст им ореховый вкус и аромат.

МИДИИ СТИР-ФРАЙ С ИМБИРЕМ

Мидии здесь чудо как хороши, но можно взять любых двустворчатых моллюсков. Мидии идеально сочетаются с имбирем и чесноком, а в винном соусе напоминают французскую кухню. В Гонконге их иногда заменяют вонголе.

1. Переберите мидии, выбросьте экземпляры с треснутыми створками и те, которые не закрываются, если по ним постучать.

2. Разогрейте масло в воке и обжаривайте имбирь и чеснок 40 секунд, до светло-коричневого цвета. Выложите мидии и интенсивно перемешивайте на сильном огне 2 минуты, потряхивая воком.

3. Влейте вино или херес и воду. Приправьте мидии и перемешивайте еще 2–3 минуты, пока все не раскроются. Выбросьте нераскрывшиеся. Выложите на теплую сервировочную тарелку и сразу подавайте.

ЮЖНЫЙ КИТАЙ

Птица

ЛЕГКИЕ ЗАКУСКИ И СЕМЕЙНЫЕ УЖИНЫ

Китайские повара любят птицу и стараются максимально раскрыть ее вкусовые достоинства. Жареные, отварные, тушеные и запеченные китайские деликатесы, например жареная утка по-гуандунски, полюбились жителям других стран.

Обжаривание и запекание не были самыми популярными методами из-за дороговизны топлива, и птицу редко подают целиком. Обычно ее разделывают на куски, которые удобно брать палочками. Даже если птица приготовлена целиком, как классический хайнаньский цыпленок с имбирным вином, перед подачей ее нарезают. Разделка считается работой повара, за столом не принято пользоваться ножами.

Независимо от способа приготовления, маринад присутствует почти всегда. Самую простую паровую курицу или тушеную утку непременно приправляют для аромата и нейтрализации жирности. Имбирь, чеснок, зеленый лук и соевый соус — основа маринадов, а вино хорошо раскрывает вкус дичи, например в рецепте хрустящих перепелов.

Баланс вкусов и текстур всегда на первом месте, что прекрасно иллюстрирует утка, фаршированная клейким рисом с семенами лотоса, орешками гинкго и грибами. Другие блюда, например гонконгский цыпленок с кешью, не так сложны, но тоже могут похвастаться интересными ансамблями вкусов и текстур. Попробуйте!

ЦЫПЛЕНОК С КЕШЬЮ

Это классическое ресторанное блюдо нравится всем, что объясняется сочетанием сочной курятины с хрустящими орехами и сладкой моркови с соленым соевым соусом.

1. Вскипятите воду в маленькой сковороде. Бланшируйте морковь 1 минуту, слейте и отставьте.

2. Разогрейте масло в воке и обжарьте чеснок на среднем огне до светло-коричневого цвета. Он не должен пригореть, иначе блюдо будет горчить.

3. Выложите курятину, обжаривайте, помешивая, 2 минуты, почти до готовности. Добавьте морковь, кешью, соевый соус и кунжутное масло. Обжаривайте, помешивая, 1 минуту.

4. Размешайте крахмал в воде, влейте в вок и помешивайте до кипения и загустения соуса. Выложите на теплую тарелку и сразу подавайте с рисом (по желанию).

4 ПОРЦИИ

1 морковка, примерно 115 г, нарезать кубиками
2 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
2 куриные грудки без кожи, нарезать кубиками
150 г кешью
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. кукурузного крахмала
150 мл воды
Отварной рис для подачи (по желанию)

Шеф рекомендует
Куриные грудки можно поварить 10 минут и после этого нарезать кубиками. Тогда вместо воды используйте куриный бульон.

ЦЫПЛЕНОК В СЛИВОВОМ СОУСЕ

4 ПОРЦИИ

2 куриные грудки без кожи
1 яйцо, взбить
6 крекеров, растолочь
Растительное масло для фритюра
3 ст. л. сливового соуса
1 ст. л. соуса хойсин
100 мл воды
Огуречная соломка для украшения

Совет

- Китайский сливовый соус можно заменить абрикосовым джемом. Если он слишком сладкий, добавьте лимонный сок.
- Для сытности можно добавить нарезанные четвертинками помидоры.

Фруктовая сладость сливового соуса идеально дополняет мясо и птицу как в блюде, так и в соусе. Здесь соус гармонирует с курицей, обжаренной в панировке из крекерной крошки, с вкусной хрустящей корочкой.

1. Разрежьте грудки на четыре части. В одной мелкой миске взбейте яйцо, в другую насыпьте крошки. Разогрейте масло в воке или фритюрнице.

2. Обмакивайте курицу в яйцо, а затем в панировку, утрамбовывая крошки. Излишки стряхните. Обжаривайте во фритюре по 3–4 минуты, до золотисто-коричневой корочки и готовности. Шумовкой выкладывайте на разделочную доску.

3. Выложите сливовый соус и хойсин в сковороду, вмешайте воду и прогрейте до кипения.

4. Нарежьте курятину на кусочки, выложите на тарелку, полейте соусом, украсьте огуречной соломкой и подавайте.

ЦЫПЛЕНОК С КРЕВЕТОЧНОЙ ПАСТОЙ

Это инновационное блюдо с сингапурскими ингредиентами: креветочной пастой, молотым кориандром и куркумой. В Южном Китае эти ингредиенты малоизвестны, но в последние годы становятся все более популярными благодаря способности добавить пикантную нотку любому блюду.

4 ПОРЦИИ

450 г филе куриного бедра
20 г креветочной пасты
2 ст. л. воды
2 ст. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотой куркумы
1 ч. л. молотого черного перца
2 ч. л. сахара
115 г кукурузного крахмала
Растительное масло для фритюра
Нарезанный зеленый лук и свежий красный чили — для украшения
Дип-соус чили для подачи

Совет
Для остроты можно добавить 0,5 ч. л. молотого чили.

Это интересно
Креветочную пасту сяцзян на малайском называют белакан. Ее пряный вкус слегка нейтрализуется кулинарной обработкой.

1. Ополосните филе холодной водой и обсушите бумажным полотенцем. Разрежьте каждое на 2–3 куска.

2. Выложите креветочную пасту в маленькую миску и влейте воду. Перемешайте, добавьте кориандр, куркуму, перец и сахар. Перемешайте до однородности.

3. Рассыпьте крахмал по дну мелкой миски.

4. Натрите грудки пастой, приминая, и обваляйте в крахмале.

5. Разогрейте масло в воке или фритюрнице до 190 °C. Обжаривайте курятину по 3–4 минуты, при необходимости партиями, до золотисто-коричневого цвета и готовности.

6. Выложите шумовкой готовые куски на бумажные полотенца и держите в теплом месте, пока жарятся остальные.

7. Украсьте готовую курицу чили и зеленым луком и сразу подавайте с дип-соусом чили.

КУРИНЫЙ РУЛЕТ С БАНАНОМ

4 ПОРЦИИ

2 куриные грудки без кожи
1 яйцо, слегка взбить
150 г кукурузного крахмала
2 спелых банана
Растительное масло для фритюра

Совет
Если не любите бананы, замените их манго или дыней.

Бананы редко появляются в несладких блюдах, но в Гонконге и на Хайнане фрукты занимают особое место на кухне. Здесь в сочную курятину заворачивают сладкий банан и обжаривают во фритюре. Получается необычно, но очень вкусно.

1. Нарежьте куриные грудки по диагонали на 3–4 части. Положите их между слоями пищевой пленки и отбейте молотком.

2. В одну мелкую миску влейте яйцо, в другую насыпьте крахмал.

3. Разрежьте банан вдоль на 3–4 части. Обмакните одну часть в яйцо и положите на грудку. Сверните рулетом. Обваляйте в крахмале, прихлопывая, чтобы панировка хорошо держалась. Отставьте.

4. Разогрейте масло в воке или фритюрнице до 190 °C. Обжаривайте рулеты, при необходимости — партиями, по 3–4 минуты, до золотисто-коричневого цвета. Выложите обтекать на бумажное полотенце. Нарежьте рулеты по диагонали на кусочки, выложите на тарелку и подавайте.

ЦЫПЛЕНОК С ИМБИРНЫМ ВИНОМ

6 ПОРЦИЙ

1 целый цыпленок, около 1,6 кг
2 ст. л. мелко натертого имбиря
1 ч. л. соли
4 ст. л. имбирного вина, китайского вина или хереса
5 перьев зеленого лука, нарезать кусочками длиной 5 см, затем тонкой соломкой
2 свежих красных чили, очистить от семян и нарезать длинной тонкой соломкой
Дип-соус для подачи (по желанию)

Рецепт основан не на китайских продуктах, а на имбирном вине, которое делают в Англии с XVIII века. Его можно заменить китайским вином или хересом. Приготовленный на пару цыпленок получается нежным, с ярким имбирным вкусом.

1. Положите цыпленка в глубокую тарелку, подходящую для приготовления на пару. Выложите в миску имбирь и соль, вмешайте вино. Натрите смесью цыпленка.

2. Посыпьте тушку зеленым луком и чили и томите на пару под крышкой 1 час до готовности, подливая воду при необходимости.

3. Разрежьте цыпленка, выложите куски на тарелку и подавайте горячим или холодным, с соком, образовавшимся в ходе приготовления, или дип-соусом.

ЦЫПЛЕНОК, ТУШЕННЫЙ В СОЕВОМ СОУСЕ

У этого блюда столько же вариантов, сколько перьев у курицы. В Гуанчжоу не используют калган, но гуандунцы из Сингапура и Малайзии настаивают на нем, поэтому я включил его в рецепт. Вы можете его исключить. Карамелизация придает курятине горько-сладкий привкус.

1. Разогрейте масло в воке, достаточно большом, чтобы в него поместился цыпленок целиком. Добавьте сахар и готовьте на сильном огне до карамелизации. Когда смесь станет светло-коричневой, выложите цыпленка и переверните несколько раз, чтобы он весь покрылся карамелью.

2. Влейте в вок соевый соус. Двумя лопатками или вилками несколько раз переверните цыпленка, чтобы он весь покрылся соевым соусом.

3. Добавьте чеснок, калган и воду. Доведите до кипения, убавьте огонь, накройте крышкой и готовьте 50 минут. Выключите огонь, не снимая крышку, и оставьте еще на 10 минут.

4. Проверьте готовность цыпленка и выложите на разделочную доску. Накройте фольгой и оставьте. Процедите жидкость из вока в сковороду, твердые части выбросьте.

5. Доведите жидкость до кипения, влейте крахмальную смесь и помешивайте до загустения и глянцевого блеска.

6. Нарежьте цыпленка и разложите на тарелке. Украсьте огурцом. Отдельно подайте приготовленный соус и, по желанию, дип-соус.

4–6 ПОРЦИЙ

2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сахара
1 цыпленок, около 1,6 кг
150 мл темного соевого соуса
8 зубчиков чеснока, очистить и разбить
1 крупный калган, разбить
1,5 л воды
2 ст. л. кукурузного крахмала, размешать в 2 ст. л. воды
Нарезанный огурец для украшения
Соус чили для подачи (по желанию)

Совет
Если нужен более выраженный чесночный вкус, не выбрасывайте зубчики после процеживания, а измельчите в пюре и добавьте в соус.

Это интересно
Калган — это корень, как имбирь. Есть два вида калгана: большой индонезийский и маленький южнокитайский. Последний острее и вкусом напоминает нечто среднее между имбирем и черным перцем.

НЕФРИТОВО-СЕРЕБРЯНЫЙ ЦЫПЛЕНОК

Брокколи символизирует нефрит, а цыпленок — серебро, так блюдо и назвали. Красивое, вкусное и сытное, оно популярно в китайских ресторанах разных стран. Традиционно в рецепте используется ветчина из Цзиньхуа, но за пределами Китая ее трудно найти, проще заменить любой копченой или медовой.

4 ПОРЦИИ

2 куриные грудки без кожи
250 мл воды
2 ломтика копченой или медовой ветчины
150 г китайской брокколи (кайлан) или брокколини
1 ст. л. кукурузного крахмала
Половинка куриного бульонного кубика
2 ст. л. китайского вина
2 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. молотого черного перца

Совет
За 5 минут до готовности можно добавить в блюдо 2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса.

1. Выложите грудки в сковороду и залейте водой. Доведите до кипения, убавьте огонь и тушите 10 минут, до готовности. Щипцами выложите грудки на разделочную доску. Бульон сохраните.

2. Нарежьте ветчину полосками шириной 2,5 см, так же нарежьте брокколи. Грудки разрежьте пополам вдоль, а затем полосками шириной 2,5 см.

3. Выложите брокколи, ветчину и курицу в глубокую тарелку, подходящую для приготовления на пару. Готовьте над сильно кипящей водой 5 минут.

4. В маленькой миске размешайте крахмал в небольшом количестве воды.

5. Накрошите кубик в оставшийся в сковороде бульон, добавьте разведенный в воде крахмал, китайское вино, кунжутное масло и черный перец. Варите, помешивая, до консистенции сливок.

6. Выложите брокколи, ветчину и курятину в сервировочное блюдо, полейте соусом и сразу подавайте.

ЦЫПЛЕНОК С РИСОМ ПО-ХАЙНАНЬСКИ

На Хайнане это блюдо продавали уличные торговцы, а теперь оно есть в меню пятизвездочных гостиниц и дорогих ресторанов. Отварного цыпленка с рисом готовят с определенным сочетанием приправ — темный соевый соус, мелко нарезанный свежий перец чили, имбирь и чеснок — и подают с бульоном.

1. Обрежьте жир с тушки, выложите ее в кастрюлю и залейте водой. Тушка должна быть полностью в воде.

2. Добавьте лук, чеснок, перец горошком, имбирь, соевый соус и кунжутное масло. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите без крышки 40 минут.

3. Выключите огонь, закройте кастрюлю крышкой и оставьте на 15 минут, цыпленок дойдет до готовности.

4. Готового цыпленка выложите на блюдо и поставьте в теплое место. Бульон процедите в чистый сотейник.

5. Выложите рис в сито и тщательно промойте. Слейте и выложите в кастрюлю. Залейте бульоном выше уровня риса на 2,5 см. Доведите до кипения, закройте крышкой и убавьте огонь до среднего. Готовьте 15 минут.

6. Разогрейте оставшийся в кастрюле бульон. Попробуйте и при необходимости добавьте приправы. Готовый рис выложите в подогретую миску. Влейте бульон в отдельную тарелку и украсьте нарезанным зеленым луком.

7. Нарежьте курятину и разложите на большой тарелке. Украсьте кусочками огурцов и помидоров. Смешайте мелко нарезанный чили и уксус в кислый соус.

8. Подавайте цыпленка с рисом, бульоном и уксусным соусом. Отдельно подайте нарубленный имбирь, чеснок и соевый соус.

4 ПОРЦИИ

1 цыпленок, около 1,6 кг
1,2 л воды
Половинка крупной луковицы, нарезать ломтиками
4 зубчика чеснока, очистить и использовать целыми
10 горошин черного перца
1 большой кусок корня имбиря, разбить
1 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. кунжутного масла
200 г длиннозерного белого риса или риса жасмин

Для подачи

Нарезанный зеленый лук, для украшения бульона
2 ст. л. мелко нарезанного красного и зеленого перца чили
4 ст. л. уксуса
2 ст. л. мелко нарубленного чеснока
2 ст. л. мелко нарубленного корня имбиря
2 ст. л. темного соевого соуса
Нарезанные огурцы и помидоры — для украшения тарелки (по желанию)

УТКА, ФАРШИРОВАННАЯ КЛЕЙКИМ РИСОМ

Опытный мясник по вашей просьбе удалит кости из утиной тушки. Если такой возможности нет, фаршируйте утку с костями. Этот рецепт похож на классический шанхайский, утку «Восемь сокровищ», но усовершенствованный по гуандунскому вкусу. Начинайте приготовление накануне.

6–8 ПОРЦИЙ

1 утка, около 2,5 кг
75 г клейкого риса
6 сушеных грибов шиитаке
6 сладких красных китайских фиников или меджул, удалить косточки и нарезать
20 консервированных орешков гинкго
1 ч. л. молотого черного перца
3 ст. л. устричного соуса
4 ст. л. темного соевого соуса
150 мл масла
2 л воды
2 ст. л. кунжутного масла
2 пера зеленого лука, нарезать соломкой плюс для украшения
6 зубчиков чеснока, очистить и оставить целыми

Совет
Китайские сладкие красные финики называются мат чо. Их можно заменить финиками меджул или других средневосточных сортов.

Шеф рекомендует
Не выливайте утиный бульон. Процедите его в чистую кастрюлю и кипятите 30 минут до уменьшения в объеме. Слейте в банку и охладите в холодильнике. Снимите застывший сверху жир. Бульон можно подать как соус или приготовить с ним лапшу стир-фрай.

1. Несколько раз промойте водой клейкий рис и замочите на ночь в холодной воде. На следующий день слейте воду и выложите рис в корзину для приготовления на пару, застелив ее муслином или марлей. Закройте крышкой и готовьте над кипящей водой 25 минут, до размягчения.

2. Замочите шиитаке в кипятке на 20–30 минут, до размягчения. Слейте воду, обрежьте ножки и нарежьте шляпки мелкими кубиками.

3. Выложите грибы в миску, добавьте рис, финики, орешки гинкго, ½ ложки молотого перца и устричный соус. Хорошо перемешайте.

4. Обрежьте жир с утиной тушки и нафаршируйте ее рисовой смесью. Зашейте тушку кулинарной иглой и натрите половиной соевого соуса.

5. Разогрейте масло в большом воке, выложите утку и обжаривайте, часто переворачивая, до коричневой корочки.

6. Поместите утку в глубокую кастрюлю. Влейте воду, добавьте кунжутное масло, зеленый лук, чеснок, оставшийся соевый соус и оставшийся перец. Доведите до кипения, закройте крышкой и варите при слабом кипении 2–2,5 часа, периодически переворачивая и при необходимости добавляя воду.

7. Готовую утку выложите на тарелку и разделайте до подачи или прямо на столе. Украсьте зеленым луком и подайте с соусом из бульона (см. «Шеф рекомендует»).

ЖАРЕНАЯ УТКА ПО-ГУАНДУНСКИ

Ярко-красные тушки висят в окнах всех китайских ресторанов, обычно с головами: согласно даосизму, ни одно живое существо не должно отправляться в загробную жизнь без каких-либо частей тела. В это мало кто верит, но традиция сохраняется благодаря убеждению, что с головой и шеей мясо получается вкуснее.

1. Вымойте тушку изнутри и снаружи и обсушите бумажным полотенцем. Обвяжите ноги шпагатом и подвесьте тушку в прохладном месте на кухне или в гараже. Поставьте снизу миску и оставьте на ночь.

2. На следующий день вскипятите воду в большой кастрюле, выложите утку и бланшируйте 3–4 минуты. Лишний жир растворится, а кожа съежится и после приготовления будет хрустящей. Выньте утку и обсушите бумажным полотенцем.

3. Выложите мальтозу или мед в миску, вмешайте соус хойсин, вино и краситель (если используете). Смажьте смесью утку и оставьте подсыхать на 1–1,5 часа.

4. Разогрейте духовку на максимальной мощности, 240–250 °C. Выложите утку на решетку над противнем и готовьте 20 минут.

5. Убавьте температуру до 200 °C и готовьте 30 минут. Достаньте утку из духовки и проткните ножом самую толстую часть бедра. Если из разреза потечет прозрачный сок, выключите духовку, поставьте туда утку и оставьте на 20 минут. Если же течет сок с кровью, готовьте при той же температуре еще 10–15 минут.

6. Охладите утку и нарежьте. Выложите на тарелку и подавайте с нарезанным огурцом и дип-соусом чили.

8 ПОРЦИЙ

1 утка, около 2,5 кг
1 ст. л. мальтозы или меда
1 ст. л. соуса хойсин
2 ст. л. китайского вина
1 ст. л. кошенилевого пищевого красителя (по желанию)
Нарезанный огурец и дип-соус чили — для подачи

Шеф рекомендует
Если перед подачей вы удаляете кости, приготовьте из них вкусный бульон. Пассеруйте 1 нарезанную луковицу, 2 нарезанных черешка сельдерея и 1 нарезанную морковку в 1 ст. л. растительного масла 5 минут, до смягчения. Выложите кости и залейте водой. Добавьте лавровый лист и несколько горошин черного перца, закройте крышкой и доведите до кипения. Варите час, затем процедите бульон в чистую кастрюлю. Доведите до кипения и варите до уменьшения объема вдвое. Быстро охладите и удалите застывший жир.

УТКА, ТУШЕННАЯ В СОЕВОМ СОУСЕ

Традиционное гуандунское блюдо долго готовится, но результат оправдает все ожидания. Обычно утку готовят к праздничному столу и подают холодной, с бренди.

1. Разогрейте масло в воке, в который поместится утка. Добавьте сахар и готовьте до карамелизации. Положите в вок утку и несколько раз переверните, чтобы полностью обвалять в карамели.

2. Добавьте соевый соус. Двумя лопатками или вилками переворачивайте утку, чтобы она полностью покрылась соусом.

3. Добавьте калган или имбирь, чеснок, анис и корицу. Влейте воду, доведите до кипения, убавьте огонь и варите при слабом кипении 1,5 часа, пока мясо не начнет отходить от костей.

4. Выложите утку на разделочную доску и приготовьте соус. Слейте бульон в чистую кастрюлю, снимите жир и уваривайте до консистенции соуса.

5. Нарежьте утку, разложите на тарелке, украсьте огурцом и подавайте с соусом.

8 ПОРЦИЙ

1 утка, около 2,5 кг
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сахара
150 мл темного соевого соуса
1 большой кусок калгана или корня имбиря
6 зубчиков чеснока, очистить и раздавить
4 звездочки аниса
Палочка корицы длиной 5 см
2 л воды
Нарезанный огурец для украшения

Шеф рекомендует
Для экономии времени загустите соус разведенной в воде 1 ст. л. кукурузного крахмала, но тогда вкус будет не такой яркий.

2 ПОРЦИИ

4 перепела
1 ч. л. соли
0,5 ч. л. приправы «Пять специй»
2 ст. л. китайского вина
Растительное масло для фритюра
Нарезанный кли-ньями лимон для подачи

ХРУСТЯЩИЙ ПЕРЕПЕЛ

Перепел в Китае не так популярен, как другие виды птицы, но он очень вкусный. В супермаркетах перепела продаются обычно расфасованными по две или четыре штуки, это одна-две порции.

1. Промокните тушки бумажным полотенцем. Чем суше кожа перед приготовлением, тем более хрустящей она получится потом.

2. Смешайте соль, приправу и вино в маленькой миске и натрите этой смесью перепелов. Отставьте на 30 минут.

3. Разогрейте растительное масло в воке или фритюрнице до 190 °C. Положите перепелов и обжаривайте по 4–6 минут, один-два раза перевернув, до хрустящей золотисто-коричневой корочки. Выложите на бумажное полотенце.

4. Выложите перепелов на блюдо или порционные тарелки и подавайте горячими, с дольками лимона — из них выдавливают сок на хрустящую кожу.

ЮЖНЫЙ КИТАЙ

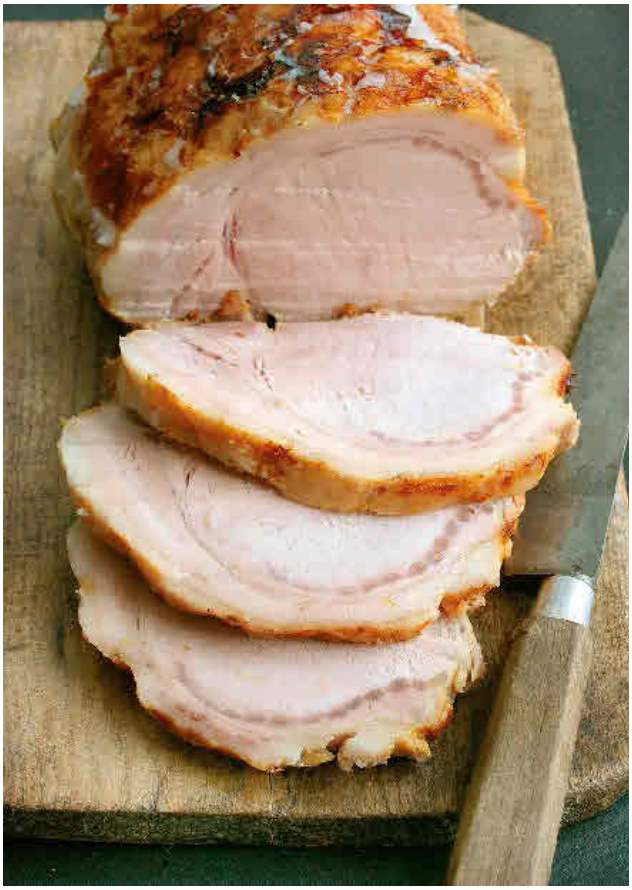
Мясо

ЛИПКИЕ ЗАКУСКИ И СЛИЯНИЕ ВКУСОВ

В Китае едят все виды мяса, но любимым источником белка для местных жителей всегда была свинина. Она правит бал в гуандунской кухне и появляется в сотне разных образов. Блюдо задает способ разделки туши, а не наоборот, как на Западе, где от куска зависит, что из него приготовят. Независимо от вида мяса, туша используется целиком, включая внутренние органы, а сочетание ингредиентов и способы обработки призваны максимально раскрыть вкус.

Очень популярны мясистые свиные ребрышки в черном бобовом соусе или свинина по-гуандунски из нарезанного длинными лентами мяса с жирком. Во многих странах полюбили ребрышки, маринованные в смеси меда, соуса хойсин и красного тофу. В блюдах часто используется рубленая свинина, например в рулетах из шкурок тофу и пельменях. Для длительного приготовления берут окорок или брюшину, как в рецепте «Туман гармонии».

В китайской кухне ценятся потроха, печень и почки, они часто фигурируют в рецептах, а их яркий вкус смягчают приправами. Говядина в Китае считается роскошью и почти вся импортируется, поскольку здесь очень маленькое поголовье коров. Это дорогое и редкое мясо подают преимущественно в ресторанах. Пассерованная говядина в устричном соусе — популярное гонконгское блюдо.



天津特产
金星
玫瑰露酒
MEI KUEI LU CHIEW
PACKED BY

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В ЧЕРНОМ БОБОВОМ СОУСЕ

В Китае любят свиные ребрышки. На юге блюда с ними более легкие, чем на севере, но в маринады добавляют значительно больше вина. Самые сочные ребрышки — тушеные, а жаренные во фритюре получаются суховатыми.

1. Смешайте все ингредиенты для маринада в большой миске. Выложите туда ребрышки, чтобы они были полностью покрыты маринадом, и оставьте на 30 минут. Перемешайте один-два раза.

2. Выложите ребрышки и маринад в глубокую кастрюлю, накройте плотно прилегающей крышкой и доведите до кипения. Готовьте на сильном огне 15 минут.

3. Убавьте огонь до среднего и тушите еще 40 минут, до готовности свинины и загустения соуса.

4. Выложите ребрышки на тарелку, полейте соусом, украсьте зеленым луком и подавайте. Ребрышки едят руками, поэтому не забудьте салфетки.

4 ПОРЦИИ

500 г свиных ребрышек, нарезать кусочками длиной 5 см

Для маринада
2 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
2 ст. л. черного бобового соуса
2 ст. л. китайского вина
2 ст. л. устричного соуса
2 ст. л. соуса хойсин
750 мл воды
Нарезанный соломкой зеленый лук для украшения

Шеф рекомендует
Для тушения возьмите глубокую емкость, не слишком широкую, чтобы ребрышки были полностью покрыты маринадом, и закройте плотно прилегающей крышкой — жидкость не должна быстро испаряться.

СВИНИНА СТИР-ФРАЙ С ИМБИРЕМ

Свинина замечательно сочетается с имбирем, чесноком и репчатым луком, эта троица считается основой всех китайских приправ. Рецепт пригодится на случай, когда не хочется долго возиться на кухне. Не скупитесь на имбирь, именно он делает блюдо узнаваемым.

4 ПОРЦИИ

250 г свиного стейка рибай
2 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. подсолнечного масла
1 ст. л. нарезанного ломтиками чеснока
40 г молодого корня имбиря, тонко нарезать соломкой
2 пера зеленого лука, нарезать соломкой
2 ст. л. устричного соуса
1–2 ч. л. молотого черного перца
2 ст. л. китайского рисового вина
2 ст. л. воды

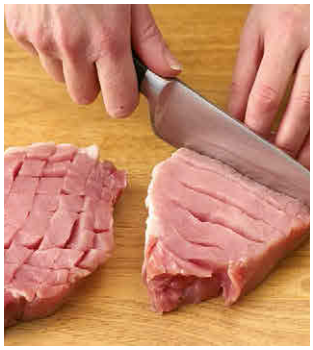
Шеф рекомендует
- Для этого блюда лучше всего подходит стейк рибай.
- Корень имбиря должен быть молодым, свежим и сочным.

1. Нарежьте свинину тонкими ломтиками, выложите на разделочную доску и слегка отбейте молотком для мяса или тупой стороной кухонного топорика. Натрите кунжутным маслом и отставьте на 15 минут.

2. Разогрейте в воке подсолнечное масло и обжаривайте чеснок и имбирь 1 минуту до светло-коричневого цвета.

3. Выложите в вок свинину и зеленый лук. Обжаривайте, помешивая, 2 минуты, добавьте устричный соус и черный перец. Помешивайте на огне 2 минуты, пока мясо не пропитается приправами.

4. Влейте рисовое вино и воду. Готовьте, помешивая, 2 минуты, до закипания и готовности свинины. Выложите в подогретую миску и подавайте.



ЖАРЕНАЯ СВИНИНА ПО-ГУАНДУНСКИ

Классический рецепт свинины с прослойкой жира. По традиции свинину подвешивали на металлический крюк в специальной глиняной печи. В духовке с конвекцией на решетке, установленной над противнем, мясо получается не хуже. В некоторых ресторанах маринад подкрашивают красным пищевым красителем, но в этом нет необходимости, поскольку соус хойсин и маринованный тофу дают интенсивный цвет без искусственных добавок.

1. Стейк толщиной более 7,5 см разрежьте на две части вдвое меньшей толщины. Острым ножом сделайте на кусках надрезы глубиной 1 см.

2. В мелком блюде, достаточно широком, чтобы мясо поместилось в один слой на дно, смешайте мед или мальтозу с соусом хойсин. Добавьте маринованный красный тофу и разомните все ингредиенты вместе. Вмешайте вино.

3. Выложите на блюдо свинину и натрите ее маринадом. Побольше положите в надрезы. Накройте и оставьте мариноваться минимум на 1 час или на ночь.

4. Разогрейте духовку до 220 °C, выложите мясо на решетку над противнем и запекайте 20 минут. Убавьте температуру до 180 °C и запекайте еще 20 минут.

5. Разогрейте гриль, положите под него свинину и готовьте, пока она не зарумянится сверху. Охладите.

6. Нарежьте ломтиками и подавайте с огурцом и острым дип-соусом чили. Со свининой хорошо сочетается рис с овощами на пару.

8 ПОРЦИЙ

900 г стейка рибай, целым куском
2 ст. л. меда или мальтозы
2 ст. л. соуса хойсин
1 ст. л. красного тофу
2 ст. л. китайского вина
Нарезанный огурец и острый дип-соус чили — для подачи
Паровые овощи с рисом — для подачи (по желанию)

Шеф рекомендует
Свинина, приготовленная таким образом, долго хранится в морозилке, особенно если ее предварительно нарезать. Ломтики быстро размораживаются, что очень удобно, поскольку это блюдо еще и служит основой для приготовления других.

КИСЛО-СЛАДКАЯ СВИНИНА

Сочетание кислого и сладкого в этом блюде символизирует вселенскую гармонию инь и ян, лежащую в основе китайской кухни. Блюдо изобрели в Шанхае, но в каждой провинции появился свой вариант. В качестве подсластителя используется сливовый соус, а кислоту дает уксус или ананасовый сок.

1. Влейте яйцо в миску, крахмал высыпьте в плотный целлофановый пакет. Обмакните свинину в яйцо, положите в пакет с крахмалом и потрясите.

2. Разогрейте в воке масло до температуры 190 °C и обжарьте свинину до готовности и золотистой корочки, можно делать это партиями. Выложите обтекать на бумажное полотенце.

3. Слейте из вока масло, оставив 1 ст. л. Обжаривайте морковь 1 минуту, добавьте лук и помидор и готовьте, помешивая, 2 минуты.

4. Смешайте сливовый соус, хойсин, ананасовый сок или уксус и воду. Влейте в вок и готовьте, помешивая, 1 минуту.

5. Выложите в вок нарезанную кубиками свинину и интенсивно перемешайте. Сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

300 г свиного окорока, нарезать кубиками 1 см
1 яйцо, взбить
75 г кукурузного крахмала
Масло для фритюра
1 маленькая морковка, нарезать кубиками
1 крупная луковица, разрезать на четыре части
1 помидор, разрезать на 4 части
2 ст. л. сливового соуса
2 ст. л. соуса хойсин
3 ст. л. ананасового сока или 1 ст. л. уксуса
200 мл воды

Совет

Можно заменить морковь огуречными или сельдерейными палочками, а для вкуса добавить кусочки консервированных личи или ананасов.

СВИНИНА В КРАСНОМ ТОФУ

Гуандунские повара используют два вида маринованного тофу: белый фу е и красный лам е. У второго более яркий вкус, он окрашивает блюдо в аппетитный красный цвет.

4 ПОРЦИИ

1 ст. л. кукурузного крахмала
450 г свиного стейка рибай с жирком, нарезать тонкими ломтиками
2 ст. л. подсолнечного масла
Половинка крупной луковицы, нарезать тонкими ломтиками
2 зубчика чеснока, нарезать тонкими ломтиками
2 ст. л. красного тофу
1 ч. л. сахара
120 мл воды
Рис для подачи

Шеф рекомендует
Убедитесь, что свинина прожарилась, разрезав один кусочек пополам. Если она сырая, готовьте еще одну-две минуты.

1. Высыпьте крахмал в миску или прочный целлофановый пакет, выложите туда же свинину и хорошенько потрясите.

2. Разогрейте в воке масло и обжаривайте лук 2 минуты. Добавьте чеснок и готовьте 1 минуту. Сдвиньте лук и чеснок на края, в середину выложите свинину и обжаривайте, помешивая, 2–3 минуты, до образования корочки. Перемешайте свинину с луком и чесноком.

3. Выложите тофу в вок и разомните. Обжаривайте, помешивая, пока свинина не окрасится.

4. Добавьте сахар, влейте воду и доведите до кипения. Когда соус уменьшится в объеме вдвое, свинина готова. Подавайте ее горячей с рисом.

«ТУМАН ГАРМОНИИ»

За лирическим названием скрывается классическая тушеная свинина в соевом соусе по-шаньтоуски. Обычно ее подают с рисом, а в Северном Китае есть вариант с пампушками. Для этого блюда понадобится густой соевый соус. Его сладковатая нотка придает блюду изюминку.

6 ПОРЦИЙ

2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сахара
900 г свиной брюшины, одним куском
4 ст. л. темного соевого соуса
1 ст. л. приправы «Пять специй»
1 л воды
2 куска имбиря размером с большой палец, разбить
Маринованный имбирь, ломтики огурца и моркови, рис — для подачи

Совет
Свинину можно приготовить в скороварке. Карамелизуйте мясо в воке и выложите в скороварку, добавьте остальные ингредиенты и влейте $^{2}/_{3}$ от указанного объема воды. Длительность приготовления установите по руководству пользователя для аналогичного рецепта; обычно для мяса она составляет не менее 30 минут.

Шеф рекомендует
• Свинину можно тушить в глубокой кастрюле. Закройте крышкой и готовьте 1 час.
• Если блюдо долго готовится, нужно периодически подливать кипящую или очень горячую воду. Можно добавить больше соевого соуса — по вкусу.

1. Разогрейте масло в достаточно большом воке, чтобы туда поместился кусок свинины. Добавьте сахар и готовьте на среднем или сильном огне до карамелизации. Когда смесь приобретет золотисто-коричневый цвет, выложите свинину и несколько раз переверните, чтобы она вся покрылась карамелью.

2. Добавьте соевый соус, приправу, воду и свежий имбирь. Тушите свинину на среднем огне 1 час, до мягкости и загустения соуса. Если жидкость быстро испаряется, убавьте огонь и закройте вок крышкой или долейте воды (см. «Шеф рекомендует»).

3. Выложите свинину на тарелку и отставьте охлаждаться.

4. Нарежьте свинину, разложите на тарелке, украсьте огурцом, морковью и нарезанным маринованным имбирем. Разогрейте в воке соус и подавайте свинину с рисом.

РУЛЕТ ИЗ РУБЛЕНОЙ СВИНИНЫ В ШКУРКАХ ТОФУ

Классическое блюдо из Шаньтоу, настолько торжественное, что его часто готовят к даосским праздникам. Оно совсем не похоже на вездесущие спринг-роллы и оригинально выглядит в морщинистых шкурках тофу, а начинка демонстрирует гармонию контрастов. В отличие от прочих региональных блюд, это почти неизвестно за пределами родины.

1. Выложите свинину в миску, добавьте морковь, вмешайте соевый соус, перец, водяные орехи и зеленый лук.

2. В маленькой миске слегка взбейте яйцо и добавьте в смесь. Перемешайте, добавьте крахмал и снова перемешайте.

3. Вскипятите воду в маленькой кастрюле. Отщипните маленький кусочек начинки, бросьте в кипящую воду и варите 2 минуты. Попробуйте и при необходимости добавьте приправ. Если сварили большой кусок, остатки можно вернуть в миску с сырой начинкой.

4. Выложите один лист тофу на ровную поверхность, остальные оставьте под влажным полотенцем. Вдоль края выложите 2 ст. л. начинки. Оберните дважды, подверните края и закатайте рулет до конца. Повторяйте, пока не закончится начинка.

5. Разогрейте масло в воке или фритюрнице до 190 °C. Выложите роллы и готовьте 3–4 минуты, до золотисто-коричневой хрустящей корочки.

6. Выложите на бумажное полотенце обтекать, охладите и нарежьте по диагонали. Подавайте с нарезанным огурцом и дип-соусом чили.

4 ПОРЦИИ

400 г рубленой свинины или фарша
1 маленькая морковка, нарезать мелкой соломкой
2 ч. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. молотого черного перца
50 г мелко нарубленных консервированных водяных орехов
8 перьев зеленого лука, мелко нарезать
1 яйцо
25 г кукурузного крахмала
1 упаковка шкурок тофу
Растительное масло для фритюра
Ломтики огурца и дип-соус чили — для подачи

Шеф рекомендует
Шкурки тофу продаются в китайских магазинах в плоской упаковке. Из-за долгого хранения они могут потрескаться, поэтому перед использованием смочите каждую влажным кухонным полотенцем.

ГУАНДУНСКИЙ БИФШТЕКС

Типичное гонконгское ресторанное блюдо, перекликающееся с западным стейком, но приготовленное традиционным в Гуандуне методом стир-фрай. Необычный для местной кухни вустерский соус вносит британский колониальный штрих и добавляет уксусную и перечную нотки.

4 ПОРЦИИ

600 г говядины, толстый или тонкий край
1 ст. л. кукурузного крахмала
2 ст. л. мэйгуйлу или сладкого хереса
1 ст. л. вустерского соуса
2 ст. л. устричного соуса
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. имбиря, натереть
0,5 ч. л. сахара
Листья латука для подачи

Совет
Для этого блюда рекомендуется мэйгуйлу. Его можно заменить сладким хересом.

1. Нарежьте мясо тонкими медальонами. Насыпьте крахмал в миску или плотный целлофановый пакет. Выложите туда мясо и потрясите.

2. В маленькой миске смешайте вино или херес, вустерский и устричный соус. Перемешайте и отставьте.

3. Разогрейте масло в воке или сковороде и обжаривайте тертый имбирь 30 секунд. Выложите говядину и обжаривайте, помешивая, на сильном огне 1 минуту. Влейте вино и соус и обжаривайте, помешивая, еще минуту, добавьте сахар.

4. Продолжайте помешивать 2 минуты для средней прожарки и 3 минуты до полной готовности. Подавайте на подушке из листьев латука.

ГОВЯДИНА С МАНДАРИНОВОЙ ЦЕДРОЙ

Мандарин, как и апельсин, приносит богатство. Гуандунское название мандарина по звучанию похоже на слово, обозначающее золото. Мандариновая цедра — распространенная приправа, особенно в гуандунской и сычуаньской кухне.

4 ПОРЦИИ

350 г говядины, толстый или тонкий край
1 ч. л. пищевой соды
10 г сушеной мандариновой цедры
1 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
2 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. сахара
8 перьев зеленого лука, нарезать кусочками длиной 5 см
2 ст. л. воды

Шеф рекомендует
Снимите с мандарина оранжевую цедру, не трогая нижний горький белый слой. Положите цедру на бумажное полотенце и оставьте на ночь при комнатной температуре.

1. Нарежьте стейк тонкими ломтиками. Насыпьте в миску соду, смочите ее водой, натрите ей говядину. Оставьте на 10 минут.

2. Замочите цедру в миске с водой. Когда она размокнет, слейте и нарежьте соломкой.

3. Разогрейте в воке масло и обжаривайте чеснок 40 секунд до светло-коричневого цвета. Он не должен подгореть. Выложите говядину и обжаривайте, помешивая, на сильном огне 1 минуту. Вмешайте мандариновую цедру.

4. Добавьте кунжутное масло, сахар, зеленый лук и воду. Обжаривайте, помешивая, 2 минуты, до нужной степени прожарки говядины. Разложите по порциям и подавайте, можно с рисом.

ПАССЕРОВАННАЯ ГОВЯДИНА В УСТРИЧНОМ СОУСЕ

Это известное южное блюдо предлагается в ресторанах всего мира, но его легко приготовить дома. Пищевая сода делает мясо нежным, не изменяя его вкус. Важно одинаково нарезать говядину и перец, чтобы они приготовились одновременно.

4 ПОРЦИИ

450 г говяжьей вырезки
1 крупный зеленый сладкий перец
1 ч. л. пищевой соды
2 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
1 ст. л. натертого корня имбиря
2 ст. л. устричного соуса
1 ч. л. молотого черного перца
2 ст. л. кукурузного крахмала, размешать в 3 ст. л. воды

Шеф рекомендует
Чтобы зеленый сладкий перец оставался ярким и хрустящим, предварительно бланшируйте его в кипящей воде 30 секунд, слейте и сразу выложите в ледяную воду.

1. Острым ножом или топориком нарежьте стейк тонкими полосками. Сладкий перец нарежьте на кусочки такой же ширины и длины. Сложите перец в миску и отставьте.

2. Насыпьте в мелкую тарелку соду, чуть смочите водой и натрите говядину. Накройте и отставьте на 10 минут.

3. Разогрейте в воке масло и обжаривайте чеснок и имбирь 40 секунд до светло-коричневого цвета. Слейте сок из говядины, выложите ее в вок и обжаривайте, помешивая, 1 минуту на сильном огне. Добавьте перец и обжаривайте, помешивая, 1 минуту.

4. Вмешайте устричный соус и молотый перец, влейте крахмальную смесь. Обжаривайте, помешивая, на сильном огне 2 минуты, до готовности мяса. Выложите в подогретую миску и сразу подавайте.

БАРАНИНА С ПАЛОЧКАМИ ТОФУ

Типичное хайнаньское блюдо длительного приготовления. Сушеные палочки тофу светло-желтого цвета называются фучжу. Они пресные, но богаты белком и помогают не замерзнуть зимой.

1. Положите мясо на разделочную доску и слегка отбейте молотком или тупой стороной топорика.

2. Разогрейте масло в воке и обжарьте чеснок до золотисто-коричневого цвета. Выложите мясо и обжаривайте 2 минуты, до корочки.

3. Посыпьте мясо сахаром, вмешайте соевый соус, приправу, воду и перец. Выложите в сковороду, накройте плотно прилегающей крышкой и готовьте на среднем огне 30 минут.

4. Нарежьте палочки тофу кусочками длиной 5 см, вмешайте в рагу, накройте крышкой и готовьте при слабом кипении 20 минут. Прибавьте огонь до сильного, снимите крышку и дайте соусу выкипеть 10 минут. Сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

350 г постной баранины или ягнятины, нарезать на кусочки
1 ст. л. растительного масла
3 зубчика чеснока, нарезать ломтиками
1 ч. л. сахара
3 ст. л. темного соевого соуса
Щепотка приправы «Пять специй»
600 мл воды
0,5 ч. л. молотого черного перца
100 г палочек тофу, замочить в горячей воде на 30 минут, до размягчения

Шеф рекомендует
Если рагу на ваш вкус жирновато, охладите его и уберите в холодильник. Удалите застывший сверху жир и разогрейте рагу перед подачей.

ЦВЕТЫ ИЗ ПОЧЕК С ИМБИРЕМ

4 ПОРЦИИ

1 свиная почка
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. нарубленного чеснока
1 ст. л. нарубленного имбиря
8 перьев зеленого лука, нарезать
2 ст. л. устричного соуса
1,5 ч. л. молотого черного перца
2 ст. л. китайского рисового вина
2 ч. л. кукурузного крахмала, размешать в 120 мл холодной воды

Шеф рекомендует
Чтобы избавиться от запаха, замочите почки в молоке, а не в воде, вдвое дольше рекомендованного в рецепте времени.

Почки ценят за питательные свойства и символическое значение. Красиво нарезанные почки похожи на цветы. Для этого блюда нужны резкие приправы, чтобы перебить вкус и запах почек. Лучше всего подойдет шаосинское вино.

1. Тщательно промойте почку, разрежьте пополам вдоль и полностью удалите белую мембрану. Замочите почку в холодной воде на 10 минут.

2. Нарежьте почку квадратиками 5 х 5 см и с одной стороны сделайте перекрестные надрезы. Сложите на тарелку и отставьте.

3. Разогрейте масло в воке и обжаривайте имбирь и чеснок 40 секунд. Добавьте зеленый лук и обжаривайте, помешивая, 30 секунд. Выложите почки и обжаривайте, помешивая, на сильном огне 1 минуту, пока они не скрутятся в цветы.

4. Добавьте устричный соус, перец и вино, доведите до кипения. Влейте крахмальную смесь и помешивайте до загустения соуса. Выложите в подогретую миску и подавайте.

ЮЖНЫЙ КИТАЙ

Рис и лапша

ПРОСТО И ВКУСНО

Китай — самая многонаселенная страна, и, если бы не рис, полтора миллиарда жителей голодали бы. Рис растет почти везде, кроме дальнего севера, и составляет основу рациона китайцев. Ни один житель юга не представляет трапезы без пиалы рассыпчатого риса — идеального фона для соленых блюд. Лапша из рисовой и пшеничной муки тоже заслужила народную любовь. Она универсальна и используется везде: от обычных блюд стир-фрай до роскошных угощений.

Больше всего риса растет в гуандунской дельте и на острове Хайнань. Рис можно сравнить с чистым холстом, на котором легко написать любой гастрономический портрет. В Шаньтоу на ужин едят рисовый суп, а с холодным рисом готовят много интересных блюд. Одно из них — рис в глиняном горшке с сушеными устрицами с чарующим дымным ароматом.

На юге и лапшу делают из риса, хотя северная пшеничная тоже используется. Лапша с устричным соусом или пряной чили-пастой — пальчики оближешь. Пшеничная лапша выдерживает любую кулинарную обработку, ее варят и жарят, а более нежную рисовую добавляют в супы и иногда блюда стир-фрай. Независимо от вида лапши соблюдается баланс вкусов ингредиентов.

РИС С ОВОЩНОЙ СМЕСЬЮ

В это блюдо гуандунской кухни по традиции кладут 10 разных овощей. Этому необязательно следовать буквально, но какое-то разнообразие все же должно быть, а для вкуса добавьте мясо.

1. Шумовкой выложите грибы на разделочную доску. Отрежьте и выбросьте ножки, шляпки нарежьте соломкой. Процедите грибной настой в банку или стакан и отставьте.

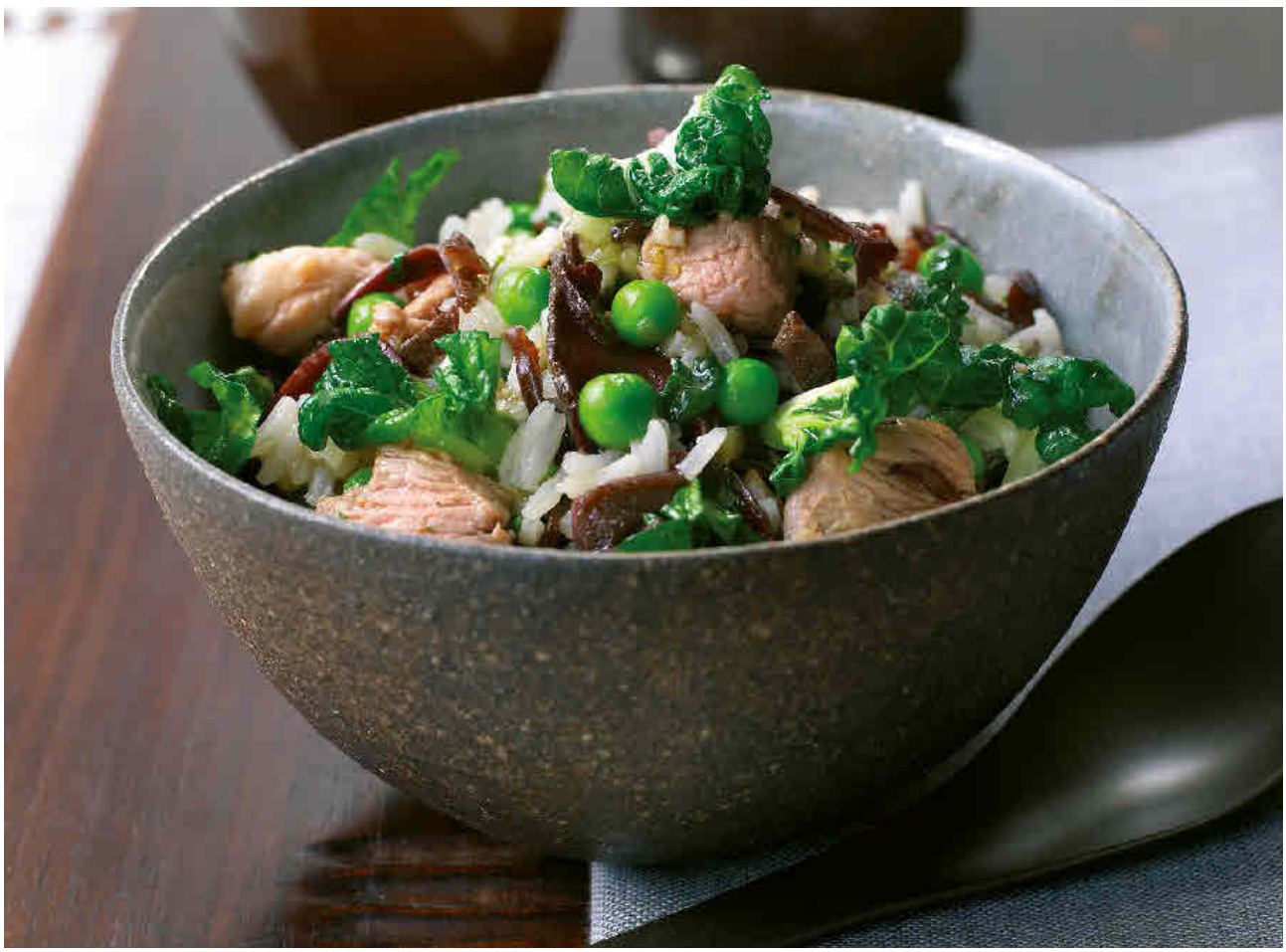
2. Разогрейте в воке масло и обжаривайте чеснок на среднем огне 40 секунд до светло-коричневого цвета. Добавьте свинину и обжаривайте 2 минуты.

3. Добавьте бок-чой, горошек и грибы. Перемешайте, влейте соевый соус и грибной настой, поперчите. Готовьте, помешивая, 4 минуты.

4. Вмешайте крахмальную смесь и перемешивайте до загустения. В конце вмешайте приготовленный рис. Когда он разогреется, выложите в подогретую миску и подавайте.

4 ПОРЦИИ

- 4 сушеных гриба шиитаке, замочить в 150 мл кипятка на 30 минут
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 зубчика чеснока, порубить
- 150 г постной свинины, нарезать тонкими ломтиками
- 150 г бок-чой, нарезать соломкой
- 2 ст. л. горошка, разморозить, если замороженный
- 2 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ч. л. молотого черного перца
- 1 ч. л. кукурузного крахмала, размешать в 1 ст. л. холодной воды
- 800 г приготовленного риса



РИСОВЫЙ СУП ИЗ ШАНЬТОУ

В этом рецепте почти те же ингредиенты, что и в рисовой каше конги, которую готовят в Шаньтоу и Гуанчжоу, но вкус у блюда совсем другой: рис остается плотным, а в каждой ложке ощущается разнообразие текстур жидкого супа и упругой крупы.

4 ПОРЦИИ

200 г филе белой рыбы
1,2 л свежего рыбного бульона
350 г риса жасмин или длиннозерного
1 ч. л. молотого черного перца
Листья с одной веточки листового сельдерея, мелко нарезать
2 ст. л. обжаренного шалота или чеснока — для украшения

Совет
Шалот или чеснок можно заменить хрустящими крутонами.

1. Острым ножом снимите с филе кожу и нарежьте его тонкими маленькими кусочками, удаляя в процессе мелкие кости. В кастрюле доведите до кипения бульон.

2. Выложите рис в сито и промойте под холодной проточной водой. Слейте и выложите в рыбный бульон. Варите при слабом кипении 8–10 минут, почти до готовности. Рис должен остаться плотным.

3. Добавьте нарезанное филе и молотый перец, готовьте 2 минуты. Вмешайте сельдерей, разложите по подогретым суповым тарелкам и украсьте обжаренным шалотом или чесноком. Сразу подавайте.

РИС С СУШЕНЫМИ УСТРИЦАМИ В ГЛИНЯНОМ ГОРШКЕ

Сушеные устрицы — важный ингредиент гуандунской кухни. Из-за выраженного дымного вкуса, за который их так любят, они совсем не похожи на свежие. Если в рецепте упоминаются сушеные устрицы, другие приправы не понадобятся. Они на удивление мясистые и добавляют блюду объем. Здесь перед добавлением в глиняный горшок устрицы готовят в сковороде. Они великолепно сочетаются с рисом и нежными кусочками китайских сосисок.

4 ПОРЦИИ

350 г риса жасмин
600 мл воды
2 ст. л. подсолнечного масла
2 ст. л. нарезанного лука
4 ломтика корня имбиря
2 китайские сосиски, нарезать тонкими ломтиками
100 г соленой рыбы, обжарить и наломать
10 сушеных устриц
2 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. черного перца
2 ст. л. темного соевого соуса
1 ст. л. устричного соуса
Нарезанный зеленый лук для украшения

Шеф рекомендует
Без глиняного горшка можно обойтись, но он создает аутентичную атмосферу. Глиняный горшок нужен только для подачи, в нем нельзя готовить на открытом пламени: он лопнет. Перед тем как выкладывать рис, разогрейте горшок над огнем или в духовке.

1. Выложите рис в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 8 минут.

2. Разогрейте масло в воке и обжаривайте нарезанный лук 2 минуты. Добавьте корень имбиря, сосиски, соленую рыбу, сушеные устрицы, кунжутное масло и перец. Помешивайте на сильном огне 2 минуты, вмешайте соевый и устричный соус.

3. Когда из риса выпарилась вода, но поверхность еще пузырится, вмешайте луковую смесь, закройте крышкой и готовьте еще 8 минут.

4. Выложите смесь из вока в подогретый глиняный горшок (см. «Шеф рекомендует») или сервировочную тарелку. Сразу подавайте, украсив зеленым луком.

ЖАРЕНЫЙ РИС С МОРЕПРОДУКТАМИ

Это одно из блюд, популярных во всей стране, но со своими ингредиентами в каждом регионе. Здесь солируют морепродукты. К праздничному столу в блюдо добавляют лобстера, гребешки и прочие дорогие компоненты.

4 ПОРЦИИ

2 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
2 яйца, слегка взбить
100 г сырых или приготовленных креветок, очистить
800 г холодного приготовленного риса
2 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
2 пера зеленого лука, нарезать
Кудри из зеленого лука для подачи (см. «Шеф рекомендует»)

Шеф рекомендует

Кудри из зеленого лука очень эффектно смотрятся. Возьмите 4 пера, обрежьте корешки и кончики. Острым ножом нарежьте перья вдоль на полоски, не доходя до основания 2,5 см. Положите нарезанные перья в миску с ледяной водой как минимум на 30 минут, до закручивания. Выложите обтекать на бумажное полотенце.

1. Разогрейте масло в воке и обжарьте чеснок до золотисто-коричневого цвета. Он не должен подгореть, иначе блюдо будет горчить. Сдвиньте чеснок в сторону, влейте в середину яйца и приготовьте омлет.

2. Разломайте омлет на куски и сдвиньте в сторону. Выложите креветки и рис и интенсивно перемешивайте 5 минут, до готовности креветок и прогревания риса.

3. Влейте соевый соус, добавьте черный перец и нарезанный зеленый лук. Перемешайте, выложите в миску и подавайте, украсив кудрями из зеленого лука.

КЛАССИЧЕСКИЙ ЖАРЕНЫЙ РИС ПО-ГУАНДУНСКИ

Это блюдо изобрели прагматичные гуандунцы, чтобы утилизировать остатки, но оно завоевало популярность далеко за пределами родины. В дорогих ресторанах жареный рис подают с крабовым мясом, лобстером и прочими шикарными ингредиентами, но можно приготовить более скромный вариант. Ниже дан базовый рецепт, добавляйте все, что есть в холодильнике.

4 ПОРЦИИ

2 пера зеленого лука, нарезать
2 ст. л. растительного масла
2 яйца, слегка взбить
800 г холодного приготовленного риса
150 г жареной свинины или приготовленной ветчины, нарезать кубиками 1 см
100 г сырых тигровых креветок, очистить
2 ст. л. замороженного зеленого горошка
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. молотого черного перца
1 куриный бульонный кубик
Рис для подачи

Советы

- Предварительно приготовленные креветки добавляйте вместе с горошком.
- Для вегетарианцев замените мясо и морепродукты нарезанными грибами и стручковой фасолью.

1. Отложите пятую часть зеленого лука для украшения. Разогрейте масло в воке и обжаривайте оставшийся лук 30 секунд. Сдвиньте его в сторону, влейте яйца и приготовьте омлет.

2. Лопаткой разломайте омлет, добавьте холодный рис, свинину или ветчину и креветки. Интенсивно перемешивайте 3 минуты, добавьте горошек. Вмешайте соевый соус и черный перец, накрошите бульонный кубик.

3. Перемешивайте 3 минуты до разогревания риса. Выложите в миску и украсьте зеленым луком. Сразу подавайте.

КЛЕЙКИЙ РИС В ЛИСТЕ ЛОТОСА

Живучая традиция заворачивать еду в листья говорит о глубокой связи южан с землей. Эти конвертики вкусные, пока горячие, а разрезать их эффектнее прямо на столе: ароматный пар пробудит аппетит, и гости сразу захотят отведать вкусной рисовой начинки.

4 ПОРЦИИ

400 г клейкого риса
4 сушеных гриба шиитаке
1 ст. л. соли
1 большой лист лотоса диаметром около 50 см
2 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока, раздавить
200 г курятины без костей и кожи, нарезать кубиками
1 китайская сосиска, нарезать тонкими ломтиками
8 консервированных каштанов
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. темного соевого соуса
2 ст. л. устричного соуса
2 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. нарезанного зеленого лука
1 ч. л. молотого черного перца
Соус чили для подачи

Шеф рекомендует
Чем дольше вы будете замачивать клейкий рис, тем он получится мягче и сочнее. Оставьте его в воде минимум на час, а лучше на два.

1. Промойте клейкий рис до чистой воды и замочите на 2 часа. В отдельной миске залейте кипятком шиитаке и оставьте на 30 минут.

2. Слейте воду из риса и вмешайте соль. Застелите корзину для приготовления на пару муслином или марлей и выложите туда рис. Накройте крышкой и готовьте над кипящей водой 15 минут. Снимите с огня и отставьте.

3. Замочите лист лотоса в теплой воде на 15 минут. Слейте грибы, обрежьте и выбросьте ножки и мелко нарежьте шляпки.

4. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок 40 секунд. Добавьте курятину и сосиску и обжаривайте, помешивая, 2 минуты.

5. Добавьте грибы, каштаны, светлый и темный соевый соус, устричный соус, кунжутное масло, лук и перец и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Влейте 1 ст. л. воды, выложите рис и готовьте еще 2–3 минуты.

6. Обсушите лист лотоса, разложите на ровной поверхности и выложите посередине начинку. Соберите и подоткните края.

7. Выложите лист лотоса с начинкой швом вниз на тарелку, подходящую для приготовления на пару. Готовьте 10 минут.

8. Подавайте целиком с соусом чили и разрезайте на столе.

ЛАПША С УСТРИЧНЫМ СОУСОМ

Лапшу обычно готовят с другими ингредиентами и подают как легкий перекус. Это базовый рецепт для рисовой лапши, а мясо, морепродукты и овощи можно брать на свой вкус.

1. Нарежьте куриную грудку тонкими полосками. Разлепите рисовую лапшу, это проще сделать над паром. Если используете вермишель, замочите ее в кипятке до размягчения и слейте.

2. Разогрейте в воке масло и обжарьте чеснок на среднем огне до золотисто-коричневого цвета. Не дайте ему подгореть.

3. Выложите курятину и обжаривайте, помешивая, на сильном огне 3 минуты. Добавьте лапшу, зеленый лук, воду, устричный соус, перец и кунжутное масло. Помешивайте на сильном огне 2 минуты.

4. Выложите в сервировочную миску или порционные тарелки, украсьте нарезанным зеленым луком и сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

250 г куриной грудки без кожи
400 г свежей рисовой лапши (хо фунь) или рисовой вермишели
2 ст. л. подсолнечного масла
1 ст. л. давленого чеснока
2 пера зеленого лука, нарезать кусочками длиной 2,5 см, плюс для подачи
200 мл воды
2 ст. л. устричного соуса
1 ч. л. молотого черного перца
2 ст. л. кунжутного масла

Совет
В гуандунских блюдах лучше использовать свежую рисовую лапшу, но ее можно заменить яичной или пшеничной.

4 ПОРЦИИ

400 г сухой пшеничной лапши
200 г капусты чой-сум
250 г жареной свинины, нарезать тонкими ломтиками
4 ст. л. чесночного и чили соусов
2 ст. л. подсолнечного и кунжутного масла
2 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. томатного соуса или кетчупа
Суп с креветочными вонтонами (см. с. 333, по желанию)

ЛАПША ЧИЛИ

На прилавках уличных торговцев и в чайных домах Гонконга почти всегда есть эта лапша. Состав варьирует в зависимости от статуса заведения. В скромных закусочных подают обычную лапшу с кусочками жареной свинины, в местах посолиднее добавляют устричный соус и кунжутное масло. Кое-где в качестве дополнения приносят суп с креветочными вонтонами. Здесь представлен второй вариант.

1. Отварите лапшу в кипящей воде до мягкости, по инструкции на упаковке. Слейте и выложите в миску.

2. Вскипятите воду в кастрюле и бланшируйте чой-сум 1 минуту. Слейте и смешайте с лапшой.

3. Нам понадобятся 32 кусочка свинины; если не хватает, разрежьте куски пополам. Отставьте.

4. Смешайте чесночный и чили соусы с маслом, соевым и томатным соусом. Выложите в лапшу и перемешайте. Сверху разложите свинину. Подавайте с креветочным супом с вонтонами.

БУДДИЙСКАЯ ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ЛАПША

По буддийским праздникам в храмах эту лапшу готовят в огромных котлах и раздают бесплатно. В незатейливом блюде с аппетитным ароматом хрустящая текстура добавок уравновешивает шелковистую гладкость лапши.

4 ПОРЦИИ

10 сушеных грибов шиитаке
4 сладкие сушеные вафли из тофу
300 г рисовой вермишели
3 ст. л. подсолнечного масла
2 ст. л. давленого чеснока
1 крупная луковица, нарезать тонкими ломтиками
100 г пророщенной сои
115 г консервированных побегов бамбука, нарезать тонкими полосками
115 г китайской длинной фасоли или зеленой стручковой, нарезать тонкими полосками
2 ст. л. соуса хойсин
2 ст. л. устричного соуса
2 ст. л. темного соевого соуса
3 ст. л. кунжутного масла
400 мл воды

Шеф рекомендует

- Вместо воды можно использовать процеженный грибной настой.
- Сладкие вафли из тофу — хрустящие коричневые ломтики, примерно 12,5 × 5 см, продаются в мелкой расфасовке. Можно их не размачивать, но тогда не добавлять в блюдо во время приготовления, а накрошить и посыпать сверху перед подачей.

1. Замочите шиитаке в кипятке на 20–30 минут, до размягчения. По инструкции на упаковке замочите вафли из тофу и рисовую вермишель.

2. Слейте грибы, отрежьте и выбросьте ножки, нарежьте шляпки тонкими полосками. Слейте вафли и нарежьте такими же кусочками. Слейте вермишель и отставьте.

3. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок 40 секунд до светло-коричневого цвета. Положите лук и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Добавьте пророщенную сою, побеги бамбука, фасоль и грибы и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Вмешайте хойсин, устричный и соевый соус, кунжутное масло.

4. Добавьте вафли и обжаривайте, помешивая, еще 2 минуты. Выложите лапшу и залейте водой. Перемешивайте на огне еще 4 минуты, пока все не приготовится и не смешается. Выложите в миску и подавайте.

СЕРЕБРЯНЫЕ НИТИ ДОЛГОЛЕТИЯ

«Серебряные нити» — это стеклянная лапша. В Китае она символизирует долголетие, поэтому ее готовят к дню рождения и другим праздникам.

4 ПОРЦИИ

50 г сушеных бутонов лилий
150 г стеклянной лапши
3 ст. л. подсолнечного масла
2 ст. л. давленого чеснока
100 г пророщенной сои
2 ст. л. устричного соуса
2 ст. л. светлого соевого соуса
3 ст. л. кунжутного масла
200 мл воды
Нарезанная кинза для украшения

Совет
Бутоны лилий можно заменить сушеными грибами муэр. Замочите их в воде на 30 минут, промойте и обсушите. Удалите одеревенелые части и разделите «ушки».

1. Замочите бутоны в теплой воде на 30 минут, до размягчения. В отдельной миске замочите лапшу на 15 минут.

2. Слейте бутоны, промойте, обсушите и обрежьте твердые кончики. Слейте лапшу. Ножницами нарежьте ее покороче.

3. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок 40 секунд. Добавьте сою и обжаривайте, интенсивно помешивая, 1 минуту. Положите бутоны лилий и лапшу и помешивайте 2 минуты.

4. Влейте устричный соус, соевый соус, кунжутное масло и воду. Помешивайте, пока все не прогреется.

5. Выложите в сервировочную тарелку, украсьте кинзой и подавайте.

ЛАПША С ЛОБСТЕРОМ

Гонконгские повара неустанно изобретают новые блюда, желая удивить самых искушенных гурманов. Это одно из творений высокой кухни.

4 ПОРЦИИ

- 1 крупный живой или свежеприготовленный лобстер, около 1 кг
- 400 г сушеной яичной лапши
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 1 ст. л. давленого чеснока
- 100 г пророщенной сои
- 200 мл воды
- 2 ст. л. устричного соуса
- 1 ч. л. молотого черного перца
- 2 ст. л. кунжутного масла

Совет
В это блюдо можно добавлять любые плотные овощи. Лучше всего нарезанные соломкой черешковый сельдерей и дайкон, у них умеренно выраженный вкус и подходящая текстура.

1. Живого лобстера заверните в пакет и уберите в морозилку на 5 часов. Вскипятите воду в большой кастрюле, выложите туда лобстера и готовьте 10 минут, пока панцирь не станет малиновым. Снимите с огня и отставьте охлаждаться. Вскипятите воду в другой кастрюле и сварите лапшу по инструкции на упаковке. Слейте и отставьте.

2. Отрежьте лобстеру голову и кончик хвоста, ополосните и отложите для украшения. Открутите клешни и отложите. Ножницами разрежьте панцирь от головы до хвоста, достаньте мясо и нарежьте круглыми ломтиками. Достаньте мясо из клешней и ног.

3. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок 40 секунд. Добавьте сою и помешивайте 2 минуты. Добавьте лапшу, воду, соус, перец и кунжутное масло и готовьте, помешивая, 2 минуты. Выложите кусочки лобстера и перемешайте. Выложите на блюдо так, чтобы мясо лобстера было на виду. Украсьте головой и хвостом.

ЮЖНЫЙ КИТАЙ

Овощи

БЫСТРАЯ ОБЖАРКА И ОСВЕЖАЮЩИЙ ВКУС

На плодородных полях Южного Китая много овощей. В сочетании с приправами, рыбой и мясом (не все овощные блюда вегетарианские!) они создают баланс вкуса и текстур, к которому стремятся местные кулинары.

В Китае овощи не едят сырыми, а чаще всего обжаривают. В латук стир-фрай добавляют соус из сушеных морских гребешков, а более волокнистые, такие как кайлан — родственница кудрявой капусты, — подают в гонконгском стиле, с устричным соусом.

Пророщенная соя встречается во многих рецептах. Блюдо стир-фрай с пророщенной соей, соленой рыбой и кунжутным маслом очень популярно. Горькая тыква фигурирует в одноименном блюде стир-фрай из Гуанчжоу. Хакканские повара умело раскрывают вкус и текстуру таких корнеплодов, как ямс и корень колоказии, например в блюде «Костяшки счетов»: овощи варят, измельчают и лепят шарики в форме костяшек.

Водяной шпинат родом из Юго-Восточной Азии, но тоже стал частью южно-китайской кухни. Он растет в заболоченной местности, у него полые стебли и нежные листья, не терпящие длительной тепловой обработки. Другое его название — водяная ипомея.

ТУШЕНАЯ ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА

4–6 ПОРЦИЙ

1 кочан пекинской капусты
2 ст. л. кунжутного масла
300 мл воды
1 ч. л. молотого черного перца
2 ст. л. светлого соевого соуса

Тушеная пекинская капуста хороша и в салатах, и в блюдах стир-фрай и благодаря сладкому вкусу почти не нуждается в приправах, кроме соевого соуса. В блюде много жидкости (капуста дает сок), и обычно его подают с рисовой кашей. Тушеная капуста может храниться в холодильнике несколько дней.

1. Разрежьте кочан пополам вдоль, удалите кочерыжку, нарежьте поперек кусочками шириной 2,5 см и сложите в дуршлаг. Промойте холодной водой и обсушите.

2. Смешайте в воке масло, воду, перец и соевый соус. Доведите до кипения, добавьте капусту и тушите 15 минут на среднем огне. Выложите в подогретую тарелку и сразу подавайте.

Шеф рекомендует
Не путайте пекинскую капусту с бок-чой, у которой толстые белые стебли и глянцевые зеленые листья.

ЛИСТОВАЯ ГОРЧИЦА С УСТРИЧНЫМ СОУСОМ

У листовой горчицы толстые изогнутые ребристые стебли и волнистые ярко-зеленые листья. Этот овощ очень любят в Шаньтоу и обычно подают с конги на завтрак или обед. В Китае многие овощи засаливают впрок.

4 ПОРЦИИ

500 г листовой горчицы
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. давленого чеснока
2 ст. л. устричного соуса
200 мл воды
Приготовленный рис или конги — для подачи

Шеф рекомендует
Листовая горчица — популярная культура, особенно среди огородников.

1. Обрежьте волокнистые части стеблей горчицы и нарежьте ее на кусочки. Промойте и обсушите.

2. Вскипятите воду в кастрюле и бланшируйте горчицу 2 минуты, слейте и обсушите бумажным полотенцем.

3. Разогрейте масло в воке и обжарьте чеснок до золотисто-коричневого цвета. Он не должен подгореть, иначе блюдо будет горчить.

4. Выложите в вок бланшированную горчицу, сбрызните устричным соусом и влейте воду. Варите на сильном огне 2–3 минуты, непрерывно помешивая, чтобы горчица равномерно приготовилась. Выложите в подогретую тарелку и сразу подавайте с рисом.

КАЙЛАН СТИР-ФРАЙ

Когда-то популярную в Китае капусту кайлан нельзя было купить за пределами страны, но с развитием авиаперевозок эта проблема решилась, и теперь кайлан продается в разных магазинах. Ее еще называют китайской брокколи, но внешне она похожа не на этот вид капусты, а на кудрявую.

4 ПОРЦИИ

350 г капусты кайлан
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. нарезанного соломкой корня имбиря
2 ст. л. давленого чеснока
2 ст. л. устричного соуса
2 ст. л. китайского вина

1. Отделите листья капусты от стеблей и разрежьте пополам. Обрежьте стебли, снимите кожуру и разрежьте пополам по диагонали.

2. Вскипятите воду в кастрюле и бланшируйте листья 1 минуту. Слейте, сразу ополосните холодной водой и обсушите. Повторите то же со стеблями.

3. Разогрейте масло в воке и обжарьте имбирь и чеснок до золотисто-коричневого цвета. Добавьте стебли кайлан и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Добавьте листья, хорошо перемешайте, влейте устричный соус и вино. Интенсивно помешивайте 2 минуты и сразу подавайте.

Совет
Распространенная с недавних пор брокколини по вкусу и текстуре похожа на кайлан. В качестве замены подойдут также фиолетовая брокколи и мангольд.

4 ПОРЦИИ

4 гребешка
200 мл теплой воды
1 кочан салата ромен
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. нарезанного корня имбиря
2 зубчика чеснока, порубить
2 ст. л. китайского вина
Нарезанный соломкой зеленый лук для украшения

Совет
Ромен можно заменить любым крепким зеленым салатом и салатным цикорием.

ЛАТУК С СОУСОМ ИЗ СУШЕНЫХ ГРЕБЕШКОВ

Даже самые нежные овощи китайские повара не используют сырыми. Латук обжаривают с сушеными гребешками (фото на с. 444), чесноком и имбирем, а в конце добавляют жидкость, чтобы слегка смягчить ингредиенты и получить вкусный соус.

1. Замочите гребешки в теплой воде на 2–3 минуты, до размягчения. Нарежьте салат, выложите в дуршлаг и промойте холодной водой. Хорошо обсушите кухонным полотенцем.

2. Достаньте и нарежьте гребешки. Жидкость сохраните.

3. Разогрейте масло в воке и обжаривайте имбирь и чеснок 40 секунд до золотистого цвета. Добавьте салат и обжаривайте, помешивая, 1 минуту.

4. Положите гребешки и влейте воду, в которой они замачивались. Помешивая, доведите до кипения, готовьте 2 минуты. Сразу подавайте.

ГОРЬКАЯ ТЫКВА СТИР-ФРАЙ

У горькой тыквы узнаваемая бугристая кожура и приятный сладковатый аромат, но горькая мякоть. Выбирайте крупные китайские тыквы длиной около 30 см, а не мелкие. Соль выводит горечь вместе с соком и дает хрусткость, а соусы и сахар смягчают вкус. Для сытности можно добавить креветки.

1. Отрежьте по 1 см с обоих концов тыквы, разрежьте ее пополам вдоль и выскребите сердцевину с розовыми семечками.

2. Нарежьте тыкву по диагонали ломтиками толщиной 1 см, выложите в дуршлаг, посолите и поставьте в раковину. Оставьте на 30 минут.

3. Смойте соль холодной водой и выжмите из кусков остатки жидкости.

4. Разогрейте масло в воке и обжарьте чеснок до золотисто-коричневого цвета. Он не должен подгореть, иначе блюдо будет горчить. Выложите тыкву и обжаривайте, помешивая, 1 минуту.

5. Вмешайте соусы, всыпьте сахар. Влейте воду и добавьте креветки.

6. Доведите до кипения на сильном огне и тушите 3–5 минут, до готовности креветок и уменьшения объема соуса. Выложите в миску и подавайте.

4 ПОРЦИИ

1 горькая тыква, около 300 г
1 ч. л. соли
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. давленого чеснока
2 ст. л. соуса хойсин
2 ст. л. устричного соуса
0,5 ч. л. сахара
150 г очищенных креветок (по желанию)

Совет
Вместо креветок подойдет крабовое мясо: его нежная текстура хорошо сочетается с хрустящим, чуть горьковатым овощем. Добавляйте его прямо перед подачей.

Шеф рекомендует
Согласно традиционной китайской медицине, горькая тыква относится к охлаждающим продуктам инь и ценится за целебные свойства.

ВОДЯНОЙ ШПИНАТ СТИР-ФРАЙ

Это тропическое растение доступно круглый год и часто используется в кухне Юго-Восточной Азии. На юге Китая его тоже любят и едят обжаренным с чесноком. Гуандунские повара иногда добавляют маринованный тофу, а хакканские — желтые бобы или пасту из них, как в этом рецепте.

4 ПОРЦИИ

400 г водяного шпината
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. нарубленного чеснока
200 г сырых креветок без головы
2 ст. л. консервированных желтых бобов
2 свежих красных чили, очистить от семян и нарезать ломтиками
6 ст. л. воды

Советы

- Водяной шпинат редко попадается в супермаркетах за пределами Китая. Его можно заменить обычным шпинатом.
- Блюдо получится острее, если добавить чили вместе с семенами.

1. Нарежьте стебли шпината тонкими полосками, листья оборвите. Тщательно промойте растение водой, в складках стеблей может остаться грязь. Слейте и оставьте сушиться на воздухе или промокните кухонным полотенцем.

2. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок 40 секунд, до золотисто-коричневого цвета. Выложите креветки, бобы и чили и помешивайте на огне 1 минуту.

3. Влейте воду. Накройте вок крышкой — ее можно сделать из фольги. Готовьте 3 минуты, пока листья и стебли не сморщатся и не приобретут темно-зеленый цвет. Выложите в разогретую миску и сразу подавайте.

ПРОРОЩЕННАЯ СОЯ С СОЛЕНОЙ РЫБОЙ

4 ПОРЦИИ

100 г филе соленой рыбы
4 ст. л. растительного масла
600 г пророщенной сои
2 пера зеленого лука
2 ст. л. давленого чеснока
1 ст. л. светлого соевого соуса

Шеф рекомендует
Сою лучше проращивать самостоятельно, а пророщенную в магазине выбирайте с самыми крупными головками, она полезнее.

Это крестьянское блюдо стало элементом высокой кухни. Главное — использовать качественную соленую рыбу, лучше луциана или тропического пальцепера, но можно взять и треску.

1. Нарежьте рыбу маленькими кусочками. Разогрейте масло в воке и обжарьте рыбу до появления аромата и корочки. Шумовкой выложите на разделочную доску, охладите и нарежьте соломкой.

2. Промойте сою, обсушите и удалите зеленые ростки. Нарежьте зеленый лук кусочками длиной 5 см.

3. Слейте лишнее масло из вока, оставив 2 ст. л. Разогрейте и обжарьте чеснок до золотисто-коричневого цвета. Выложите сою и обжаривайте, интенсивно помешивая, 2 минуты.

4. Добавьте зеленый лук и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Сбрызните соусом, помешайте еще 1 минуту и сразу подавайте.

КОСТЯШКИ СЧЕТОВ

Все знают, что такое абак: счетная доска, применявшаяся в древнем Китае, с нанизанными на рамку костяшками. Хозяева некоторых магазинов в Китае до сих пор предпочитают его калькулятору и ловко им пользуются. В культурном контексте абак и это блюдо символизируют рост благосостояния. Хакка по традиции подают блюдо на китайский Новый год, оно приносит удачу. Костяшки лепят из пюрированного ямса или корня колоказии и готовят на пару.

1. Очистите ямс или корень колоказии, мелко нарежьте и готовьте на пару 30 секунд, до размягчения. Охладите и измельчите в блендере с водой и солью до однородности.

2. Добавьте крахмал и продолжайте измельчать до однородной консистенции. Выложите на припыленную крахмалом поверхность.

3. Отщипывайте кусочки размером с грецкий орех, скатывайте шарик и формируйте лепешку. В середине с обеих сторон продавите ямки. Выложите на смазанную маслом тарелку и готовьте на пару 10 минут.

4. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок 40 секунд до светло-коричневого цвета.

5. Добавьте креветки и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Добавьте сельдерей, черный перец, соевый соус, сахар, кунжутное масло и воду. Помешивайте 1 минуту, затем добавьте приготовленные костяшки. Хорошо перемешайте, выложите в миску и подавайте горячими с рисом.

4–6 ПОРЦИЙ

2 ст. л. подсолнечного масла
4 зубчика чеснока, нарезать ломтиками
200 г сырых креветок, очистить
1 веточка листового сельдерея, крупно нарезать
1 ч. л. молотого черного перца
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. сахара
2 ст. л. кунжутного масла
6 ст. л. воды
Рис для подачи

Для костяшек
300 г ямса или корня колоказии
5 ст. л. воды
0,5 ч. л. соли
50 г рисовой муки
1 ст. л. кукурузного или тапиокового крахмала

Совет
Креветки можно заменить нарезанной тонкими полосками курятиной или свининой, а в вегетарианском варианте — грибами.

Шеф рекомендует
Листовой сельдерей внешне отличается от привычного черешкового, у него больше листьев, но в принципе они взаимозаменяемы.

ЮЖНЫЙ КИТАЙ

Сладости

НЕЖНЫЕ И ХРУСТЯЩИЕ

На юге Китая, да и в других регионах, не всегда подают описанные здесь сладости на десерт, в китайской общей трапезе он не предусмотрен. Для нейтрализации вкуса других блюд подают чай и свежие фрукты, а сладости традиционно служат перекусом или праздничным угощением. Во время празднования китайского Нового года, например, это сладкие булочки и пельмени разных цветов и форм, их подносят божествам.

Ассортимент сладких блюд в Южном Китае достаточно широк, но малоизвестен за пределами страны, поскольку они сильно отличаются от привычной жителям Запада выпечки из муки и масла.

Китайские десерты готовят из рисовой или другой муки, например из водяного ореха. А в сладких булочках из пшеничной муки используется типично китайская начинка: паста из сладкой фасоли, миндаля или кунжута.

Молочные продукты почти никогда не добавляют ни в тесто, ни в начинку. Знаменитые яичные тарты из Макао с сыром чеддер — наследие португальских колонизаторов XVI века.

Из самых популярных десертов стоит упомянуть желе из агар-агара и фрукты, орехи и семена лотоса в сиропе.

СЕМЕНА ЛОТОСА В СИРОПЕ

Лотос в Китае считается лечебным растением, он улучшает циркуляцию крови и повышает аппетит, а целительные свойства орешков гинкго известны уже не одну тысячу лет. Оба ингредиента используются в травяных супах и сладких напитках.

1. Вскипятите воду в кастрюле, добавьте сахар и варите до растворения.

2. Попробуйте и при необходимости добавьте сахар. Вмешайте семена лотоса, орешки гинкго и тыкву. Варите при слабом кипении 20 минут. Подавайте горячим или холодным.

4 ПОРЦИИ

750 мл воды
100 г сахара кандис
10 консервированных семян лотоса
40 консервированных орешков гинкго
6 кусочков консервированной сладкой восковой тыквы

Это интересно
Кандис — крупные непрозрачные кристаллы (см. фото на предыдущей странице), менее сладкие, чем обычный сахар.

МИНДАЛЬНОЕ ЖЕЛЕ

Это гонконгское блюдо традиционно готовили из вымоченного и измельченного миндаля. Миндальная эссенция упрощает процесс и дает аналогичный результат. У желе нежный сладкий вкус, который нравится и детям, и взрослым.

4 ПОРЦИИ

750 мл холодной воды
25 г агар-агара
1 ст. л. порошка желатина
300 г сахара
150 мл сгущенного молока без сахара
1 ст. л. миндальной эссенции
Консервированные фрукты для подачи

Советы

- Не все любят миндаль, его можно заменить ванилью.
- Желе получается непрозрачным из-за сгущенного молока, для прозрачности замените его водой.

1. Влейте холодную воду в кастрюлю, добавьте агар-агар, сверху высыпьте желатин. Разогревайте на медленном огне, помешивая, до растворения всех ингредиентов.

2. Добавьте сахар и варите при слабом кипении до растворения. Вмешайте сгущенное молоко и миндальную эссенцию.

3. Ополосните формочки для желе холодной водой и поставьте в перевернутом виде обтекать. Хорошо перемешайте желе и разлейте по формочкам. Охладите до комнатной температуры и уберите в холодильник.

4. Отделите желе от стенок формы ножом и выложите на порционные тарелки. Если желе не отстает от формы, окуните ее ненадолго в теплую воду. Подавайте с консервированными фруктами, например личи.

ЯИЧНЫЕ ТАРТЫ

Это простое и вкусное блюдо из Макао, более 400 лет бывшего португальской колонией, — образец слияния португальской и китайской гастрономических культур. За годы лакомство полюбилось местным жителям и стало известно за границей, и это единственный китайский десерт с сыром. Впрочем, в других странах сыр иногда исключают и посыпают тарты молотой корицей.

1. Влейте сливки в большую кастрюлю с толстым дном, вмешайте сахар. Разогревайте на медленном огне, непрерывно помешивая, до растворения сахара, доведите до кипения. Смесь не должна прилипнуть к дну, иначе она подгорит.

2. Выложите в сливки сыр и готовьте на слабом огне до растворения и однородности. Снимите с огня и отставьте охлаждаться.

3. В миске слегка взбейте яйца с солью. Влейте в сливки, добавьте ванильный экстракт и молоко. Процедите через мелкое сито в чистую миску.

4. Разогрейте духовку до 200 °С. На припыленной мукой поверхности раскатайте тесто до толщины 3 мм и вырежьте 24 кружочка. Разложите в две формы для маффинов, по 12 ячеек в каждой, слегка прижимая.

5. Влейте начинку в тесто почти доверху. Выпекайте 20 минут, пока начинка не схватится и не зарумянится.

6. Достаньте тарты, выложите на решетку. Подавайте теплыми.

24 ТАРТА

150 мл сливок для взбивания
5 ст. л. сахара
45 г чеддера, натереть на терке
3 крупных яйца, слегка взбить
Щепотка соли
0,5 ч. л. ванильного экстракта
175 мл молока
450 г готового песочного теста, разморозить

Шеф рекомендует

- Взбивайте яйца недолго, иначе начинка слишком поднимется во время выпечки.
- Тарты хранятся в герметичном контейнере 1–2 дня. Разогревайте их в духовке при температуре 180 °С 10 минут.

БУЛОЧКИ С ФАСОЛЕВОЙ ПАСТОЙ

В димсаме много видов пельменей, и различаются они начинками. Мука из водяных лилий — ее еще называют гонконгской — отбеленная, поэтому почти не содержит глютена и за счет этого нежнее. Начинка из сладкой фасоли называется тау са и продается в консервированном виде в китайских магазинах.

12 БУЛОЧЕК

200 г муки из водяных лилий или самоподнимающейся муки
1 ч. л. сахара
Щепотка соли
15 г быстродействующих сухих дрожжей
120 мл теплой воды
1 банка сладкой фасолевой пасты (примерно 300 г)
Личи для подачи (по желанию)

Совет
Вместо пасты из сладкой фасоли можно взять консервированное пюре из каштанов, получится так же вкусно.

1. Сложите муку, сахар и соль в большую миску, добавьте дрожжи. В середине сделайте углубление и влейте теплую воду. Замесите тесто.

2. Выложите тесто на припыленную мукой поверхность и месите 10 минут. Верните в миску, накройте и поставьте в теплое место подниматься на 20 минут, до удвоения в размере.

3. Осадите тесто, помесите, верните в миску и поставьте в теплое место на 15 минут.

4. На припыленной мукой поверхности раскатайте тесто в колбаску длиной 30 см и толщиной 5 см. Нарежьте кусочками толщиной 2,5 см и раскатайте скалкой в плоский блин диаметром 10 см.

5. Положите кружочек теста на ладонь, в центр вложите 1 ст. л. начинки. Сложите руку горстью, соберите и слепите сверху края теста. Отщипните излишки и подкрутите для надежности. Очень важно хорошо слепить края, чтобы они не разошлись во время готовки. Повторите с оставшимся тестом.

6. Вырежьте из бумаги для выпечки квадраты 5 × 5 см. Выложите пельмени на бумажных квадратах в емкость для приготовления на пару. Готовьте 15 минут и сразу подавайте. Булочки идеально сочетаются с консервированными личи!

ПИРОГ С ВОДЯНЫМИ ОРЕХАМИ

Этот гуандунский десерт иллюстрирует, как далеко путешествуют кулинарные идеи: его рецепт придумали на севере Китая. Водяные орехи приятно хрустят в пироге. Иногда его обжаривают после приготовления на пару, и в холодном виде он так же хорош, как и в горячем. Благодаря необычной сладко-соленой нотке блюдо не только сочетается с чаем, но и подходит для перекуса.

1. Высыпьте муку из водяных орехов в миску и перемешайте с молоком до однородной консистенции деревянной ложкой. Отставьте.

2. Блендером разбейте орехи, добавьте масло, сахар и воду и продолжайте измельчать до однородности. Выложите в кастрюлю и доведите до кипения.

3. Добавьте в кастрюлю половину мучной смеси и готовьте при слабом кипении, помешивая, 5 минут. Снимите с огня и оставьте охлаждаться на 10 минут.

4. Понемногу добавьте оставшуюся мучную смесь, непрерывно помешивая. Поставьте на огонь и готовьте, помешивая, 3 минуты, до консистенции сметаны.

5. Выложите массу в форму, подходящую для приготовления на пару, разровняйте сверху влажным ножом. Готовьте на пару 30 минут.

6. Снимите с огня и поставьте охлаждаться. Пирог выйдет плотный. Нарежьте его на квадратики и подавайте холодным или слегка обжарьте в масле и подавайте теплым.

6 ПОРЦИЙ

150 г муки из водяных орехов
200 мл молока
200 г водяных орехов
4 ст. л. кукурузного или подсолнечного масла
150 г касторового сахара
400 мл воды

Шеф рекомендует
Водяные орехи можно найти в интернет-магазинах. Свежие сложно готовить, поэтому лучше взять консервированные, в текстуре разницы не будет. Мука из водяных орехов продается в магазинах Китая.

ЗАПАДНЫЙ КИТАЙ

Сычуань, Хунань, Хубэй,
Юньнань, Гуйчжоу и Шэньси

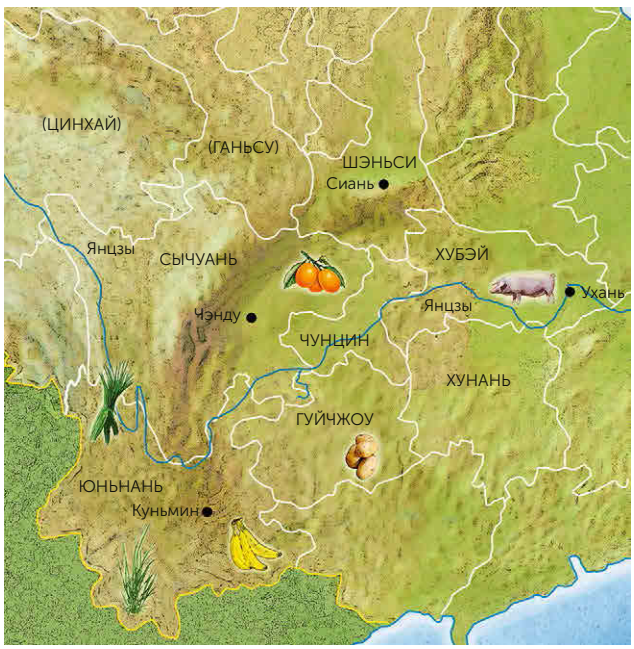
ТАИНСТВЕННАЯ ЗЕМЛЯ ОГНЯ И ТУМАНА

Грандиозные пейзажи запада Китая завораживают взгляд. Здесь, среди зеленых равнин и величественных горных хребтов, раскинулись влажные плодородные земли с тропическими лесами, извилистыми реками и широкими озерами. В состав региона входят провинция Сычуань, знаменитая острой кухней, муниципалитет Чунцин и маленькие провинции Шэньси, Хунань, Хубэй, Гуйчжоу и Юньнань, где сохранился традиционный жизненный уклад.

Западный Китай расположен внутри материка, в сотнях километров от моря. Здесь издавна занимаются земледелием, и в этой отрасли мало что изменилось. В регионе большое поголовье скота, там много свиней, а также есть азиатские буйволы, лошади, мулы, ослы. Из птиц чаще всего встречаются куры. В глубинке странствующие пастухи перегоняют стада овец, коз и верблюдов в поисках сочных пастбищ.

В провинции Сычуань расположен природный заповедник Вэньчуань-Волун, где обитает большая панда. Она питается только листьями бамбука, а побеги составляют основу рациона местных жителей.

В территорию западной части Китая входят два процветающих мегаполиса, Чэнду и Сиань, и рисовые террасы в бассейне Янцзы



Близость Янцзы

В сердце Западного Китая расположен Сычуаньский бассейн, окруженный полями и горами. Здесь часто идут дожди, и воздух всегда влажный. Летом океанские суда доходят до Уханя, а плоскодонные баржи — до Чунцина. Они везут продукты из других провинций. Благодаря умеренному климату и плодородной почве Сычуаньский бассейн дает хороший урожай и остается самой густонаселенной местностью во всей стране.

Основной объем риса в Китае выращивают на южной стороне реки Хуайхэ, в долине Янцзы, дельте Жемчужной реки и в провинциях Юньнань, Гуйчжоу и Сычуань. Удивительные рисовые террасы, многим из которых не одна сотня лет, доминируют в покрытом зеленью пейзаже. Здесь также растут картофель, батат, цитрусовые деревья, овощи, сахарный тростник, сахарная свекла и зеленый, черный и жасминовый чай.

Экономика провинций Хубэй и Хунань тоже во многом зависит от реки Янцзы, здешние плодородные земли возделывают как минимум с XI века. Во времена правления династий Мин и Цин область была значимым поставщиком риса. Сейчас в Хубэе разводят в основном свиней, в рационе местных жителей много мяса этих животных. В Хунани родился Мао Цзэдун, также провинция славится изысканной кухней, невероятными красотами Дунтинху, второго по размеру озера в Китае, и заповедником Улинъюань с величественными горными видами на северо-западе.

В сезон половодья рисовые террасы Юаньяна затопляет водой

На западных окраинах

Провинция Юньнань, которая находится на юго-западе региона, поражает разнообразием пейзажей и климата. Между Тибетским нагорьем на северо-западе и тропическими лесами и вулканическими плато на юге лежат долины и холмы. Здесь проживает треть этнических меньшинств Китая, а местные кулинарные традиции перекликаются с соседними Мьянмой, Лаосом и Вьетнамом. Дайцы обосновались в регионе Сишуанбаньна и выращивают рис, сахарный тростник и бананы. В их рационе есть такие экзотические ингредиенты, как муравьиные яйца и дикий мох, а рис на пару они готовят в полых бамбуковых стеблях.

Древний центр Китая

Шэньси (не путайте с соседней северной провинцией Шаньси) располагается на Лёссовом плато и богата природными ресурсами, в том числе углем и нефтью. Горный юг провинции покрыт растительностью, там умеренный климат; север изрезан ущельями и отвесными скалами, а рыхлая почва постоянно эродируется. Великая Китайская стена начинает свой путь на Пекин в дальней северной оконечности провинции.

В Гуйчжоу, зажатой между провинциями Юньнань и Хунань, гористый ландшафт из выветрелых известняковых утесов с крупнейшими гротами в стране. Невзирая на скудную почву и обильные осадки, местные племена мяо и дун сохранили уникальный образ жизни, традиции и кухню.

Река Чишуй со множеством водопадов, которую называют рекой с красной водой из-за наносов, протекает по густым бамбуковым рощам. В конфуцианстве бамбук символизирует ревностное служение и неподкупность, его восхваляют в стихах и живописи. Местные крестьяне собирают зрелые стебли для изготовления ковриков и прочей кухонной утвари, а молодые побеги употребляют в пищу. Это универсальный ингредиент, их варят, маринуют, жарят и тушат, поэтому они есть во многих блюдах. Регион также славится крепким алкогольным напитком маотай, его употребляют отдельно и используют в кулинарии.

ПОЛИТИКА, ВЛАСТЬ И МЕЖДУНАРОДНОЕ ВЛИЯНИЕ

Шесть провинций и муниципалитет Западного Китая считаются первыми известными поселениями в истории страны. Кулинарная история ведет отсчет как минимум с V века до н. э., когда началось возделывание земли. Это плодородная часть территории страны, благодаря обильным осадкам и теплой погоде она идеальна для земледелия. Народ обживал самые гостеприимные долины региона, и на местах некоторых поселений позже расцвели имперские столицы правящих династий.

Сычуань переводится как «четыре реки», что отсылает к важной в фэншуй стихии воды. Статус провинции Сычуань обрела в 1644 году, когда там базировался китайский военный флот, контролирующий другие регионы вдоль вод реки Янцзы. Сейчас Сычуань заслужила почетный статус гастрономического центра и прославилась на весь мир острыми блюдами.

Зарождение китайской культуры в Шэньси

В провинции Шэньси обнаружены свидетельства существования цивилизации уже в доисторические времена. Провинция оставалась политическим центром страны до IX века н. э., ее столица Сиань наряду с Римом и Константинополем входит в список величайших городов мира. Здесь происходил расцвет империи Тан, основанной в 618 году. Период экономического роста, присвоения территорий и политической стабильности был золотым веком в Китае.

Сегодня Сиань известна в основном махинациями Желтого императора династии Цинь Цинь Шихуанди. Он затевал масштабные стройки, в том числе первый вариант нынешней Великой Китайской стены и мавзолей размером с город под охраной его терракотовых воинов.

Изолированная провинция Юньнань

В провинции располагалось царство Дянь, основанное в III веке н. э., но она оставалась отрезанной от остальной страны еще несколько столетий после этого, сопротивляясь влиянию Хань и сохраняя местные традиции. Сегодня

Величественное терракотовое войско Цинь Шихуанди прославилось на весь мир

в Юньнани проживает треть этнических меньшинств Китая.

В столице Куньмин мягкий климат, еще в древние времена ее прозвали городом вечной весны. В XIII веке она была процветающим космополитическим центром. У местных племен богатая и уникальная гастрономическая культура. Крупнейшая из меньшинств народность чжуан особенно преуспела в приготовлении праздничных блюд из зайчатины, крольчатины, лягушек и других видов мяса.

Земледелие в провинциях Хунань и Хубэй

Во время политических волнений VIII–XI веков многие устремились в плодородные земли Хунани в поисках спокойной жизни. Провинция

известна острыми блюдами, похожими на сычуаньские.

В 770 году до н. э. в провинции Хубэй располагалось вассальное царство Чу правящей династии Чжоу. Царство владело нижней и центральной областью Янцзы — богатым сельскохозяйственным регионом с большим количеством мелких ферм. Из-за внутриматерикового расположения границы провинции не менялись последние 500 лет. С постройкой плотины «Три ущелья» на реке Янцзы в 1993 году Хубэй стала известна в мире, хотя многие были недовольны вынужденной сменой места жительства, а влияние на окружающую среду этого масштабного сооружения пока не выяснено.

Гуйчжоу и династия Цин

Провинция Гуйчжоу существует не первую тысячу лет, но в мире о ней узнали только в XVII веке, в эпоху династии Цин. В благоприятном климате хорошо растут рис, маис, табак, чай и рапс. В кухне Гуйчжоу отражены древние кулинарные традиции восемнадцати этнических меньшинств, но некоторые из них, например употребление в пищу собачьего мяса, осуждаются жителями других регионов и всего мира.

Недавнее прошлое Западного Китая

После победы коммунистической партии Китая в гражданской войне (1927–1950) земельное управление перешло к 300 миллионам крестьян. Формально землей управляло правительство, которое структурировало угодья в крупные государственные колхозы (коммуны). Акцент сместился с сельского хозяйства на индустриализацию, продолжающуюся по сей день. Сельскохозяйственные земли приспосабливают для промышленного применения, а большинство фермеров стали фабричными рабочими. Политика и экономика страны развиваются, но Западный Китай остается одним из крупнейших мировых поставщиков пищевых продуктов с экспортом во все страны.

В городе Чжаопин провинции Гуйчжоу проживает народность дун

ОГНЕННОЕ СЕРДЦЕ КИТАЙСКОЙ КУХНИ

Территорию на западе Китая называют землей изобилия: плодородной здешнюю почву сделали водоемы, обильные осадки и теплый климат. Местной кухне уже 2200 лет, но за границей она стала известна лишь во второй половине XX века. Сычуаньскую кухню любят за вкус, которым она обязана острому до слез перцу чили, пикантным приправам, маринованным овощам и идеально приготовленному мясу.

Из-за высокой влажности на западе Китая приходится особенно заботиться о сохранении свежести продуктов. Все хорошо растет, но быстро гниет, если не обработано каким-либо из многочисленных методов, от древних до современных. Засолка, засушка, маринование и копчение помогают сохранить продукты съедобными в условиях экстремальной влажности.

Лук, чеснок и имбирь применяются широко, как и кунжут, арахис, соевые продукты и ферментированная соя. Все вместе они придают характерную остроту блюдам местной кухни. Здесь царит разнообразие вкусов: острый, кислый, сладкий и соленый, иногда одновременно.

Острая сычуаньская кухня

Как самая густонаселенная провинция, Сычуань задает тон всей региональной кухне. Это своего рода крещение огнем, для здешних блюд типичны смелые вкусовые сочетания.

Многие сычуаньские блюда оправдывают репутацию огненных, в них действительно добавляют немыслимое количество чили и других приправ. Но кое-где нет ни чили, ни сычуаньского перца. Изысканность и обилие кухни можно представить по количеству блюд, число которых, по мнению некоторых знатоков, доходит до 5 000, с удивительно разнообразными вкусами и текстурами.

Сычуаньские кулинары гордятся своими дамплингами, маринованными овощами и блюдами из мяса и птицы, непохожими на все, что можно попробовать в других регионах. Однако некоторые из знаменитых блюд пришли из Шэньси, Хубэя, Хунани, Гуйчжоу и Юньнани, от народности хань и других этнических меньшинств.

Сычуаньская кухня будто нарушает все кулинарные правила, соединяя несовместимое. Однако в этом есть своя логика: острота нужна не для того, чтобы обжечь рот, а для разжигания аппетита и сохранения свежести в жарком влажном климате.

В Сычуани везде развешены гроздья чили, так их сушат, чтобы они не гнили

Разноцветные сельскохозяйственные культуры в Юньнани: рис, пшеница, кукуруза, канола и разнообразные овощи

Деликатесы Хунани и Хубэя

В этих двух провинциях также часто используют чили, и, хотя их кулинарные стили отличаются от сычуаньского, всех роднит страсть к острым приправам. Независимо от количества перца, у блюд почти всегда сложный состав. Хубэйская кухня отличается искусным сочетанием мяса и птицы с морепродуктами, например в блюде «Дракон, феникс и угорь».

Хунаньские повара практикуют древние кулинарные методы на всех этапах приготовления. Это, в числе прочего, особая нарезка мяса и птицы для каждого блюда, которое судят по цвету, текстуре и внешней привлекательности не меньше, чем по вкусу.

Маринованные овощи из Гуйчжоу

В кухне Гуйчжоу, как ни удивительно, используется больше чили, чем в Сычуани, но известна она обилием уксуса. Один из примеров — маринованная листовая горчица. Местные говорят: «Три дня кислого не поешь — будешь спотыкаться». В каждой семье готовят свои домашние соленья, и они составляют основу рациона. Несмотря на внутриматериковое расположение, в провинции много блюд из морепродуктов, в их числе рыбное рагу в глиняном горшке.

Мясо и лапша из Шэньси

В кухне Шэньси самые заурядные ингредиенты находят оригинальное применение, особенно свинина и баранина. Лапша принимает невиданные формы и достигает размера листов для лазаньи. Местная кухня похожа на сычуаньскую, но более жирная и пряная. Чили обычно сочетается с уксусом, очень широк выбор остро-кислых блюд.

Зарубежное влияние на Юньнань

Юньнань граничит с Мьянмой, Лаосом и Вьетнамом и сравнительно изолирована от остальной территории Китая, что отражается на местной кухне. Здесь проживают народности мяо, бай и сами дайцы, и у всех свои излюбленные методы и ингредиенты. В Юньнани культивируют рис, сахарный тростник, ананасы и бананы, они часто встречаются в рецептах.

ПРАЗДНИКИ И ТОРЖЕСТВА

Западный Китай изолирован от шумных мегаполисов Пекина и Шанхая. Традиции, родившиеся несколько столетий назад, здесь сохранились до наших дней, и праздники сегодня отмечают так же, как давным-давно. Многие яства, от сладких миндальных пирогов для Праздника середины осени до карамелизованных фруктов к китайскому Новому году, стали ритуальными.

Праздничные традиции в Западном Китае мало изменились с древних времен и заметно влияют на духовную и социальную жизнь людей.

Китайский Новый год

Из всех праздников Новый год самый важный. В это время встречаются с родственниками, стараются со всеми помириться и подводят итоги. Праздник отмечают в каждом доме, он символизирует не только начало нового периода, но и обновление жизни: старый год уходит, и можно все начать с чистого листа. В последний месяц лунного года в домах кипит предпраздничная суета, все едят орехи, финики, семечки, карамелизованные фрукты, цукаты и прочие сладости, приносящие удачу, богатство и другие радости жизни. Угощения раскладывают в менажницах на восемь ячеек, «подносах изобилия» (хэнянь цюаньхэ). Популярнее других фруктов в это время персики — они символизируют долгую жизнь.

Народные танцы в день празднования китайского Нового года в Гуйчжоу

В домашние лунные пироги кладут разные начинки, от семечек до соленых яиц

Этот фрукт держит в руках бог долголетия Шоу. Его и двоих других, Фу и Лу (богатство и счастье), изображают в виде фарфоровых или резных деревянных статуэток.

Праздник поливания водой

В середине апреля в провинции Юньнань дайцы празднуют особенный день, поливая друг друга водой. Местные традиции перекликаются с тайским праздником Сонгкран — этнические меньшинства имеют общие корни с жителями Индокитая. Празднование продолжается до пяти дней. Народ молится в буддийских храмах, начищает до блеска статуи Будды и исполняет традиционные танцы в костюмах павлинов. И все готовят горы еды: лапшу дань-дань, пельмени с клейким рисом в бамбуковых листьях, пирожки со сладкой фасолью и различные куриные блюда.

Праздник середины осени

В Китае этот праздник отмечают на пятнадцатый день восьмого лунного месяца, но сычуаньцы стараются превзойти всех. В Чэнду в 2006 году испекли огромный лунный пирог весом 400 кг и раздали жителям бесплатно. В круглые лунные пироги кладут разные начинки, от семечек до соленых утиных яиц. В Сычуани традиционная начинка — тыквенные семечки, семена лотоса и миндальная паста. Сверху пироги украшают изображениями дракона или феникса. По традиции их складывают стопками по тринадцать — по количеству месяцев лунного года.

Праздник драконьих лодок

Он уже упоминался, но в традициях празднования есть региональные различия. По легенде, министра времен династии Чжоу, Цюй Юаня, оклеветали недоброжелатели, и он бросился в реку. Узнав об этом, жители его деревни снарядили лодки и стали его искать, но безуспешно. И они стали бросать в воду рис, чтобы Цюй Юань не голодал в следующей жизни, а чтобы рис не съели рыбы, его заворачивали в листья и перевязывали шелковой нитью.

Печальное событие превратилось в грандиозный праздник. На реках соревнуются команды гребцов в разрисованных лодках с изображениями драконов. Кроме того, в этот день по традиции незамужние девушки стоят у окон и бросают вышитые мячи неженатым парням на улицах. Кто поймает мяч, тот женится на девушке — по крайней мере, так гласит предание.

Как и везде в Китае, здесь праздник отмечают на пятый день пятого лунного месяца и едят рисовые пельмени с начинками из мяса и сладкой фасолевой пасты, которую очень любят в Сычуани. В канун праздника в домах готовят булочки с кунжутом, «хрустальные пельмени» и бататовые пирожки и раздают их детям.

ЗАПАДНЫЙ КИТАЙ

Супы
и димсам

ОСВЕЖАЮЩИЕ СУПЫ И ОГНЕННЫЕ ЗАКУСКИ

Супы в Западном Китае умеренно острые, их задача — освежить рот между жгучими сычуаньскими блюдами. Есть одно исключение — знаменитый остро-кислый суп, густой и насыщенный, с курятиной и кусочками тофу. Прочие супы, например кукурузные, менее острые, с нежным вкусом маринованных и соленых овощей. В Гуйчжоу в супы добавляют рыбу.

Димсам состоит из нескольких видов пельменей из разного теста. Отличительная характеристика местной кулинарной школы — частое и обильное использование всевозможных бобовых паст, в том числе в димсамах, за счет чего они сытнее, чем в других регионах. Соевые соусы, кунжутное масло, перец горошком и устричный соус сочетаются с вином и другими алкогольными напитками.

Закуски вроде бататовых пирожков продаются на улицах Чэнду, а шарики из клейкого риса с кунжутной пастой — обязательное блюдо на новогоднем столе. Кулинарная слава пельменей с хикамой преодолела не только внутренние границы страны, но и океаны, и теперь они нарасхват в ресторанах Юго-Восточной Азии.

Любой димсам сопровождают дип-соусы, например из черного уксуса с имбирем, чесноком, солью и маслом (а иногда и с пастой чили).

ПРЯНЫЙ РЫБНЫЙ СУП

Суп из Гуйчжоу с морским чертом или треской и хрустящим чесноком — легкое и ароматное первое блюдо. Можно взять любую рыбу с плотным мясом, но морской черт лучше всего: текстурой он напоминает курятину и у него нет мелких костей. Суп приправляют знаменитым сычуаньским перцем с лакричным и деликатно острым привкусом, а также большим количеством чеснока.

1. Нарежьте рыбу ломтиками 5 мм. Разогрейте масло в большой кастрюле с толстым дном и обжарьте ломтики чеснока до золотисто-коричневого цвета. Шумовкой выньте чеснок и отложите. В оставшемся масле обжаривайте давленый чеснок 30 секунд, до золотисто-коричневого цвета.

2. Влейте воду в кастрюлю и добавьте рыбу, соус и перец. Доведите до кипения и варите 2 минуты. Добавьте салат и варите при слабом кипении 1 минуту, до готовности рыбы. Подавайте, украсив жареным чесноком.

4 ПОРЦИИ

200 г филе рыбы с плотным мясом, морского черта или трески, выпотрошить и снять кожу
45 мл арахисового масла
4 зубчика чеснока, нарезать ломтиками
1 зубчик чеснока, раздавить
800 мл кипятка
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. мелко молотого сычуаньского перца
Маленький пучок водяного кресса или нарезанного латука

Шеф рекомендует
Рыбу можно заменить таким же количеством морепродуктов, например креветок или гребешков.

ОСТРО-КИСЛЫЙ СУП

Этот сычуаньский суп преодолел больше границ, чем Великая Китайская стена, и влился в кухню Хунани и Гуандуна. Черный синьцзянский уксус, чили и перец дают такой аромат и остроту, что дыхание перехватывает. Обычно суп готовят с курятиной, но для вегетарианского варианта можно оставить только тофу, шелковистый или твердый.

4 ПОРЦИИ

800 мл кипятка
1 куриная грудка без кожи, около 125 г
50 г шелковистого или твердого тофу, нарезать кубиками 1 см
2 ст. л. синьцзянского черного или темного винного уксуса
1 ч. л. молотого сычуаньского перца
2 свежих красных чили, мелко нарезать
1 перо зеленого лука, мелко нарезать
2 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. касторового сахара
1 ст. л. кукурузного крахмала
Соль и молотый черный перец
Жареный лук или ломтики чеснока — для украшения

1. Влейте кипяток в кастрюлю и варите куриную грудку 10 минут. Достаньте шумовкой и нарежьте кубиками 1 см.

2. Верните курятину в бульон и добавьте остальные ингредиенты, кроме крахмала и украшения. Доведите до кипения и варите на слабом огне 5 минут. Попробуйте и при необходимости добавьте приправы.

3. В маленькой миске размешайте крахмал в небольшом количестве холодной воды. Добавьте в суп и готовьте, помешивая, до загустения. Подавайте, украсив жареным луком или ломтиками чеснока.

КУКУРУЗНЫЙ СУП

Это популярное блюдо предположительно появилось в Хубэе, но, поскольку регионы часто заимствовали друг у друга кулинарные традиции, я не уверен в точности этой версии. Этот суп подают в китайских ресторанах от Сиднея до Сан-Франциско. Вкус у него отменный. Здесь используются курятина (иногда ее заменяют свининой) и свежая кукуруза. Она гораздо вкуснее консервированной, которую добавляют в кухнях, где еда продается навынос.

1. Острым ножом срежьте зерна как можно ближе к стержню и сложите в блендер, туда же соскребите остатки зерен. Добавьте крахмал и половину бульона, измельчайте 1–2 минуты, до однородности. Отставьте.

2. Оставшийся бульон слейте в большую кастрюлю с толстым дном, выложите курятину и готовьте под крышкой на слабом огне 15 минут. Достаньте курицу шумовкой и нарежьте кубиками или порвите на волокна.

3. Верните курицу в кастрюлю, добавьте кукурузную смесь, доведите до кипения. Убавьте огонь и варите при слабом кипении, часто помешивая, 6–8 минут, до загустения. Приправьте кунжутным маслом и солью по вкусу.

4. Деревянной ложкой помешивайте суп, одновременно вливая слегка взбитые яйца тонкой струйкой. Яйцо застынет нитками.

5. Сразу подавайте суп, украсив нарезанным зеленым луком.

4 ПОРЦИИ

2 свежих кукурузных початка
1 ст. л. кукурузного крахмала
500 мл легкого куриного бульона
1 куриная грудка без кожи
2 ч. л. кунжутного масла
2 яйца, слегка взбить
Соль и молотый белый перец
1 перо зеленого лука, нарезать, для украшения

Шеф рекомендует
Крахмал можно исключить, в свежей кукурузе его достаточно для загущения бульона.

СВИНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ В ПРОЗРАЧНОМ БУЛЬОНЕ

Рубленая свинина и фарш из нее широко используются в китайской кухне. Здесь фарш смешивают с грибами муэр и приправами и лепят фрикадельки. Рубленая свинина из супермаркета не лучший выбор для этого блюда: в ней неизвестно количество жира, важное для вкуса и сочности. Лучше порубить свинину самим, взяв одну треть жирной брюшины и две трети лопатки.

4 ПОРЦИИ

4 гриба муэр, замочить в теплой воде на 15 минут
3 ст. л. растительного масла
3 луковицы шалот, нарезать очень тонкими ломтиками
1 перо зеленого лука, мелко нарезать
200 г рубленой свинины или фарша
1 ч. л. кукурузного крахмала
1 ч. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
800 мл мясного бульона
Соль по вкусу
Листья кинзы или нарезанный зеленый лук — для украшения

Шеф рекомендует
Объем китайской пиалы для риса 200 мл. Если добавить в бульон другие ингредиенты, получится около 250 мл супа — идеальный объем для первого блюда.

1. Промойте и обсушите грибы, ножницами срежьте одеревенелые части, остальное мелко нарежьте. Выложите в большую миску.

2. В маленькой сковороде разогрейте масло на среднеслабом огне и обжарьте шалот, часто помешивая, до хрустящей корочки и коричневого цвета. Дайте обтечь на бумажном полотенце и отставьте.

3. Добавьте в миску к грибам зеленый лук, свинину, крахмал, соус и перец. Хорошо перемешайте. Слепите фрикадельки размером с крупные виноградины.

4. Влейте бульон в большую кастрюлю, доведите до кипения и убавьте огонь до среднеслабого. Выложите фрикадельки и варите при слабом кипении 4–5 минут до готовности, пока они не всплывут.

5. Приправьте бульон солью по вкусу и подавайте горячим, посыпав жареным луком и листьями свежей кинзы или зеленым луком.

КУРИНЫЙ СУП С МАРИНОВАННЫМИ ОВОЩАМИ

Маринованную и соленую листовую горчицу любят на всей территории Китая и используют не только как овощной ингредиент, но и для подсаливания блюда. На открытых китайских рынках, которые в глубинке заменяют супермаркеты, листовая горчица продается в больших глиняных горшках. В магазинах ее можно найти в вакуумной упаковке и в консервированном виде.

1. Нарежьте листья горчицы соломкой, промойте холодной водой и отожмите. Если горчица слишком соленая, замочите ее в холодной воде за час до использования.

2. Разогрейте масло в большой кастрюле с толстым дном и обжаривайте чеснок 30 секунд. Влейте воду, добавьте курятину и варите 10 минут. Шумовкой выньте курицу и нарежьте соломкой.

3. Верните курятину в бульон, добавьте кунжутное масло, листовую горчицу, сахар, рисовое вино или уксус, варите при слабом кипении 4 минуты. Попробуйте и добавьте соевый соус по вкусу. Подавайте суп горячим.

4 ПОРЦИИ

- 2–3 штуки маринованной листовой горчицы
- 2 ст. л. арахисового масла
- 2 зубчика чеснока, раздавить
- 800 мл кипятка
- 1 куриная грудка без кожи, около 125 г
- 1 ст. л. кунжутного масла
- 1 ст. л. рисового вина или уксуса
- 0,5 ч. л. касторового сахара
- 1 ст. л. светлого соевого соуса или по вкусу

Шеф рекомендует
Качество листовой горчицы, консервированной и расфасованной в вакуумную упаковку, не всегда высокое. В целом вакуумная упаковка предпочтительнее.

20 ПИРОЖКОВ

500 г оранжевого батата, не чистить
115 г муки из клейкого риса или картофельного крахмала
Растительное масло для фритюра
Кукурузная мука (крахмал) для обсыпки
Мед для подачи

Советы

- Перед обжаркой можно обвалять пирожки в кунжуте вместо муки.
- Пирожки хорошо сочетаются с мороженым и кукурузным или кленовым сиропом.

БАТАТОВЫЕ ПИРОЖКИ

В Чэнду эти пирожки продают уличные торговцы. Бывают простые пирожки из смеси батата с рисовой мукой и посложнее, с начинкой из семян лотоса и фасолевой пасты. Их легко готовить, а есть вкуснее, обмакивая в мед или с мороженым.

1. Разогрейте духовку до 180 °C, выложите батат на противень и выпекайте 45–60 минут до готовности.

2. Слегка охладите батат, разрежьте пополам и выскребите мякоть в миску. Пока масса теплая, разомните ее до однородности, добавьте муку и замесите тесто. При необходимости добавьте еще муки.

3. На среднем огне разогрейте масло для фритюра. Отщипывайте от теста кусочки размером с грецкий орех, обваливайте в крахмале и обжаривайте, помешивая для равномерного цвета корочки, до всплытия и золотисто-коричневого цвета.

4. Вынимайте пирожки шумовкой и выкладывайте на бумажное полотенце обтекать. Подавайте горячими или холодными, с медом.

БЛИНЧИКИ С КУНЖУТОМ

Эта сладкая выпечка с кунжутом вкусом напоминает панкейки, но чуть солоновата. На мандаринском языке эти изделия и любая мелкая выпечка называются пин.

4 ПОРЦИИ

115 г муки для выпечки
1 яйцо
Щепотка мелкой соли
4 ст. л. растительного масла

Для начинки
175 г кунжута
1 ст. л. сала или белого кулинарного жира
40 г касторового сахара

1. Приготовьте начинку. Высыпьте кунжут в сухую сковороду и помешивайте на среднем огне 8–9 минут до светло-золотистого цвета. Еще теплые семена измельчите в блендере или пестиком в ступке и добавьте воды, чтобы получилась паста.

2. Разогрейте жир в воке на среднем огне, добавьте сахар и готовьте до растворения. Добавьте кунжутную смесь и готовьте 2 минуты на слабом огне до густоты. Выложите на тарелку и дайте полностью остыть.

3. Просейте муку в большую миску и сделайте в центре углубление. В отдельной миске смешайте яйцо с солью и влейте в муку. Добавьте 200 мл воды и взбейте все в густое текучее тесто.

4. Смажьте маслом сковороду с антипригарным покрытием и поставьте ее на среднеслабый огонь. Влейте в сковороду 4–5 ст. л. теста. Когда блин схватится сверху, переверните его и жарьте 10 секунд. Выложите на тарелку. Так же испеките все блины.

5. В центр блина выложите 2 ст. л. начинки, сложите два противоположных края с нахлестом, затем два других.

6. Разогрейте оставшееся масло в большой сковороде на среднем огне. Обжарьте свернутые блины до хрустящей золотистой корочки с обеих сторон. Нарежьте и подавайте теплыми или комнатной температуры.

ШАРИКИ ИЗ КЛЕЙКОГО РИСА С КУНЖУТНОЙ ПАСТОЙ

В Сычуани, Хубэе и других провинциях Китая рисовые шарики тан юань подают к праздничному столу на китайский Новый год. В селах шарики готовят традиционным способом: вымачивают клейкий рис несколько дней, а затем перемалывают гранитными жерновами и отжимают воду через муслин или марлю, пока не получится тесто. Сейчас можно сэкономить время и силы, купив готовую муку из клейкого риса.

20 ШАРИКОВ

200 г муки из клейкого риса
2 ст. л. рисовой муки
90 г засахаренной восковой тыквы

Для начинки
1,5 ст. л. кунжута
1,5 ст. л. касторового сахара
2 ч. л. сала или белого кулинарного жира

Шеф рекомендует
- На шаге 1, вместо того чтобы обжаривать и перемалывать кунжут, можно взять такое же количество кунжутной пасты. В соответствии с сортом пасты измените количество сахара и температуру смешивания.
- Засахаренная восковая тыква — популярное лакомство, очень красивое благодаря полупрозрачности (см. фото на с. 481).
- Для аромата добавьте в воду несколько капель ванильной эссенции.

1. Приготовьте начинку. Высыпьте кунжут в сухую сковороду и помешивайте на среднем огне 8–9 минут до светло-золотистого цвета. Еще теплые семена измельчите в блендере или пестиком в ступке и вмешайте сахар.

2. Разогрейте сало или жир в воке, выложите кунжут и готовьте на слабом огне до кремовой консистенции. Отставьте, охладите, накройте и уберите в холодильник до использования.

3. Выложите в миску всю муку и добавьте 200 мл теплой воды. Замесите тесто. Разделите тесто на три части и раскатайте каждую на припыленной мукой доске в колбаску толщиной примерно 2,5 см.

4. Отщипывайте от колбасок кусочки размером с крупную виноградину, должно получиться 20 штук. Сплющите их в лепешки с углублением в центре.

5. Положите в лепешку 1 ч. л. начинки, слепите края и разровняйте, чтобы швов не было видно. Так же подготовьте остальные шарики.

6. В большой кастрюле вскипятите воду и варите шарики 15 минут, пока они не всплывут на поверхность.

7. Вскипятите в кастрюле 1 л воды и выложите туда засахаренную тыкву. Варите 5 минут и разлейте воду по порционным пиалам.

8. Шумовкой разложите шарики по пиалам, должно получиться 5 порций.

ПЕЛЬМЕНИ С ХИКАМОЙ

Начинку для этих пельменей готовят из хикамы — корнеплода, похожего на крупный сладкий турнепс с тонкой коричневой кожурой. На вкус она напоминает водяные орехи и хорошо сочетается с креветками и соевым соусом в этом легком паровом димсаме.

1. Приготовьте начинку. Нарежьте кружочки хикамы соломкой, промойте и обсушите. Замочите сушеные креветки в теплой воде на 15 минут, разотрите пестиком в ступке.

2. Разогрейте масло в воке или сковороде с толстым дном и обжаривайте чеснок 30 секунд. Добавьте хикаму, соус, перец, креветки и 200 мл воды. Готовьте на среднем огне 20 минут, до испарения жидкости. Хикама должна быть мягкой, но не разваливаться. При необходимости слейте жидкость. Снимите с огня и отставьте охлаждаться.

3. Всыпьте пшеничный крахмал или рисовую муку в большую кастрюлю (лучше с антипригарным покрытием), добавьте 25 г кукурузного крахмала и постепенно вмешайте кипяток. Помешивайте на слабом огне до гладкости теста и снимите с огня.

4. Добавьте оставшийся кукурузный крахмал и масло. При необходимости влейте воду и месите тесто до эластичности.

5. Когда тесто немного остынет, выложите его на припыленную мукой поверхность и месите, прихлопывая.

6. Скатайте тесто в колбаску диаметром 5 см и разделите на 10 частей толщиной примерно 2,5 см. Раскатайте кусочки в круги толщиной 5 мм.

7. Положите на кружок 1 ст. л. начинки между центром и краем. Сложите кружок пополам, смочите края и защипните. Срежьте излишки и придавите края зубчиками вилки. Повторите с остальными кружочками.

8. Выложите пельмени на смазанную маслом тарелку и готовьте над кипящей водой 30 минут.

9. Подавайте горячими с густым сладким соевым соусом.

10 ПЕЛЬМЕНЕЙ

75 г пшеничного крахмала или муки из клейкого риса плюс для посыпки
90 г кукурузного крахмала
Примерно 250 мл кипятка
1 ст. л. подсолнечного масла
Сладкий соевый соус для подачи

Для начинки
250 г хикамы, очистить и нарезать тонкими кружочками
25 г сушеных креветок
3 ст. л. арахисового масла
2 зубчика чеснока, раздавить
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. молотого черного перца

Шеф рекомендует
- Начинка должна быть сухой, иначе влага при нагревании расширится и пельмень порвется.
- Сладкий соевый соус еще называют кечап манис, и он широко используется в малазийской и индонезийской кухне.

ПЕЛЬМЕНИ СО СВИНИНОЙ И КАПУСТОЙ

Эту закуску из Хубэя, в отличие от других пельменей, готовят из самоподнимающейся муки с сухими дрожжами. Для начинки смешивают обжаренную рубленую свинину с капустой и приправляют перцем, чесноком и соевым соусом.

12 ПЕЛЬМЕНЕЙ

200 г самоподнимающейся муки плюс для посыпки
1 ст. л. быстродействующих дрожжей
Щепотка соли
1 ч. л. касторового сахара
120 мл теплой воды

Для начинки
75 г капустных листьев
2 ст. л. арахисового масла
2 зубчика чеснока, раздавить
90 г рубленой свинины или фарша
2 ст. л. темного соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
0,5 ч. л. касторового сахара
0,25 ч. л. соли

1. Просейте муку в миску, вмешайте дрожжи, соль и сахар. В центре сделайте углубление и влейте воду. Размешайте до однородности и месите тесто на припыленной мукой поверхности 10 минут. Верните в миску, накройте и оставьте в теплом месте на 30–40 минут, до удвоения в размере. Осадите тесто, накройте и оставьте еще на 15 минут.

2. Приготовьте начинку. Вскипятите воду в кастрюле и бланшируйте капустные листья 45–60 секунд. Обсушите, отожмите и мелко нарежьте.

3. Разогрейте масло в воке или сковороде на сильном огне и обжаривайте чеснок 30 секунд. Положите свинину и капусту и обжаривайте 1 минуту. Добавьте соевый соус, перец, сахар, соль и 100 мл воды, готовьте 3 минуты, до испарения жидкости. Разложите начинку тонким слоем на тарелке, чтобы быстрее остыла.

4. На припыленной мукой поверхности скатайте из теста колбаску диаметром 5 см, разрежьте на 12 частей и каждую раскатайте в кружок диаметром 9 см. Края должны получиться тоньше середины.

5. Положите на кружок теста 1 ч. л. с горкой начинки и соберите края в центре, для удобства поворачивая пельмень в руке. Защипните края и отрежьте излишки теста. Повторите с остальными кружочками.

6. Вырежьте из бумаги для выпечки 12 квадратов 5 × 5 см. Выложите пельмени на бумажных квадратах в корзину для приготовления на пару. Готовьте на сильном огне 15 минут.

ЗАПАДНЫЙ КИТАЙ

Рыба
и морепродукты

ПРЯНЫЕ КАЛЬМАРЫ И ТУШЕНАЯ РЫБА

Кулинары Западного Китая лучше всех тушат рыбу. Рыба с ферм и заболоченных полей отдает тиной. Чтобы нейтрализовать запах, ее запускают в аквариум с чистой водой за некоторое время до приготовления.

На формирование кулинарного стиля во многом повлиял влажный климат: здесь надо заботиться о свежести продуктов. Морепродукты приправляют солеными, сушеными и маринованными травами и овощами. Сочетание кунжутного масла и ферментированного соевого соуса дает типичный для региона узнаваемый пикантный вкус.

В кухне Западного Китая на первый план выходят морепродукты: креветки маринуют в вине, тушат, обжаривают на сковороде и во фритюре, завернутыми в рисовую бумагу, а кальмаров и осьминогов вымачивают в остром соусе чили. Блюда местной кухни бывают острыми, сладкими, кислыми и солеными, иногда одновременно. Кухни Сычуани, Хунани и Хубэя славятся огненными приправами.

Рыбу и морепродукты жарят и варят на пару, готовят пироги и пирожки, подают на закуску или как основное блюдо. Мелкую рыбешку вроде анчоусов сушат и зимой добавляют в бульоны, получается насыщенный вкус. Рыба в горшке с хризантемами — наваристое блюдо с пьянящим ароматом лепестков и листьев цветка, в нем используется несколько видов рыбы и морепродуктов.

РЫБА В ГОРШКЕ С ХРИЗАНТЕМАМИ

Это великолепное насыщенное блюдо в Западном Китае готовят осенью, когда цветут хризантемы. Мелко нарезанные ингредиенты варятся в кипящем бульоне, в китайском угольном самоваре хого, прямо на столе. В закрытых помещениях пользуйтесь электрическими или газовыми приборами, например фондюшницей.

1. Замочите плавательный пузырь в горячей воде на 10 минут, до набухания. Слейте, нарежьте кусочками. Грибы нарежьте тонкими ломтиками. Разложите все рыбные ингредиенты, грибы, тофу, хризантему и горох по блюдцам или пиалам и расставьте их на столе вокруг емкости для приготовления.

2. Приготовьте дип-соус. Смешайте черный уксус с чесноком, имбирем и кунжутным маслом. Влейте в пиалу. Соевый соус и чили подайте в отдельных пиалах. Разогрейте емкость для приготовления.

3. Доведите бульон до кипения в большой кастрюле и аккуратно перелейте в емкость для приготовления на столе. Приправьте перцем и солью. Поддерживайте постоянное слабое кипение.

4. Каждый сам накалывает выбранные кусочки на длинную вилку или зачерпывает проволочной ложкой и опускает в бульон до приготовления, а затем ест с дип-соусом.

5. Когда все ингредиенты приготовлены, разлейте бульон по порционным пиалам.

8–10 ПОРЦИЙ

90 г сушеного плавательного пузыря
10 сушеных грибов шиитаке, замочить в теплой воде на 30 минут
200 г филе трески или палтуса, нарезать тонкими ломтиками
20 рыбных шариков
2 крупных рыбных пирожка, нарезать тонкими ломтиками
10 тигровых креветок, очистить
350 г шелковистого тофу
90 г листьев хризантемы
90 г снежного гороха
2 л мясного бульона
1 ч. л. молотого сычуаньского перца
1 ч. л. соли

Для дип-соуса
4 ст. л. черного уксуса
1 ст. л. давленого чеснока
1 ст. л. мелко натертого имбиря
1 ч. л. кунжутного масла
Соус чили
Соевый соус

Шеф рекомендует
- Вместо бульона можно взять воду. Блюдо будет легким, а жидкость после приготовления все равно получится вкусной и ароматной.
- Рыбные шарики, рыбные пирожки и хризантему можно купить в китайских магазинах. Листья хризантем очень хрупкие, за пределами Китая их сложно найти.

РЫБНОЕ РАГУ В ГЛИНЯНОМ ГОРШКЕ

Морской черт, грибы, тофу и снежный горох с чесноком, соусом хойсин и устричным соусом подаются в традиционном глиняном горшке, который не дает содержимому быстро остыть. Блюдо готовят в кастрюле, а потом перекладывают в подогретый горшок и накрывают крышкой. Глиняный горшок можно заменить любым жаропрочным, разогрев его на конфорке или в духовке.

4 ПОРЦИИ

350 г морского черта (или любой рыбы с плотным мясом), выпотрошить
8 сушеных грибов шиитаке, замочить на 30 минут в теплой воде
2 ст. л. растительного масла
3 зубчика чеснока, раздавить
8 кусочков жареного тофу
2 ст. л. китайского вина
1 ст. л. соуса хойсин
2 ст. л. устричного соуса
16 стручков снежного гороха
2 ч. л. кукурузного крахмала
Соль и молотый белый перец — по вкусу
Листья кинзы для украшения

Шеф рекомендует
Глиняные горшки не очень прочные и от сильного нагревания могут лопнуть.

1. Разогрейте глиняный или жаропрочный горшок в течение нескольких минут на конфорке или десять минут в духовке при 200 °C. Нарежьте рыбу кусочками толщиной 2,5 см, а грибы — ломтиками.

2. Разогрейте масло в воке на среднем огне и обжаривайте чеснок 1 минуту. Добавьте грибы и тофу и обжаривайте, помешивая, 2 минуты.

3. Добавьте вино, хойсин и устричный соус и обжаривайте 1 минуту. Влейте 200 мл воды и доведите до кипения.

4. Добавьте рыбу и тушите при слабом кипении, часто помешивая, 2–3 минуты, до готовности. Засыпьте снежный горох, перемешайте и тушите еще 1 минуту.

5. В миске размешайте крахмал в 1 ст. л. воды, влейте в вок и готовьте до кипения и загустения. Приправьте солью и белым перцем по вкусу.

6. Выложите рагу в горшок, украсьте кинзой и подавайте.

ГРУПЕР, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ ЧИЛИ

Групера ценят за исключительные свойства мяса и вкусную кожу, хрустящую после обжарки. Эта тепловодная рыба обитает в коралловых рифах, но прекрасно себя чувствует и в умеренном климате, глубоком океане и устьях рек.

1. Острым ножом сделайте надрезы по бокам рыбин. Обваляйте тушки в крахмале и стряхните излишки. Если рыбы целиком не помещаются в вок, разрежьте их пополам.

2. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжарьте рыбу до золотисто-коричневой корочки. Отставьте.

3. Приготовьте соус. Разогрейте масло в большом воке или сковороде, обжаривайте имбирь и зеленый лук 1 минуту. Добавьте бобовую пасту чили, сахар, чили и соевый соус и готовьте еще 30 секунд.

4. Влейте вино и 300 мл воды и доведите до кипения. Опустите рыбу в соус и тушите 2 минуты. Крахмальная корочка загустит соус.

5. Выложите рыбу на сервировочную тарелку, куски сложите в виде целых рыб, украсьте нарезанным зеленым луком или кинзой и подавайте.

4 ПОРЦИИ

2 целых групера (общей массой около 675 г), выпотрошить и обрезать плавники
4 ст. л. кукурузного крахмала
Растительное масло для фритюра

Для соуса
2 ст. л. растительного масла
2 ст. л. корня имбиря, натереть на терке
1 перо зеленого лука, нарезать
3 ст. л. бобовой пасты чили (доубаньцзян)
1 ч. л. касторового сахара
2 свежих зеленых перца чили, очистить от семян и нарезать ломтиками
1 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. китайского вина
Нарезанный зеленый лук и дайкон — для украшения (см. «Шеф рекомендует»)

Совет
Обжарку во фритюре можно исключить и приготовить рыбу сразу в соусе. Тушите примерно 8 минут до готовности. В этом случае получится другая текстура.

Шеф рекомендует
Овощи можно фигурно нарезать декоративными ножами.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ЧЕСНОКОМ

Кухня провинции Хунань похожа на сычуаньскую и даже острее. Здесь растет самый жгучий сорт чили с маленькими, с палец, стручками, устремленными вверх, за что его назвали «к небу». Классический маринад из шаосинского вина, сычуаньского перца, имбиря и зеленого лука называется непереводимым словом «сянь» — оно означает нечто неопределенное, но очень притягательное.

4 ПОРЦИИ

2 целых луциана (общей массой около 675 г), выпотрошить и обрезать плавники
2 ст. л. кукурузного крахмала
8 ст. л. растительного масла
8 зубчиков чеснока, разрезать пополам
25 г корня имбиря, нарезать тонкими ломтиками
0,5 ч. л. сычуаньского перца
2 пера зеленого лука, нарезать кусочками 5 см
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
1 ст. л. темного соевого соуса
2 ч. л. рисового вина или уксуса
1 ч. л. касторового сахара
2 свежих красных чили, мелко нарезать
Соль по вкусу
Нарезанный зеленый лук для украшения

1. Очень острым ножом сделайте несколько параллельных разрезов с обеих сторон рыбин. Обваляйте тушки в крахмале и стряхните излишки.

2. Разогрейте масло в большом воке или сковороде и обжарьте рыбу на среднем огне до коричневой корочки с обеих сторон, перевернув только раз (внутри рыба не прожарится). Отставьте.

3. Оставьте в сковороде 1 ст. л. масла, добавьте чеснок, имбирь и перец и включите сильный огонь на 1 минуту.

4. Добавьте зеленый лук, вино или херес, соевый соус, рисовое вино или уксус, сахар и 400 мл воды. Доведите до кипения и готовьте 2–3 минуты, пока не уменьшится объем жидкости.

5. Верните рыбу в сковороду и убавьте огонь до среднего. Частично закройте сковороду крышкой и тушите рыбу 3 минуты. Переверните рыбу, добавьте чили и готовьте еще 2 минуты, до загустения и уменьшения объема соуса и готовности рыбы.

6. Посолите по вкусу, сразу подавайте, украсив нарезанным зеленым луком.

РЫБА С ТОФУ В ПРЯНОМ СОУСЕ

Для китайца текстура не менее важна, чем вкус и цвет блюда. Ее называют коу кань — «ощущение во рту». В этом блюде текстура мягкого тофу контрастирует с хрустящей рыбой в остром соусе чили.

1. Разогрейте 4 ст. л. масла в воке на сильном огне. В горячее масло выложите тофу и обжарьте, часто помешивая, до коричневого цвета. Выньте шумовкой и выложите на бумажное полотенце обтекать.

2. Убавьте огонь до среднего и выложите рыбу в масло, оставшееся в воке. Обжаривайте 4 минуты, бережно перевернув несколько раз, до золотистого цвета и почти полной готовности. Выложите на тарелку и отставьте.

3. Вытрите вок бумажным полотенцем и влейте оставшееся масло. Обжаривайте чеснок 1 минуту, добавьте бобовый и соевый соус, чили и сахар и готовьте еще 1 минуту.

4. Влейте воду и тушите 1 минуту, верните в вок рыбу, накройте крышкой и тушите 1 минуту, до готовности. Сразу подавайте, посыпав зеленым луком.

4 ПОРЦИИ

75 мл растительного масла
200 г твердого тофу, нарезать кубиками 2 см
600 г морского черта или любой рыбы с плотным мясом, выпотрошить, снять кожу и нарезать кубиками 2,5 см
2 зубчика чеснока, раздавить
1 ст. л. желтого бобового соуса
1 ст. л. темного соевого соуса
3 свежих красных чили, удалить семена и нарезать ломтиками
1 ч. л. касторового сахара
150 мл воды
1 перо зеленого лука, нарезать, для украшения

Шеф рекомендует
Для усиления хрустящей текстуры добавьте на шаге 4 пригоршню снежного гороха или 2 ст. л. нарезанных приготовленных побегов бамбука.

КАРП В ПЯТИ СПЕЦИЯХ

Карп — любимая пресноводная рыба в Китае. В этом сычуаньском блюде он сочетается с имбирем и популярной приправой «Пять специй», придающей ему неповторимый вкус.

4 ПОРЦИИ

- 1 крупный карп (около 600 г), выпотрошить и обрезать плавники
- 2 ст. л. кукурузного крахмала
- 2 ст. л. подсолнечного масла плюс для фритюра
- 25 г корня имбиря, нарезать
- 1 ст. л. кунжутного масла
- 2 ст. л. темного соевого соуса
- 0,5 ч. л. касторового сахара
- 2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
- 1 ч. л. рисового вина или уксуса
- 0,5 ч. л. приправы «Пять специй»
- Нарезанный зеленый лук и листья кинзы — для украшения

1. Обваляйте карпа в крахмале, стряхните излишки. Разогрейте масло в воке или фритюрнице до 190 °C и обжарьте рыбу до хрустящей корочки. Выложите обтекать на бумажное полотенце.

2. В большой сковороде или воке разогрейте 2 ст. л. подсолнечного масла и обжаривайте имбирь 1 минуту. Добавьте кунжутное масло, соевый соус и сахар и помешивайте 30 секунд. Вмешайте вино или херес, рисовое вино или уксус, приправу и 75 мл воды.

3. Выложите рыбу в сковороду, обильно полейте соусом. Тушите 1–2 минуты, пока рыба не прогреется, и подавайте ее горячей, украсив нарезанным зеленым луком и листьями кинзы.

КИСЛО-СЛАДКИЙ КАРП

Это блюдо так популярно, что в каждой провинции, в каждом городе и даже в каждой семье своя версия кисло-сладкого соуса. В нем сочетаются контрастные вкусы, типичные для китайской кухни. В ресторанах Чэнду кисло-сладкий соус — произведение искусства на основе шаосинского вина (в более нейтральном гуандунском варианте используются сливовый соус и уксус). Рецепт рассчитан на целую рыбу, но можно взять филе.

4 ПОРЦИИ

1 крупный карп (около 600 г), выпотрошить, или столько же филе
75 г кукурузного крахмала
3 зубчика чеснока, нарезать ломтиками
1 ст. л. мелко нарезанного корня имбиря
2 пера зеленого лука, нарезать кусочками длиной 5 см
Подсолнечное масло для фритюра

Для маринада
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
0,5 ч. л. соли
1 зубчик чеснока, раздавить
1 ч. л. натертого на мелкой терке имбиря

Для соуса
1 ст. л. светлого соевого соуса
4 ст. л. касторового сахара
1 ст. л. шаосинского вина
2 ст. л. синьцзянского черного уксуса
1 ст. л. кунжутного масла
Щепотка соли

Вариант
Если заменить сахар на 2 ст. л. сливового соуса, блюдо приобретет фруктовый привкус.

1. Острым ножом надрежьте бока рыбины и положите ее на тарелку. Смешайте в миске ингредиенты для маринада и натрите им рыбу изнутри и снаружи. Оставьте на 20 минут.

2. Достаньте рыбу из маринада и обваляйте в крахмале. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжарьте рыбу до золотисто-коричневой хрустящей корочки. Выложите обтекать на бумажное полотенце.

3. В оставшемся масле обжарьте нарезанный чеснок и имбирь до золотисто-коричневого цвета. Обсушите.

4. В миске хорошо перемешайте ингредиенты кисло-сладкого соуса, вылейте в сотейник и нагревайте на слабом огне до растворения сахара.

5. Выложите соус в чистый вок, добавьте жареный чеснок, имбирь, зеленый лук. Выложите рыбу и переверните один-два раза, чтобы пропитать ее соусом. Он загустеет от крахмала из корочки.

6. Полейте рыбу соусом и подавайте.

РЫБА В ОСТРОМ КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

В этом рецепте кисло-сладкий соус острее за счет бобовой пасты чили доубаньцзян. Она входит в состав многих сычуаньских блюд. Говорят, что лучшую пасту делают в Писяне, неподалеку от Чэнду, но в магазинах есть много разновидностей. Она соленая и острая, ее добавляют понемногу, она идеально сочетается с хрустящей треской или палтусом.

1. Нарежьте рыбу кусочками шириной 1 см и обсушите бумажным полотенцем. Обваляйте кусочки в крахмале.

2. Разогрейте масло в воке на среднем огне или во фритюрнице и обжаривайте рыбу до золотисто-коричневого цвета, 2–3 минуты; это можно сделать партиями. Выложите на бумажное полотенце обтекать.

3. В том же масле обжаривайте имбирь несколько секунд, до светло-коричневого цвета. Выложите обтекать на бумажное полотенце.

4. Приготовьте соус. Выложите бобовую пасту чили в миску и смешайте с сахаром, рисовым вином или уксусом, соевым соусом и 250 мл воды. Влейте в вок или сковороду и доведите до кипения на среднем огне.

5. Добавьте порей и готовьте 1–2 минуты, пока он не смягчится, но при этом останется хрустящим.

6. Выложите рыбу и перемешайте. Украсьте жареным имбирем и сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

675 г филе трески, палтуса или морского черта (подойдет любая рыба с плотным мясом), выпотрошить и снять кожу
4 ст. л. картофельного или другого крахмала
Растительное масло для фритюра
25 г корня имбиря, нарезать соломкой

Для соуса
2 ст. л. бобовой пасты чили (доубаньцзян)
2 ч. л. касторового сахара
2 ст. л. рисового вина или уксуса
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 лук-порей, нарезать тонкими ломтиками

Совет
Для остроты добавьте в соус вместе с пореем два нарезанных красных перца чили без семян.

ХРУСТЯЩИЕ ОСТРЫЕ АНЧОУСЫ

Города и деревни Сычуани пересекает много рек, и местные жители ловят сетями все, что плавает. Естественно, свежая рыбная мелочь всех видов и креветки продаются на улицах, жаренные во фритюре. В этом блюде рыба приправлена сычуаньским перцем, чили и имбирем.

4 ПОРЦИИ

600 г анчоусов
90 г муки для выпечки
1 ст. л. картофельного крахмала
Мелко нарезанный зеленый лук для украшения

Для приправы
0,5 ч. л. сычуаньского перца
1 ч. л. сушеного чили крупного помола
0,5 ч. л. касторового сахара
1 ч. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. соли
1 ст. л. корня имбиря, перетереть в пасту

Шеф рекомендует
В Европе анчоусами называют молодь сельди размером с большой палец. Это нежная рыбка, ее едят с головой, потрохами и плавниками. В азиатских магазинах продаются сингапурские анчоусы икан билис.

1. Замороженные анчоусы разморозьте и слейте воду. Обсушите бумажным полотенцем: влажные рыбки не получатся хрустящими.

2. Сычуаньский перец для приправы положите на сухую сковороду и обжаривайте 1 минуту, затем перетрите в муку пестиком в ступке и выложите в маленькую миску. Добавьте крупно молотые сушеные чили, затем остальные специи и хорошо перемешайте. Отставьте.

3. Разогрейте масло для фритюра в воке или фритюрнице на среднем огне.

4. Высыпьте муку и крахмал в большой целлофановый пакет и перемешайте. Добавьте рыбу и потрясите, чтобы она вся покрылась панировкой. Выложите рыбу в дуршлаг и стряхните излишки панировки.

5. Обжаривайте рыбу во фритюре 1 минуту, до хрустящей золотисто-коричневой корочки. Выложите обтекать на бумажное полотенце в теплое место.

6. Посыпьте рыбу специями и хорошо перемешайте. Украсьте зеленым луком и сразу подавайте.

ДРАКОН, ФЕНИКС, УГОРЬ

Дракон и феникс — символы, часто используемые в кулинарии. Феникс — женское начало и символ возрождения, его обычно изображает курица. Устрицы и угорь представляют мужское начало и символизируют дракона. В этом хубэйском рецепте из курятины и угря во всей красе проявился дар китайских кулинаров безупречно сочетать птицу с морепродуктами. Угрей обычно покупают живыми: после забоя они быстро портятся. Разделку и нарезку лучше поручить торговцу рыбой.

4 ПОРЦИИ

2 ст. л. арахисового масла
2 пера зеленого лука, только белая часть, нарезать
20 г корня имбиря, нарезать соломкой
1 кубик красного ферментированного тофу
450 г коричневого угря, нарезать толстыми полосками
300 г куриной грудки без кожи, нарезать толстыми полосками
2 ст. л. устричного соуса
1 ч. л. касторового сахара
2 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
12 стручков снежного гороха
2 пера зеленого лука, нарезать
Листья кинзы для украшения

1. Разогрейте масло в воке и обжаривайте зеленый лук с имбирем 1 минуту. Слегка разомните тофу и обжаривайте 30 секунд.

2. Выложите в вок угря и курятину и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Добавьте устричный соус, сахар, кунжутное масло, вино или херес и снежный горох. Обжаривайте, помешивая, 2 минуты.

3. Влейте 200 мл воды, доведите до кипения и готовьте 5 минут. Добавьте зеленый лук и помешивайте 20 секунд.

4. Сразу подавайте, украсив листьями кинзы.

НЕФРИТОВЫЕ КРЕВЕТКИ В ЧЭНДУНСКОМ СТИЛЕ

В этом блюде приготовленные в шаосинском вине с ветчиной жареные ярко-розовые креветки контрастируют с бриллиантовой зеленью гороха (нефрита). Сычуаньская кухня достигает апогея в столице провинции Чэнду, центре культуры и кулинарии, которому более 2500 лет.

1. В большой миске взбейте белок с солью в крепкую пену, добавьте креветки и 1 ст. л. крахмала. Хорошо перемешайте, накройте и оставьте мариноваться на 15 минут.

2. Разогрейте масло в воке или фритюрнице на среднем огне. Шумовкой опускайте креветки в масло на 20 секунд, они должны едва закипеть. Выкладывайте на бумажное полотенце.

3. В чистом воке разогрейте арахисовое масло на сильном огне и обжаривайте чеснок 15 секунд. Добавьте зеленый лук, ветчину, зеленый горошек, креветки, сычуаньский перец, шаосинское вино или херес и обжаривайте, интенсивно помешивая, 1 минуту.

4. Размешайте 2 ч. л. крахмала в 3 ст. л. воды, влейте в вок и помешивайте до загустения. Подавайте.

4 ПОРЦИИ

1 яичный белок
0,5 ч. л. соли
450 г сырых тигровых или крупных креветок, очистить
1 ст. л. и 2 ч. л. кукурузного крахмала
Подсолнечное масло для фритюра
1 ст. л. арахисового масла
2 зубчика чеснока, раздавить
2 пера зеленого лука, нарезать кусочками 2 см
40 г хунаньской или любой сыровяленой ветчины, нарезать мелкими кубиками
50 г зеленого горошка, разморозить, если замороженный
2 ч. л. сычуаньского перца
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса

МАРИНОВАННЫЕ В ВИНЕ КРЕВЕТКИ

4 ПОРЦИИ

450 г сырых крупных креветок
3 ст. л. вина мэйгуйлу
1 ч. л. касторового сахара
1 ст. л. арахисового масла
1 лук-порей, только белая часть, нарезать тонкими ломтиками
1 перо зеленого лука, нарезать
1 зеленый сладкий перец, нарезать
1 маленький черешок сельдерея, нарезать тонкими ломтиками
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. кунжутного масла

Шеф рекомендует
В Сычуани креветки не подвергают термической обработке, а маринуют в вине и добавляют в жареные овощи перед подачей.

Крупные креветки маринуют в мэйгуйлу с сахаром и быстро обжаривают с пореем, сладким перцем и сельдереем. Лучше всех подчеркивает вкус креветок «Улянъе». Это насыщенный напиток крепостью 60° из сорго, клейкого риса, ячменя, пшеницы и кукурузы. Правда, он дорогой и не везде продается, но его можно заменить мэйгуйлу из Северного Китая.

1. Выложите креветки в миску, залейте вином и добавьте сахар. Накройте и оставьте мариноваться в холодильнике на 20 минут.

2. Разогрейте масло в воке на сильном огне и обжаривайте порей, зеленый лук, зеленый перец и сельдерей 1 минуту.

3. Добавьте креветки вместе с маринадом и обжаривайте, интенсивно помешивая, 1 минуту. Добавьте соевый соус и кунжутное масло, готовьте еще 1 минуту, помешивая, и сразу подавайте.

КРЕВЕТКИ В СОУСЕ ИЗ СЫЧУАНЬСКОГО ПЕРЦА

Ничто не сравнится с креветками, приготовленными в панцире: так они сохраняют великолепный вкус, который дополнительно раскрывается в соусе из сычуаньского перца. Многие думают, что вок предназначен только для блюд стир-фрай, но у сычуаньских кулинаров много других методов. Здесь применяется сухая обжарка гань пянь, когда маленькие кусочки продуктов интенсивно перемешивают в минимальном количестве масла до сухости.

1. Кухонными ножницами обрежьте у креветок кончик головы сразу за глазами. Промойте тушки и вытрите насухо бумажным полотенцем.

2. Обжаривайте перец на сухой сковороде 1 минуту, затем перетрите в порошок пестиком в ступке. Отставьте.

3. Разогрейте масло в воке на сильном огне. Когда оно задымится, выложите креветки и обжаривайте, интенсивно помешивая, 1–2 минуты, до розового цвета.

4. Добавьте чеснок, имбирь и перец и готовьте, непрерывно помешивая деревянной ложкой, 1–2 минуты, пока креветки не смешаются со всеми ингредиентами и не дойдут до готовности.

5. Добавьте соль, кунжутное масло и сахар и перемешивайте 15 секунд. Готовые креветки должны быть сухими, блестящими от масла и окутанными специями. Сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

500 г средних креветок в панцире
1 ч. л. сычуаньского перца
2 ст. л. арахисового масла
2 зубчика чеснока, раздавить
25 г корня имбиря, мелко натереть
0,75 ч. л. соли
1 ч. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. касторового сахара

Совет
Чтобы ускорить процесс, замаринуйте креветки в смеси кунжутного масла с сахаром, а затем вытрите насухо. Разогрейте в воке арахисовое масло и обжаривайте креветки 4–5 минут до розового цвета.

КРЕВЕТКИ В БУМАГЕ

Здесь, в отличие от аналогичного гуандунского блюда, используется съедобная бумага. В китайских магазинах она продается под названием «пластинчатое тесто». Она очень тонкая и требует сноровки. Креветки приправляют соком лайма и устричным соусом, заворачивают в бумагу и сразу обжаривают — получается превосходная хрустящая корочка. Масло для фритюра ароматизируют небольшим количеством кунжутного масла.

4 ПОРЦИИ

16 тигровых креветок, очистить
1 ст. л. устричного соуса
1 ч. л. сока лайма
1 ч. л. касторового сахара
1 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. кукурузного крахмала
Подсолнечное масло для фритюра
2 ст. л. кунжутного масла
16 листов пластинчатого теста

Для дип-соуса чили
3–4 красных чили, мелко нарезать
4–5 ст. л. уксуса из сорго-вого вина или хереса
Щепотка соли

Совет
Креветки можно щедро обвалять в крахмале из кукурузы или тапиоки и обжарить во фритюре. Получится тонкая хрустящая корочка, напоминающая пластинчатое тесто.

Шеф рекомендует
Если быстро заворачивать креветки и мгновенно опускать в масло, начинка не успеет промочить бумагу.

1. Надрежьте креветки вдоль по спинке и удалите кишечную вену зубочисткой или шпажкой. Промойте креветки и вытрите насухо. Надрежьте вдоль по брюшку, раскройте и выложите на тарелку.

2. В маленькую миску влейте устричный соус и смешайте с соком лайма, сахаром, перцем и крахмалом. Выложите креветки и перемешайте.

3. Приготовьте дип-соус чили. Перетрите чили в пасту в ступке или кофемолке, добавьте уксус и соль, перемешайте.

4. Разогрейте подсолнечное масло в воке или фритюрнице, добавьте кунжутное масло.

5. Бережно разложите лист теста, в середину положите креветку, края соберите в центре и слепите. Так же делают вонтоны. Из-за влажной начинки бумага может разбухнуть; тогда просто заверните все во второй лист.

6. Опустите обернутую бумагой креветку в масло и выньте шумовкой, когда она приобретет светло-коричневый цвет. В горячем масле бумага уплотнится — следите, чтобы она не подгорела. Оборачивайте остальные креветки и сразу жарьте, не накапливая, иначе бумага размокнет.

7. Дайте обжаренным креветкам обтечь на бумажном полотенце и сразу подавайте с дип-соусом чили.

КАЛЬМАР ЧИЛИ

Представитель многочисленного семейства головоногих, кальмар — излюбленный морепродукт жителей прибрежных провинций. Кальмары бывают маленькие, всего 2,5 см, и гигантские, но в пищу лучше употреблять особей около 7,5 см в длину — такие продаются в замороженном виде в китайских и азиатских магазинах. Кальмар готов за считаные секунды и восхитителен в блюдах стир-фрай с чили, чесноком и желтым бобовым соусом.

4 ПОРЦИИ

200 г кальмара
1 ч. л. крахмала
3 свежих красных чили, без семян, нарезать
2 зубчика чеснока, раздавить
1 ст. л. желтого бобового соуса
1 ч. л. касторового сахара
2 ст. л. арахисового масла
½ лука-порея, нарезать кружочками

1. Подготовьте кальмара. Отделите щупальца и голову от тушки. Отрежьте щупальца перед глазами, часть от глаз до тушки обрежьте и выбросьте. Отрежьте от щупалец рот и выбросьте. Длинные щупальца нарежьте. Разрежьте и раскройте тушку, удалите прозрачный клюв и губчатую массу. Сделайте на мясе перекрестные надрезы, не прорезая насквозь. Нарежьте тушку поперек кусками шириной 4 см. Промойте куски тушки и щупальца, обсушите.

2. В маленькой миске размешайте крахмал в 4 ст. л. воды. Отставьте.

3. Положите чили и чеснок в ступку и пестиком перетрите в однородную пасту. Выложите в маленькую миску и смешайте с желтым бобовым соусом и сахаром.

4. Разогрейте масло в воке на сильном огне и обжаривайте пасту до появления аромата.

5. Добавьте нарезанный порей и обжаривайте 1 минуту, затем добавьте кальмара и обжаривайте еще 15 секунд. Вмешайте крахмальную смесь и готовьте 1 минуту, пока кальмар не скрутится и соус не загустеет. Подавайте.

Шеф рекомендует

• Кальмара может разделать продавец по вашей просьбе.

• Если кальмара пережарить, он станет словно резиновым. Он готов, как только начинает скручиваться.

ЗАПАДНЫЙ КИТАЙ

Птица

СОЧНАЯ КУРОЧКА И ХРУСТЯЩАЯ УТКА

Китайцы одними из первых начали одомашнивать дичь, и на отдаленных фермах попадаются экзотические породы кур с тонкими белыми перьями. Их мясо считается особенно полезным для молодых матерей и помогает восстановить организм после родов.

Оригинальный вкус куриным блюдам придают специи, вино и чили. Острая курица гунбао и курица чили — типичные западнокитайские блюда. Блюдо изобрел гунбао (наместник) из Сычуани при династии Цин. Во времена культурной революции название пришлось изменить под давлением радикально настроенных политиков, но сейчас соус гунбао продается во всех китайских супермаркетах.

Курицу в Западном Китае тушат в рисовом вине или уксусе. Такие блюда с белыми грибами муэр, сердцевиной бамбука, рубцом и прочими типичными для этой местности ингредиентами согревают холодными зимними вечерами. Хубэйские повара обожают чеснок и кладут его в блюда в пугающих количествах. Шэньси славится сухой обжаркой, из этой категории наиболее известна остро-кислая курица.

Утку готовят со множеством приправ. Именно в Сычуани появилась знаменитая на весь мир ароматная хрустящая утка, обогнавшая по популярности пекинскую.

ОСТРАЯ КУРИЦА ГУНБАО

Блюдо названо в честь Дина Баочжэня, служившего наместником (гунбао) во времена династии Цин и заслужившего титул Кун Пао. Курятину готовят с типичными сычуаньскими приправами, сычуаньским перцем и отварным арахисом. Пуристы предпочли бы использовать маленькие жгучие перцы чили, но в этом рецепте предлагается бобовая паста чили, доубаньцзян.

4 ПОРЦИИ

300 г куриной грудки без кожи
1 ст. л. картофельного крахмала
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. арахисового масла
2 зубчика чеснока, нарезать
2 ст. л. нарезанного корня имбиря
1 ст. л. сычуаньского перца мелкого помола
2 ст. л. бобовой пасты чили доубаньцзян
50 г отварного арахиса (см. «Шеф рекомендует»)
2 ст. л. коричневого сахара

Шеф рекомендует

- В сычуаньской кухне используется бобовая паста чили (доубаньцзян), но ее можно заменить обычной пастой чили или соусом.
- Отварной арахис продается консервированным в китайских магазинах. Можно купить очищенный сырой арахис и варить его 1 час, до размягчения.

1. Нарежьте грудку кубиками 2,5 см. Высыпьте крахмал в миску и смешайте с вином или хересом, соевым соусом и кунжутным маслом. Выложите курятину, хорошо перемешайте и оставьте мариноваться на 20 минут.

2. Разогрейте арахисовое масло в воке и обжаривайте, помешивая, чеснок и имбирь 40 секунд, до золотисто-коричневого цвета. Добавьте перец и бобовую пасту чили и помешивайте 30 секунд.

3. Выложите в вок курятину и помешивайте на сильном огне 3–4 минуты, до готовности и уменьшения объема соуса. Курятина должна быть сочной, но почти без соуса.

4. Вмешайте отварной арахис, сахар и 150 мл воды, продолжайте помешивать на сильном огне до кипения. Сразу подавайте.

ЧЕСНОЧНАЯ КУРИЦА В МАСЛЕ ЧИЛИ

Сытное острое блюдо из Хубэя с ярким вкусом жареного чеснока и масла чили, популярного в западных провинциях. Оно острое, пряное и такое вкусное, что не оторваться. Куриные бедра получаются сочнее, чем грудки. Подавайте их на подушке из риса.

1. Нарежьте курятину мелкими кубиками. Разогрейте арахисовое масло в воке на среднем огне и обжаривайте чеснок 1–2 минуты до золотисто-коричневого цвета. Выложите курятину и обжаривайте, помешивая, 2 минуты, до непрозрачности и почти полной готовности.

2. Добавьте масло чили, сахар и соевый соус и готовьте, часто помешивая, 1–2 минуты, до готовности курятины.

3. Влейте 100 мл воды, добавьте зеленый лук и помешивайте, пока жидкость полностью не выпарится. Подавайте с отварным рисом.

4 ПОРЦИИ

450 г филе куриного бедра
3 ст. л. арахисового масла
6 зубчиков чеснока, нарезать ломтиками
1 ст. л. масла чили
1 ч. л. касторового сахара
1 ст. л. светлого соевого соуса
2 пера зеленого лука, нарезать
Отварной рис для подачи

Совет
Если любите поострее, добавьте несколько крупных сушеных сычуаньских чили, как делают в Хунани. Нарежьте их кусочками и выложите в вок вместе с курятиной.

КУРИЦА С ПОБЕГАМИ БАМБУКА

Классическое блюдо из Юньнани, самой южной провинции западного региона, легко готовить. В нем собраны самые популярные ингредиенты: листовой сельдерей, курятина, кунжутное масло и желтый бобовый соус, которые прекрасно сочетаются с ярким вкусом побегов бамбука.

4 ПОРЦИИ

- 200 г побегов бамбука, нарезать ломтиками, слить и промыть
- 450 г куриной грудки без кожи
- 2 ст. л. арахисового масла
- 1 ст. л. нарезанного листового сельдерея
- 1 ст. л. кунжутного масла
- 1 ст. л. желтого бобового соуса
- 0,5 ч. л. касторового сахара
- 1 ст. л. светлого соевого соуса или по вкусу
- 1 ч. л. кукурузного крахмала

Шеф рекомендует
Подготовленные побеги бамбука продаются в вакуумных упаковках. От длительного приготовления они не становятся менее хрустящими, поэтому их добавляют вместе с курятиной.

1. Замочите побеги бамбука в холодной воде на 10 минут. Нарежьте курятину полосками шириной 2 см. Нарежьте побеги бамбука соломкой или оставьте ломтиками, если они небольшого размера.

2. Разогрейте арахисовое масло в воке до дымка и обжаривайте курятину, помешивая, 1 минуту.

3. Добавьте побеги бамбука и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Засыпьте сельдерей и готовьте, помешивая, 1 минуту. Добавьте кунжутное масло, желтый бобовый соус и сахар и помешивайте 1 минуту. Попробуйте и при необходимости добавьте соевый соус.

4. Размешайте крахмал в 200 мл воды, влейте в вок и готовьте, помешивая, 3 минуты до загустения.

КУРИЦА ЧИЛИ

Если сычуаньская кухня по шкале остроты от 1 до 10 получила бы 8, то хунаньская заслуживает 11! Переняв кулинарные традиции соседей, хунаньцы обогнали их по количеству чили. Как ни странно, это блюдо не столько обжигает язык, сколько дразнит: чем больше съешь, тем вкуснее. Как правило, кусочки сушеного чили не едят, но, если рискнете попробовать, неземные ощущения гарантированы.

4 ПОРЦИИ

450 г куриной грудки без кожи, нарезать кубиками 1 см
2 ст. л. арахисового масла
5 крупных сушеных чили, замочить и удалить семена (см. «Шеф рекомендует»), слить воду и разрезать на 2–3 части
½ крупной луковицы, мелко нарезать
25 г корня имбиря, нарезать ломтиками
2 пера зеленого лука, нарезать
0,5 ч. л. соли
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
2 ст. л. кунжутного масла

Шеф рекомендует
Лучшие чили крупные, около 7,5 см в длину, темного винного цвета.

1. Разогрейте арахисовое масло в воке и обжаривайте чили 30 секунд, пока масло не приобретет яркий красный цвет. Выньте перец шумовкой и отложите. В масле с чили обжаривайте курятину в течение 2 минут, затем выложите ее на бумажное полотенце.

2. Выложите в вок лук и имбирь и обжаривайте 2 минуты до золотистого цвета. Верните в вок курятину, добавьте зеленый лук, соль и вино или херес. Обжаривайте, помешивая, 2 минуты.

3. Верните в вок чили и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Влейте кунжутное масло и перемешайте. Сразу подавайте.

КУРИЦА ЧИЛИ С АРАХИСОМ

На первый взгляд это блюдо из Гуйчжоу похоже на знаменитую сычуаньскую курицу гунбао. Но этот вариант более жгучий за счет чили и содержит меньше приправ.

4 ПОРЦИИ

2 куриные грудки без кожи
200 мл кипятка
2 ст. л. арахисового масла
2 зубчика чеснока, порубить
3 свежих красных чили, очистить от семян и нарезать, плюс 1 свежий красный чили, очистить от семян и нарезать ломтиками, для украшения
2 ст. л. кунжутного масла
50 г отварного арахиса (см. «Шеф рекомендует» на с. 533)
1 ч. л. касторового сахара
1 ч. л. кукурузного крахмала
1 перо зеленого лука, нарезать
Отварной рис для подачи

Шеф рекомендует
Вместо арахиса можно взять кешью или нарезанные кубиками водяные орехи.

1. Нарежьте курятину кубиками 1 см и выложите в сотейник с водой. Доведите до кипения и варите 6–8 минут. Выньте курятину шумовкой и отложите. Бульон оставьте охлаждаться.

2. Разогрейте арахисовое масло в воке и обжаривайте чеснок 40 секунд до золотисто-коричневого цвета. Добавьте чили и обжаривайте 1 минуту, до размягчения. Добавьте кунжутное масло, арахис, курятину и сахар и обжаривайте, помешивая, 1 минуту.

3. Разведите крахмал в холодном бульоне, влейте в вок и готовьте 1 минуту, до загустения соуса, добавьте зеленый лук. Перемешайте и снимите с огня (зеленый лук можно не добавлять на этом этапе, а посыпать им готовое блюдо для украшения). Подавайте с рисом, украсив нарезанным перцем чили.

ОСТРО-КИСЛЫЙ ЦЫПЛЕНОК

Кулинарные достижения Шэньси не так известны, как терракотовые солдаты в Сиане, бывшей столице Китая. Многие традиции, в том числе используемая в этом рецепте сухая обжарка, заимствованы у Сычуани и Хубэя. Метод сухой обжарки предполагает минимальное количество масла или жидкости и придает курятине и овощам хрусткость и рассольный привкус.

4 ПОРЦИИ

450 г филе куриного бедра
1 ст. л. арахисового масла
25 г корня имбиря, нарезать соломкой
2 веточки листового или 2 стебля черешкового сельдерея
2 пера зеленого лука, нарезать
2 ст. л. бобовой пасты чили (доубаньцзян)
0,5 ч. л. касторового сахара
0,5 ч. л. молотого сычуаньского перца
1 ст. л. рисового уксуса
Лапша для подачи

1. Нарежьте курятину полосками шириной 2 см. Разогрейте масло в воке и обжаривайте имбирь 1 минуту, до золотисто-коричневого цвета. Добавьте курятину, сельдерей, зеленый лук и бобовую пасту чили. Обжаривайте, помешивая, 2 минуты на среднем огне.

2. Добавьте сахар, перец и рисовый уксус и обжаривайте, помешивая, 2 минуты, почти до полной готовности.

3. Влейте 2 ст. л. воды и готовьте, пока жидкость не испарится, до готовности курятины: она должна потемнеть от соуса. Подавайте с лапшой.

КУРИЦА И БЕЛЫЕ ГРИБЫ МУЭР СТИР-ФРАЙ

Блюдо привлекает контрастом текстур. Белые грибы муэр хрустят и отдают дымком, чунцинские кулинары кладут их от души. Плотный, волокнистый душистый лук усиливает контраст.

4 ПОРЦИИ

- 450 г куриной грудки без кожи
- 5 г белых грибов муэр, замочить в теплой воде на 10–15 минут
- 2 ст. л. арахисового масла
- 2 веточки душистого лука, нарезать
- 20 г корня имбиря, нарезать соломкой
- 2 ст. л. кунжутного масла
- 1 ст. л. желтого бобового соуса
- 0,5 ч. л. касторового сахара
- 1 ч. л. кукурузного крахмала
- Отварной рис для подачи

1. Нарежьте курятину кубиками. Обрежьте одеревенелые части грибов, промойте и обсушите. Крупные грибы разрежьте пополам. Отложите.

2. Разогрейте арахисовое масло в воке и обжаривайте душистый лук и имбирь 2 минуты до светло-коричневого цвета. Добавьте курятину и грибы и обжаривайте, помешивая, 3 минуты.

3. Добавьте кунжутное масло, бобовый соус и сахар и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Размешайте крахмал в 100 мл воды, влейте в вок и мешайте до загустения. Подавайте с отварным рисом.

ТУШЕНАЯ КУРИЦА С РУБЦОМ

Рубец кажется необычным ингредиентом, но кулинары из Юньнани умело сочетают вроде бы несовместимое, получая аппетитный результат. Рубец здесь любят не только за вкус, но и за текстуру, он прекрасно сочетается с курятиной, приправами и соусами. Традиционно блюдо готовят из целого цыпленка с костями, отдельные части курицы требуют меньшего времени приготовления.

4 ПОРЦИИ

1 цыпленок, примерно 1,6 кг, или 8 кусков курятины
250 г подготовленного рубца
2 ст. л. арахисового масла
3 зубчика чеснока, раздавить
25 г корня имбиря, нарезать ломтиками
½ крупной луковицы, нарезать ломтиками
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
1 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. устричного соуса
1 ст. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. молотого черного перца
800 мл воды
Листья кинзы для украшения

Совет
Если используете куриную грудку без кожи, готовьте ее максимум 30 минут.

1. Цыпленка разделите на 8 или более частей. Обрежьте излишки жира и хрящи. Промойте и нарежьте рубец кусочками 5 × 2,5 см.

2. Разогрейте арахисовое масло в воке и обжаривайте чеснок, имбирь и лук 1 минуту. Добавьте курятину и рубец и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Добавьте вино или херес, соевый и устричный соус, кунжутное масло и перец. Готовьте, помешивая, 2 минуты на сильном огне.

3. Влейте воду, доведите до кипения и тушите под крышкой 40 минут, до мягкости. Сразу подавайте, украсив листьями кинзы.

КУРИЦА В УКСУСНОМ СОУСЕ

Острое и ароматное блюдо утопает в густом уксусном соусе, идеально гармонирующем с побегами бамбука. Кухня Чунцина не похожа на сычуаньскую и западнокитайскую в целом. Но это блюдо перекликается с сычуаньским стилем, особенно количеством чили.

4 ПОРЦИИ

1 яичный белок
2 куриные грудки без кожи общей массой 300 г
1 ч. л. соли
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
2 сушеных чили, размочить до размягчения
1 ст. л. арахисового масла
90 г нарезанных побегов бамбука
Листья кинзы для украшения
Отварной рис для подачи

Для уксусного соуса
1 ч. л. кукурузного крахмала
1 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. касторового сахара
1 ч. л. мелко натертого имбиря
1 зубчик чеснока, раздавить
1 перо зеленого лука, только белая часть, очень мелко нарезать

Совет
Побеги бамбука можно заменить нарезанным ломтиками пореем, так будет еще острее.

1. В миске взбейте белок в пену. Нарежьте курятину кусочками 4 × 4 × 0,5 см. Добавьте в белок соль и вино или уксус, затем выложите курятину и перемешайте. Оставьте мариноваться на 15 минут.

2. Разрежьте чили пополам, удалите семена и нарежьте мякоть мелкими кубиками. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чили 30 секунд, он не должен подгореть.

3. Выложите в вок курятину вместе с маринадом, добавьте побеги бамбука. Обжаривайте, помешивая, 1 минуту.

4. Приготовьте уксусный соус. Высыпьте крахмал в миску, вмешайте остальные ингредиенты и 3 ст. л. воды. Хорошо перемешайте и влейте в вок.

5. Готовьте, часто помешивая, 2–3 минуты, до загустения соуса и готовности курятины. Подавайте с отварным рисом, украсив листьями кинзы.

КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В ВИНЕ

Из светлого и легкого гуандунского рисового вина мицзю в сочетании с сельдереем, чесноком и имбирем выйдет отличный маринад для курицы.

4 ПОРЦИИ

- 450 г куриной грудки без кожи
- 3 ст. л. китайского рисового вина или полусухого хереса
- 2 ст. л. давленого чеснока (4–5 зубчиков)
- 2 ст. л. натертого корня имбиря
- 0,5 ч. л. белого перца
- 0,5 ч. л. касторового сахара
- 0,5 ч. л. соли
- 2 ст. л. арахисового масла
- 1 черешок сельдерея, нарезать ломтиками
- 1 ст. л. светлого соевого соуса
- 1 ч. л. кунжутного масла
- 1 ч. л. кукурузного крахмала
- 200 мл воды
- Листовой сельдерей для украшения
- Яичная лапша для подачи

1. Нарежьте куриную грудку кубиками 2,5 см. Влейте вино в миску и смешайте с чесноком, имбирем, перцем, сахаром и солью. Выложите курятину, перемешайте и оставьте мариноваться на 15 минут.

2. Разогрейте арахисовое масло в воке на сильном огне. Обжаривайте сельдерей 30 секунд, убавьте огонь и выложите курицу вместе с маринадом. Обжаривайте, помешивая, 2 минуты, почти до полной готовности курицы и уменьшения объема жидкости.

3. Вмешайте соевый соус и кунжутное масло. Размешайте крахмал в 200 мл воды, влейте в вок и готовьте при слабом кипении 1 минуту, до загустения. Украсьте листьями сельдерея и подавайте с лапшой.

4 ПОРЦИИ

4 утиные ноги без костей или 2 утиные грудки
2 ст. л. арахисового масла
3 зубчика чеснока, раздавить
25 г корня имбиря, нарезать
2 ст. л. темного соевого соуса
1 ст. л. желтого бобового соуса
1 кусочек мандариновой цедры, примерно 5 × 5 см
10 сушеных сладких китайских фиников без косточки
1 ч. л. касторового сахара
75 г сердцевины бамбука, замочить в теплой воде на 20 минут, до размягчения
Лапша для подачи
Нарезанный зеленый лук для украшения

УТКА С БАМБУКОВОЙ СЕРДЦЕВИНОЙ

Хрустящую, волокнистую сердцевину бамбука (фото на с. 531) используют в пищу от Хубэя до Сычуани. Здесь она сочетается с уткой и сладкими китайскими финиками.

1. Филетируйте утиные ноги и разрежьте каждую на 3–4 части. С филе грудки снимите кожу (по желанию) и нарежьте их на 3–4 части.

2. Разогрейте арахисовое масло в воке и обжаривайте чеснок и имбирь 1 минуту. Добавьте утку и обжаривайте, помешивая, 2 минуты, до корочки. Добавьте соевый и желтый бобовый соус и готовьте, часто помешивая, 2 минуты.

3. Добавьте цедру, финики, сахар и 600 мл воды. Готовьте на сильном огне, периодически помешивая, 3 минуты, до уменьшения объема соуса вдвое и загустения. Нарежьте сердцевину бамбука на маленькие кусочки и добавьте в вок.

4. Убавьте огонь и готовьте при слабом кипении 5–8 минут, до размягчения мяса. Подавайте с лапшой, украсив зеленым луком.

АРОМАТНАЯ ХРУСТЯЩАЯ УТКА

Из всех сычуаньских блюд это заслужило свое место на международной кулинарной доске почета. Приправа «Пять специй», сычуаньский перец, чеснок и имбирь придают блюду пленительный аромат. Сначала утку готовят на пару с приправами, затем она настаивается и пропитывается их ароматами, потом быстро обжаривается. Это блюдо иногда путают с уткой по-пекински, но оно готовится иначе и немного сложнее. Результат стоит потраченных усилий.

1. Вымойте утку изнутри и снаружи и вытрите насухо бумажным полотенцем. Разрежьте грудную кость и раскройте утку, как цыпленка табака. Обрежьте жир.

2. В маленькой миске смешайте соль, чеснок, имбирь и зеленый лук. Вмешайте рисовое вино или уксус, приправу и сычуаньский перец. Натрите смесью утку.

3. В большой миске разместите утку над кипящей водой и готовьте 1,5–2 часа, до готовности. Снимите с огня и оставьте на час. Слейте сок и выложите утку на решетку (сок оставьте на будущее, для бульона или супа).

4. Вытрите утку, удалив специи, и отложите, пока кожа не высохнет.

5. Приготовьте все для подачи. Положите блины в пароварку, разложите по тарелкам зеленый лук, огурцы и соус хойсин, поставьте на стол.

6. Кулинарной кистью обмажьте утку крахмалом или мукой.

7. Разогрейте масло в воке или фритюрнице на среднем огне. Положите утку в крупное сито, аккуратно опустите в масло и обжарьте до хрустящей золотистой корочки, переворачивая. Если у вас маленький вок, разрежьте утку на четыре части и обжаривайте их по очереди. Выложите обтекать на бумажное полотенце.

8. Положите утку на сервировочную тарелку, нарежьте полосками и удалите кости.

9. Разогрейте блины на пару и поставьте на стол. Каждый берет по блину, мажет соусом хойсин, сверху кладет зеленый лук, огурец и утку и сворачивает рулетом.

8–10 ПОРЦИЙ

1 утка, около 2,5 кг
1 ч. л. соли
4 зубчика чеснока, раздавить
25 г корня имбиря, мелко натереть
3 пера зеленого лука, нарезать кусочками 5 см
3 ст. л. рисового вина или уксуса
1 ч. л. приправы «Пять специй»
1 ч. л. сычуаньского перца, раздавить
2–3 ст. л. кукурузного крахмала или муки из водяных орехов
Растительное масло для фритюра

Для подачи
24–30 мандаринских блинов (с. 127)
Зеленый лук, нарезать тонкими ломтиками
Огурец, нарезать тонкими палочками
Соус хойсин

Шеф рекомендует
- Если не ждете в гости большую компанию, возьмите две утиные грудки без кожи, готовьте на пару 45 минут и обжарьте во фритюре.
- Блины слегка разогрейте на пару или в микроволновке в течение 10 секунд (по 2 штуки). Если не съесть их сразу, они быстро засохнут.

ТУШЕНАЯ УТКА С ТОФУ

В этом согревающем блюде с винным соусом и смесью специй раскрывается вкус утки. Сливовый соус, чеснок и имбирь уравновешивают жирность, а тофу с твердой корочкой и нежной сердцевиной создает контраст текстур. Рецепт типичен для Сычуани, но очень популярен — в Хубэе и Хунани есть свои варианты блюда. Лучше использовать утиные грудки, они постные, а жирности кожи достаточно. В китайских блюдах с птицей кожа играет важную роль, она обогащает вкус и делает мясо сочнее.

6–8 ПОРЦИЙ

2 утиные грудки
250 г твердого тофу
5 ст. л. арахисового масла
25 г корня имбиря, мелко натереть
4 зубчика чеснока, раздавить
1 крупная луковица, нарезать ломтиками
2 ст. л. соуса хойсин
1 ст. л. устричного соуса
2 ст. л. китайского вина или сухого хереса
Маринованный имбирь для подачи

Шеф рекомендует
Вместо обычного твердого тофу можно взять тофу гань. Он сушеный и не требует предварительной обжарки, поскольку у него уже есть жесткая корочка. Нарежьте его кубиками, как описано, и добавьте за 5 минут до готовности блюда.

1. Нарежьте грудки ломтиками толщиной 5 мм, а тофу — кубиками 2 см.

2. Разогрейте масло в воке до дымка и обжарьте тофу до коричневой корочки. Выложите шумовкой на бумажное полотенце и отложите.

3. Поместите в вок утятину и обжаривайте в оставшемся масле на сильном огне 2 минуты. Выложите шумовкой на бумажное полотенце.

4. Вылейте из вока масло, оставив 1 ст. л., и обжаривайте имбирь, чеснок и лук 1 минуту почти до коричневого цвета. Добавьте хойсин, устричный соус, вино или херес и 600 мл воды и доведите до кипения.

5. Верните в вок утку и готовьте на сильном огне 2 минуты, до загустения и глянцевого блеска соуса. Добавьте тофу и готовьте еще 3 минуты.

6. Подавайте с маринованным имбирем, он продается в банках и вакуумных упаковках.

ЗАПАДНЫЙ КИТАЙ

Мясо

ЛИПКИЕ ЗАКУСКИ И АППЕТИТНЫЕ СМЕСИ

К блюдам из свинины в Западном Китае предъявляются строгие требования. Жарят только ребрышки с определенным количеством жира и нарезанные длинными широкими полосками, а для тушения берут рульку или окорок.

Местные кулинары вывели точное соотношение постной части к жиру и коже — 8:2. Оно дает оптимальный вкус, сочность и баланс текстур, в чем можно убедиться на примере варено-жареной свинины с хрустящей кожей.

Поистине царская хрустящая говядина с чили по-сычуаньски пользуется спросом в китайских ресторанах всего мира. Остроту ей и огненной отварной говядине придает паста чили с добавлением сушеных перцев.

Сочетание знаменитого местного чили и сычуаньского перца обжигает язык. Красная говядина — еще одно популярное блюдо, в нем мясо щедро заливают смесью ферментированного красного тофу с соусом хойсин.

Кулинары Западного Китая искусно готовят потроха, в их арсенале есть остро-кислые почки. Не самый известный, но очень вкусный кролик в остром бобовом соусе демонстрирует исключительное мастерство местных поваров.

ХОЛОДНАЯ ЧЕСНОЧНАЯ СВИНИНА

Свинина и чеснок — идеальная пара. Это классическое сычуаньское блюдо обычно готовят летом, когда температура и влажность зашкаливают. Местные кулинары используют особый соевый соус с сахаром и специями, но за пределами провинции его не найти. Здесь его заменяет смесь светлого соевого соуса с сахаром и маслом чили.

1. Сложите свинину в кастрюлю и доверху залейте кипятком. Кипятите 30 секунд на сильном огне, выложите в дуршлаг и ополосните холодной водой.

2. Сложите свинину в кастрюлю, влейте 1,5 л воды, добавьте имбирь и зеленый лук. Накройте крышкой и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите при слабом кипении, частично прикрыв крышкой, 45–55 минут, до готовности свинины.

3. Снимите кастрюлю с огня и охладите свинину в бульоне. Накройте и уберите в холодильник по меньшей мере на 2 часа.

4. Приготовьте соус. Пестиком перетрите в ступке чеснок в пасту, выложите в миску и добавьте остальные ингредиенты. Накройте и оставьте на 15 минут.

5. Перед подачей нарежьте свинину тонкими ломтиками, разложите на сервировочной тарелке веером, полейте соусом и подавайте с имбирем.

4 ПОРЦИИ

450 г свиной лопатки
25 г корня имбиря, отбить
2 пера зеленого лука
Маринованный имбирь для подачи

Для соуса
6–7 зубчиков чеснока, натереть
3 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. касторового сахара
1 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. масла чили

Совет
Если любите контрастные текстуры мяса, жира и кожи, замените лопатку брюшиной.

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В ПЕРЕЧНОМ СОУСЕ

Перед приготовлением на пару свиные ребра вымачивают в остром, пряном маринаде. В хунаньских ресторанах свинину иногда заменяют карпом. Мясо получается восхитительно сочным — отличная закуска.

4 ПОРЦИИ

3 пера зеленого лука
1 ч. л. сычуаньского перца горошком
450 г свиных ребрышек, нарезать кусочками длиной 2,5 см
25 г имбиря, провернуть через мясорубку
3 свежих красных чили, очистить от семян и нарезать тонкими ломтиками
1 ч. л. касторового сахара
0,5 ч. л. молотого сычуаньского перца
2 ст. л. кунжутного масла
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса

Совет
Перед приготовлением на пару добавьте к ребрышкам маринованный лайм или нарезанный красный чили.

1. Вскипятите воду в кастрюле, добавьте зеленый лук, перец горошком и ребрышки. Доведите до кипения и варите 30 минут. Снимите с огня и оставьте настаиваться на 15 минут.

2. Шумовкой выложите ребрышки на тарелку, подходящую для приготовления на пару. Смешайте имбирь, чили, сахар, молотый перец, кунжутное масло и вино или херес, добавьте к свинине и перемешайте. Оставьте мариноваться на 20 минут.

3. Влейте воду с луком и перцем, готовьте над кипящей водой 30 минут. Сразу подавайте.

СВИНИНА В ОСТРО-КИСЛОМ СОУСЕ

4 ПОРЦИИ

450 г свиных ребрышек или рульки, нарезать кубиками 2 см
1 яйцо, слегка взбить
3 ст. л. тапиокового крахмала
Подсолнечное масло для фритюра
Листья латука для подачи

Для соуса
2 ст. л. рисового вина или уксуса
2 ст. л. сливового соуса
2 ст. л. арахисового масла
1 средняя луковица, нарезать тонкими ломтиками
3 зубчика чеснока, нарезать тонкими ломтиками
3 свежих красных чили, очистить от семян и нарезать

Это интересно
Китайские повара не любят жидкий кляр — он быстро размокает после приготовления.

К этому блюду из Шэньси готовят острую версию знаменитого кисло-сладкого соуса — с неповторимым сочетанием рисового вина или уксуса, чили и сливового соуса, с нотками лука и чеснока.

1. Выложите свинину в миску, влейте яйцо и перемешайте. Высыпьте муку в целлофановый пакет. Шумовкой вынимайте свинину из миски, стряхивая лишнюю жидкость, и складывайте в пакет с мукой. Закройте пакет и потрясите. Отряхните излишки и выложите свинину на тарелку. Оставьте на 15 минут.

2. Разогрейте масло в воке или фритюрнице и обжарьте свинину до золотистой корочки. Выложите обтекать на бумажное полотенце в теплое место.

3. Приготовьте соус. Смешайте рисовое вино или уксус, сливовый соус и 3 ст. л. воды. Разогрейте арахисовое масло в воке и обжаривайте лук и чеснок 2 минуты, до светло-коричневого цвета. Добавьте чили и смесь со сливовым соусом и доведите до кипения.

4. Снимите соус с огня, выложите в вок свинину и перемешайте. Подавайте на подушке из латука.

ВАРЕНО-ЖАРЕНАЯ СВИНИНА

Еще одно знаменитое сычуаньское блюдо с прямолинейным названием. Свинину отваривают, а затем обжаривают со смесью сычуаньских приправ. Это старинный способ, изобретенный во времена, когда редко удавалось раздобыть что-то, кроме старой жесткой баранины и мяса дикого кабана.

4 ПОРЦИИ

450 г мясистой свиной брюшины или свиной ноги с кожей и жиром
1 маленький лук-порей
1 зеленый сладкий перец
3 ст. л. растительного масла
2 ч. л. касторового сахара
1 ст. л. темного соевого соуса
1 ст. л. светлого соевого соуса
2 зубчика чеснока, нарезать
1 ст. л. соуса хойсин
2 ст. л. бобовой пасты чили (доубаньцзян)
Лапша для подачи (по желанию)

Шеф рекомендует
Для более насыщенного вкуса добавьте вместе с пастой 1 ст. л. китайского вина.

1. Разрежьте свинину на два куска, положите в дуршлаг и ошпарьте кипятком. Обсушите, выложите в большую кастрюлю и залейте доверху кипятком. Доведите до кипения на среднем огне и варите при слабом кипении 30–40 минут до готовности.

2. Охладите свинину при комнатной температуре (бульон сохраните), заверните в пищевую пленку и уберите в холодильник на 2 часа до затвердения.

3. Острым ножом нарежьте свинину поперек волокон ломтями толщиной с бекон, чтобы на каждом кусочке были жир и кожа. Порей нарежьте по диагонали ломтиками толщиной 5 мм. Перец нарежьте кусочками шириной 2,5 см.

4. Разогрейте масло в воке на сильном огне, выложите свинину, добавьте сахар и оба соевых соуса. Обжаривайте, интенсивно помешивая, 2 минуты, до коричневого цвета и карамелизации свинины.

5. Добавьте чеснок, порей и перец и обжаривайте, помешивая, 30 секунд, сдвиньте массу на край. В середину выложите соус хойсин и бобовую пасту чили и обжаривайте несколько секунд, до появления аромата, перемешайте все содержимое вока и готовьте еще 1 минуту.

6. Сразу подавайте на подушке из лапши.

ХОЛОДНАЯ ПРЯНАЯ ГОВЯДИНА

Холодные блюда не слишком популярны в Китае. Но летом, когда солнце припекает с утра, особенно в Сычуани, Хунани и Хубэе, хочется чего-нибудь холодненького и пряного.

1. Вскипятите воду в кастрюле, выложите говядину и варите 30 секунд. Переместите в дуршлаг и ополосните холодной водой.

2. В чистую кастрюлю влейте 1,5 л воды, добавьте рисовое вино или уксус, дрожжи или тофу, специи, соевый соус и сахар. Выложите в воду говядину, закройте крышкой и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите при слабом кипении, приоткрыв крышку, 1,5 часа до готовности. Снимите с огня и охладите в бульоне.

3. Достаньте говядину из бульона, оберните пищевой пленкой и положите в холодильник на 15 минут, чтобы она затвердела. Приготовьте соус: смешайте все ингредиенты в маленькой миске.

4. Нарежьте говядину тонкими ломтиками и разложите веером на сервировочной тарелке. Полейте соусом и сразу подавайте.

4 ПОРЦИИ

450 г заднего отруба говядины или стейк рибай, одним куском
1 ст. л. рисового вина или уксуса
1 ст. л. дрожжей для красных вин или красного ферментированного тофу (тофу жу)
1 ч. л. сычуаньского перца горошком
6 бутонов гвоздики
1 палочка корицы, около 5 см
1 звездочка аниса
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ч. л. касторового сахара

Для соуса
2 зубчика чеснока, раздавить
1 ст. л. мелко натертого имбиря
1 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. соли

Шеф рекомендует
Блюдо можно приготовить накануне подачи. Поставьте говядину на ночь в холодильник в бульоне.

ГОВЯДИНА С КУНЖУТОМ

4 ПОРЦИИ

450 г говяжьей вырезки
1 ст. л. арахисового масла
2 зубчика чеснока, нарезать ломтиками
1 ст. л. темного соевого соуса
1 ч. л. касторового сахара
Щепотка молотой гвоздики
0,5 ч. л. молотого сычуаньского перца
1 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. кунжута
Лапша для подачи

Для маринада
1 ст. л. мелко натертого имбиря
1 перо зеленого лука, нарезать
0,5 ч. л. соли
1 ст. л. рисового вина или уксуса

Это блюдо из Хубэя, и там его чаще готовят со свининой. Но поскольку в Китае много мусульман, рецепт изменили.

1. Нарежьте говядину тонкими ломтиками длиной 7,5 см и шириной 2,5 см. В миске смешайте ингредиенты для маринада и залейте мясо. Перемешайте и оставьте мариноваться на 20 минут.

2. Разогрейте масло в воке и обжарьте чеснок до хрусткости и светло-коричневого цвета. Выложите говядину вместе с маринадом и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Добавьте соевый соус, сахар, молотую гвоздику, сычуаньский перец и кунжутное масло и обжаривайте, помешивая, 1 минуту на сильном огне.

3. Влейте 150 мл воды и помешивайте, пока объем соуса не уменьшится вдвое, а говядина не станет почти сухой и блестящей. Подавайте с лапшой, посыпав кунжутом и нарезанным зеленым луком.

ХРУСТЯЩАЯ ГОВЯДИНА С ЧИЛИ

Это ресторанное блюдо завоевало множество поклонников по всему миру. Оно считается сычуаньским изобретением, но его позаимствовали другие региональные кухни, а гонконгские повара предъявляют на него свои права. Блюдо могло появиться где угодно в Китае и попасть к императорскому двору, как часто бывало. Его стоит попробовать.

1. Нарежьте говядину тонкими полосками длиной 6 см и шириной 1 см. Сложите в мелкую тарелку.

2. В маленькой миске смешайте ингредиенты маринада, залейте им говядину и перемешайте. Накройте и оставьте на 20 минут (маринад сделает мясо сочнее).

3. Разогрейте масло в воке или фритюрнице. Посыпьте говядину крахмалом и перемешайте. Обжарьте во фритюре до золотистой хрустящей корочки, помешивая, чтобы кусочки не склеились.

4. Выложите говядину на бумажное полотенце и поставьте в теплое место. Обжаривайте морковь во фритюре 15 секунд, затем обсушите.

5. Разогрейте арахисовое масло в чистом воке на сильном огне и обжаривайте чеснок 10 секунд. Добавьте сельдерей и обжаривайте еще 20 секунд.

6. Добавьте говядину, морковь, бобовую пасту чили, соус хойсин, кунжутное масло, сахар и соль. Обжаривайте, помешивая, 1 минуту, до глянцевого блеска. Сразу подавайте с рисом.

4 ПОРЦИИ

450 г заднего отруба говядины или стейк рибай
Подсолнечное масло для фритюра
3 ст. л. кукурузного крахмала
90 г моркови, нарезать соломкой
2 ст. л. арахисового масла
2 зубчика чеснока, мелко порубить
1 черешок сельдерея, нарезать соломкой
2 ст. л. бобовой пасты чили (доубаньцзян)
1 ст. л. соуса хойсин
0,5 ч. л. кунжутного масла
2 ч. л. касторового сахара
0,5 ч. л. соли
Рис для подачи (по желанию)

Для маринада
1 ст. л. рисового вина или уксуса
0,25 ч. л. соли
0,25 ч. л. касторового сахара

КРАСНАЯ ГОВЯДИНА

Красное тушение практикуют не только в Сычуани, это популярный метод во многих регионах. Для характерного красного цвета используются разные ингредиенты. Гуандунские кулинары предпочитают сочетание ферментированного красного тофу и соуса хойсин, а в Шанхае и Сучжоу, на востоке, добавляют красные винные дрожжи. В этом рецепте применяется остро-сладкий соус из смеси бобовой пасты чили и соуса хойсин. Независимо от ингредиентов, вкус и нежность мясо приобретает в процессе длительного тушения. Это блюдо обычно подают с отварным рисом.

4 ПОРЦИИ

675 г говядины для тушения
2 ст. л. растительного масла
25 г корня имбиря, нарезать ломтиками
3 зубчика чеснока, нарезать ломтиками
2 ст. л. бобовой пасты чили (доубаньцзян)
2 ст. л. соуса хойсин
1 ч. л. сычуаньского перца
5 ст. л. рисового вина или уксуса
1 дайкон
Соль и молотый черный перец
Кинза для украшения

1. Нарежьте говядину крупными брусочками, 4 см в длину. Вскипятите воду в большой кастрюле и бланшируйте говядину 1 минуту. Выложите шумовкой на бумажное полотенце (этот этап предотвращает появление пены во время тушения).

2. Разогрейте масло в большой кастрюле с толстым дном и обжаривайте имбирь и чеснок 1–2 минуты, до аромата.

3. Влейте бобовую пасту чили и обжаривайте 30 секунд, добавьте соус хойсин, перец, 1 л воды и рисовое вино или уксус.

4. Выложите говядину, закройте крышкой и готовьте при слабом кипении 1,5 часа до размягчения.

5. Очистите дайкон, нарежьте продольными ломтиками толщиной 2,5 см и каждый разрежьте на 2–4 части, в зависимости от размера. Выложите в кастрюлю, частично прикройте крышкой и готовьте еще 30 минут, до прозрачности и размягчения овоща.

6. Снимите пробу, при необходимости добавьте соль и перец. Сразу подавайте, украсив кинзой.

ГОВЯДИНА «ПЯТЬ СПЕЦИЙ» В БОБОВОМ СОУСЕ

Приправу «Пять специй» любят везде, и Сычуань не исключение. Волшебное сочетание со жгучей бобовой пастой чили рождает невероятные вкусовые ощущения.

4 ПОРЦИИ

- 450 г говяжьей вырезки или заднего отруба, нарезать полосками толщиной 1 см
- 1 ч. л. кукурузного крахмала
- 2 ст. л. кунжутного масла
- 1 ст. л. темного соевого соуса
- 2 ст. л. арахисового масла
- 2 зубчика чеснока, раздавить
- 25 г свежего корня имбиря, нарезать
- 2 пера зеленого лука, нарезать кусочками длиной 5 см
- 1 ст. л. бобовой пасты чили (доубаньцзян)
- 0,5 ч. л. приправы «Пять специй»
- 0,5 ч. л. касторового сахара
- Толстая яичная лапша или рис — для подачи

1. Сложите говядину в миску. В другой миске смешайте кукурузный крахмал с кунжутным маслом и соевым соусом. Выложите смесь к мясу и перемешайте. Оставьте мариноваться на 10 минут.

2. Разогрейте арахисовое масло в воке и обжаривайте чеснок и имбирь 30 секунд, до светло-коричневого цвета. Выложите говядину и обжаривайте, помешивая, на сильном огне 1 минуту. Добавьте зеленый лук, бобовую пасту чили, приправу, сахар и 3 ст. л. воды.

3. Помешивайте на сильном огне 2 минуты, до загустения соуса. Сразу подавайте с яичной лапшой или рисом, посыпав зеленым луком.

ОСТРАЯ ОТВАРНАЯ ГОВЯДИНА

Шуй чжу ню жоу в переводе означает «вареная в воде говядина». Звучит невинно, но это очень острое блюдо с двумя самыми жгучими специями Сычуани: сушеным чили и перцем.

4 ПОРЦИИ

450 г говяжьей вырезки или заднего отруба, нарезать тонкими ломтиками поперек волокон
1 ч. л. кукурузного крахмала
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
2 зубчика чеснока, раздавить
0,5 ч. л. соли
200 мл подсолнечного масла
8 сушеных чили, можно без семян, крупно накрошить
1 ч. л. сычуаньского перца горошком, раздавить
2 ст. л. бобовой пасты чили (доубаньцзян)
1 ст. л. светлого соевого соуса

Совет
Таким же способом можно приготовить курятину и свинину.

1. Смешайте крахмал, вино или херес, чеснок и соль. Добавьте говядину и перемешайте. Отставьте, пока готовите соус.

2. Разогрейте половину масла в воке на среднем огне, добавьте хлопья чили и черный перец и помешивайте 10 секунд. Вылейте масло со специями в жаропрочную емкость и оставьте охлаждаться.

3. Разогрейте оставшееся масло в чистом воке и обжаривайте бобовую пасту 30 секунд на среднем огне. Добавьте 500 мл воды и соевый соус, прибавьте огонь и доведите до кипения. Выложите говядину с маринадом, перемешайте и готовьте 2–3 минуты, до готовности мяса. Выложите в сервировочную тарелку.

4. Разогрейте 2–3 ст. л. масла с чили, в зависимости от желаемой остроты, и полейте говядину. Соус должен шипеть. Сразу подавайте.

АССОРТИ ИЗ КОПЧЕНОГО МЯСА

В Сычуани распространено копчение на чайных листьях и других материалах. В сельской местности мясо коптят на бамбуковых листьях, сосновых иголках, рисовой соломе, арахисовой шелухе и опилках деревьев ароматных пород, но главный ингредиент — чайные листья. Полуферментированный улун из Фуцзяни придает мясу деликатный привкус дыма, а жасминовый чай смягчает вкус. Процесс приготовления долгий, но ожидания вас не обманут.

4 ПОРЦИИ

225 г утиной грудки
225 г куриной грудки без кожи
225 г свиных ребрышек
Растительное масло для фритюра
Нарезанный зеленый лук для украшения
Маринованный имбирь для подачи

Для маринада
1 ч. л. соли
1 ч. л. молотого сычуаньского перца
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
2 ст. л. красного ферментированного тофу, размять

Для копчения
50 г чайных листьев по вашему выбору
3 сушеных листа бамбука или 1 лист лотоса, крупно нарезать

Шеф рекомендует
- Сушеные бамбуковые листья легко найти в продаже. Щепу камфорного коричника можно купить в магазине органических продуктов или заменить ее арахисовой шелухой.
- Приготовление на пару можно исключить и коптить мясо вдвое дольше указанного времени. Это сэкономит время, но обработка паром делает мясо сочнее.

1. Разрежьте грудки пополам. В миске смешайте ингредиенты для маринада и натрите им все мясо. Выложите мясо в глубокую жаропрочную форму, накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник минимум на 8 часов. За это время перемешайте несколько раз.

2. Перед приготовлением доведите мясо до комнатной температуры, установите жаропрочную емкость над кипящей водой и готовьте 15 минут. Достаньте мясо, обсушите бумажным полотенцем и отложите.

3. Постелите в большой вок фольгу в два слоя, сверху ровным слоем насыпьте материалы для копчения. На дно вока поставьте жаропрочные чашки, на них положите решетку, чтобы мясо не контактировало с материалами для копчения.

4. Выложите на решетку мясо, включите минимальный огонь и плотно закройте вок крышкой. Подоткните щели между крышкой и воком скрученным бумажным полотенцем, чтобы дым не выходил. Коптите 20 минут, периодически проверяя готовность. Выключите огонь и достаньте мясо.

5. Разогрейте растительное масло в воке или фритюрнице и обжарьте мясо до хрустящей корочки — по несколько кусков за раз. Слегка охладите и нарежьте тонкими ломтиками.

6. Подавайте с маринованным имбирем, украсив нарезанным зеленым луком.

КРОЛИК В ОСТРОМ БОБОВОМ СОУСЕ

Дичь нечасто появляется в традиционном меню Западного Китая, но ее всегда готовят с исключительным мастерством и вкусом.

1. Нарежьте крольчатину небольшими кусочками, удалите кости. Вскипятите воду в большой кастрюле, добавьте лук, перец и мясо. Варите при слабом кипении 10 минут, выньте мясо шумовкой и отложите.

2. Разогрейте арахисовое масло в воке и обжаривайте имбирь 40 секунд до светло-коричневого цвета. Добавьте бобовую пасту чили, соевый соус, хойсин и кунжутное масло и помешивайте 20 секунд.

3. Выложите крольчатину и обжаривайте, помешивая, на среднем огне 3–4 минуты, пока все мясо не покроется соусом. Украсьте каждую порцию листьями кинзы и фигурно нарезанным стручком чили и подавайте.

4 ПОРЦИИ

800 г крольчатины
1 крупная луковица, нарезать тонкими ломтиками
1 ч. л. сычуаньского перца
1 ст. л. арахисового масла
2 ст. л. натертого имбиря
2 ст. л. бобовой пасты чили (доубаньцзян)
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. соуса хойсин
2 ст. л. кунжутного масла
Кинза и чили — для украшения

Совет
Кролика можно заменить целым цыпленком или четырьмя куриными окорочками.

ОСТРО-КИСЛЫЕ ПОЧКИ

4 ПОРЦИИ

2 свиные почки
1 ч. л. кукурузного крахмала
8 сушеных шиитаке, замочить на 30 минут в теплой воде, до размягчения
1 ст. л. арахисового масла
3 свежих зеленых чили, очистить от семян и нарезать ломтиками
1 ч. л. пасты чили
1 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. рисового вина или уксуса
1 ст. л. кунжутного масла
1 зеленый сладкий перец, очистить от семян и нарезать брусочками
75 г побегов бамбука, нарезать ломтиками
Листья кинзы для украшения

Совет
Можно взять почки и печень 1:1, эти субпродукты хорошо сочетаются.

В китайской кухне, особенно в Чэнду, столице Сычуани, потроха любят за яркий вкус и питательную ценность. Для этого блюда почки готовят в остро-кислой смеси специй, типичной для местной кухни.

1. Разрежьте почки пополам вдоль, удалите белую часть. Замочите в воде на 15 минут и обсушите бумажным полотенцем. Размешайте крахмал в 5 ст. л. воды. Отставьте.

2. С внешней стороны почек сделайте перекрестные надрезы, не прорезая насквозь. Разрежьте каждую половину на 3–4 части. Грибы разрежьте на 4 части.

3. Разогрейте арахисовое масло в воке и обжаривайте зеленые чили 30 секунд. Добавьте пасту чили, соевый соус, вино или уксус и кунжутное масло и обжаривайте, помешивая, 1 минуту. Добавьте грибы, сладкий перец и побеги бамбука, помешивайте 1 минуту и добавьте почки.

4. Помешивайте на сильном огне 30 секунд, добавьте крахмальную смесь. Готовьте 1 минуту, до загустения соуса и готовности почек. Подавайте, украсив кинзой.

ЗАПАДНЫЙ КИТАЙ

Рис и лапша

БЫСТРЫЕ БЛЮДА СТИР-ФРАЙ И РИСОВЫЕ ПИРОЖКИ

В Западном Китае рис выращивают в основном в Юньнани, Гуйчжоу и Сычуани. Клейким называют любой рис с высоким содержанием крахмала, который в воде становится липким.

Обычно рис варят или готовят на пару. Из готовой крупы можно приготовить знаменитый жареный рис. Клейкий перед приготовлением рекомендуется замачивать на несколько часов. В Сычуани, Хубэе и Хунани из риса лепят пирожки со сладкой или соленой начинкой и заворачивают их в листья бамбука или лотоса.

В большинстве регионов Китая рис составляет основу рациона, но на западе лапша и другие мучные изделия считаются не менее полезными. В Сычуани и Хунани лапшу едят в любое время дня, а если обжарить ее с овощами и мясом или рыбой, получится полноценный и сытный прием пищи.

Лапша бывает всех форм и размеров: от пластовой, как листы для лазаньи, до тончайшей, похожей на шелковую нить. Выбор поражает: свежая и сухая, круглая и плоская, из пшеницы, маша и риса. В Чэнду популярна уличная лапша ручной работы: повара замешивают тесто и на глазах покупателей вытягивают толстые и тонкие нити.

КАША ИЗ ЧЕРНОГО РИСА

Черный рис выращивают в субтропической части Китая, особенно в Сычуани и Хунани. С ним обращаются как с клейким рисом, и он тоже требует длительного замачивания перед приготовлением.

1. Слейте рис, выложите в большую кастрюлю, залейте 2 л воды и доведите до кипения. Убавьте огонь до слабого и варите при слабом кипении 45 минут, периодически проверяя, не нужно ли добавить еще воды. Консистенция должна быть как у овсянки.

2. Добавьте ветчину и курятину и готовьте 5 минут. Добавьте соевый соус, кунжутное масло, соль и перец и готовьте при слабом кипении 10 минут. Подавайте, украсив листьями кинзы или нарезанным зеленым луком.

4 ПОРЦИИ

150 г черного риса, замочить на ночь
90 г копченой ветчины, нарезать кубиками 1 см
90 г куриной грудки без кожи, нарезать кубиками 1 см
2 ст. л. светлого соевого соуса
1 ст. л. кунжутного масла
Соль и молотый белый перец
Кинза или нарезанный зеленый лук — для украшения

Шеф рекомендует
Замачивайте черный рис на ночь, тогда каша получится нежнее.

РИС С АНАНАСОМ

Блюдо с ананасом и ветчиной из Юньнани, где много высоких гор и глубоких долин. Здесь влажный субтропический климат и отлично себя чувствуют рис, чай, арахис, ананасы и другие тропические растения.

4 ПОРЦИИ

- 2 ст. л. арахисового масла
- 3 зубчика чеснока, раздавить
- 2 яйца, слегка взбить
- 200 г длиннозерного риса или риса жасмин, приготовить и охладить, либо 400 г готового охлажденного риса
- 150 г ананаса, нарезать кубиками
- 75 г сыровяленой ветчины, нарезать кубиками 5 мм
- 2 пера зеленого лука, нарезать
- 25 г зеленого горошка
- 0,5 ч. л. молотого сычуаньского перца
- 1 ст. л. кунжутного масла

1. Разогрейте арахисовое масло в воке и обжаривайте чеснок 30 секунд. Сдвиньте его на край и влейте в вок яйца. Готовьте, пока они не схватятся, и порубите лопаткой. Добавьте холодный рис и помешивайте 2 минуты на среднем огне.

2. Добавьте ананас, ветчину, зеленый лук, горошек, перец и кунжутное масло и обжаривайте, помешивая, на среднем огне 5 минут. Подавайте блюдо горячим, украсив молотым сычуаньским перцем.

КЛЕЙКИЙ РИС В БАМБУКОВЫХ ЛИСТЬЯХ

В бамбуковые листья можно завернуть что угодно, они вкусны с любой начинкой. Чаще всего в них подают пельмени к празднику, но можно сделать большой конверт с рисом и другой начинкой. Когда конверт разрезают после подачи, над столом плывет аппетитный аромат.

4 ПОРЦИИ

400 г клейкого риса
1 ч. л. соли
6–8 сухих листьев бамбука
Соус хойсин или синьцзянский черный уксус — для подачи

Для начинки
4 сушеных шиитаке, замочить в горячей воде на 30 минут
2 ст. л. арахисового масла
2 зубчика чеснока, раздавить
200 г постной свинины, нарезать кубиками
2 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. устричного соуса
1 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. молотого черного перца
1 перо зеленого лука, нарезать

Совет
Если добавить в начинку очищенные жареные или отварные каштаны, получится еще вкуснее.

Шеф рекомендует
- Не солите рис до приготовления, иначе он плохо проварится.
- Вместо бамбуковых листьев можно взять листья лотоса.

1. Замочите клейкий рис минимум на 6 часов, лучше на ночь. Слейте и выложите в емкость для приготовления на пару. Готовьте на сильном огне 20 минут (не солите). Взрыхлите готовый рис вилкой и посолите. Отставьте.

2. Приготовьте начинку. Слейте и промойте шиитаке, отрежьте и выбросьте ножки, шляпки нарежьте маленькими кубиками.

3. Разогрейте арахисовое масло в воке на сильном огне. Обжаривайте чеснок 30 секунд, положите свинину и грибы и обжаривайте, помешивая, 5 минут. Добавьте остальные ингредиенты и 100 мл воды. Частично прикройте крышкой и готовьте 5 минут, периодически помешивая. Накройте и отставьте.

4. Опустите листья бамбука в кипящую воду на 1–2 минуты, до размягчения. Положите 3–4 листа в глубокую тарелку, закрыв дно и бока и свесив концы за края. Выложите в середину половину риса, на него свинину, сверху вторую половину риса и утрамбуйте. Соберите и подоткните концы листьев, закрыв начинку. Положите в емкость для приготовления на пару над кипящей водой.

5. Готовьте на сильном огне 20–25 минут, пока не прогреется, и подавайте с соусом хойсин или черным уксусом.

РИС С СОЛЕНОЙ РЫБОЙ В ГЛИНЯНОМ ГОРШКЕ

Это сытное сычуаньское блюдо особенно любят сельские жители. Его готовят в обычной посуде, а потом перекладывают в подогретый глиняный горшок. Приправы и ингредиенты в каждом регионе свои. Берите соленую рыбу помясистее, например треску или пикшу. Можно использовать португальскую соленую треску бакалао, но ее надо замачивать перед приготовлением.

4 ПОРЦИИ

- 3 ст. л. подсолнечного масла
- 90 г соленой рыбы, нарезать маленькими кубиками
- 1 китайская сосиска, нарезать тонкими ломтиками
- 400 г риса жасмин
- 2 зубчика чеснока, раздавить
- 20 г куриной грудки без кожи, нарезать кубиками
- 4 сушеных шиитаке, замочить и нарезать
- 2 ст. л. устричного соуса
- 2 ст. л. кунжутного масла
- 1 ч. л. молотого черного перца
- 1 ст. л. светлого соевого соуса

1. Разогрейте масло в воке и обжарьте соленую рыбу на среднем огне до аромата и хрусткости. Выложите рыбу из вока охлаждаться. Обжарьте сосиску в течение 2 минут на слабом огне и выложите.

2. Насыпьте рис в кастрюлю и залейте водой на 2,5 см выше уровня крупы. Доведите до кипения. Варите при слабом кипении под крышкой 20–25 минут, до мягкости.

3. Пока рис готовится, разогрейте оставшееся в воке масло, добавьте чеснок и обжаривайте 30 секунд.

4. Добавьте курятину, грибы, устричный соус, кунжутное масло, молотый перец и соевый соус и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Добавьте 5 ст. л. воды и помешивайте 2 минуты до загустения.

5. За 5 минут до готовности риса выложите в него рыбно-мясную смесь и перемешайте. Разогрейте глиняный горшок в духовке 10 минут, выложите туда рис и подавайте. Можно подать и в обычной кастрюле.

ЛАПША ДАНЬ-ДАНЬ

Из сычуаньских уличных блюд это, пожалуй, самое известное, популярное далеко за пределами провинции. Изначально его продавали странствующие торговцы в Чэнду, а название происходит от бамбукового шеста, который они носят через плечо, — по-китайски «дань». На нем висят корзины со всякой всячиной, нужной для готовки. О своем приходе торговцы извещали криком: «Дань дань мень!»

4 ПОРЦИИ

1 ст. л. арахисового масла
3 ст. л. маринованных сычуаньских овощей, нарезать
4 пера зеленого лука, нарезать
2 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. свежей пасты или масла чили
1 ст. л. синьцзянского черного уксуса
1 ч. л. сычуаньского перца мелкого помола
350 г тонкой свежей пшеничной лапши (см. «Шеф рекомендует»)

Для соуса

1 ст. л. арахисового масла
115 г рубленой говядины или свинины, можно не слишком постный фарш
1 ст. л. китайского вина или сухого хереса
1 ст. л. темного соевого соуса
2 ч. л. желтой бобовой пасты

Шеф рекомендует
Есть много видов пшеничной лапши. Для этого блюда нужна толщиной со спагетти, которыми ее можно заменить.

1. Разогрейте арахисовое масло в воке и обжаривайте маринованные овощи 30 секунд. Выложите в миску и отставьте.

2. Приготовьте соус. Разогрейте масло в воке на сильном огне и обжаривайте мясо 1 минуту. Влейте вино или херес и соевый соус, добавьте желтую бобовую пасту и обжаривайте, помешивая, 1 минуту, до готовности мяса.

3. Добавьте в обжаренные овощи зеленый лук, соевый соус, пасту или масло чили, уксус и перец. Перемешайте.

4. Выложите лапшу в кипящую воду и варите 1–2 минуты, до смягчения. Не переварите. Слейте и выложите в сервировочную тарелку.

5. Выложите в лапшу приправленные овощи и мясо. Хорошо перемешайте перед подачей.

ХОЛОДНАЯ ЛАПША

Это типично японское блюдо в Китае готовят в жаркие и влажные летние месяцы. Рецепт появился в Шанхае, но постепенно стал известен на северо-западе страны.

4 ПОРЦИИ

25 г сушеных креветок
2 ст. л. светлого соевого соуса плюс для подачи
2 ст. л. рисового вина или уксуса
1 ст. л. кунжутного масла плюс для сбрызгивания
2 пера зеленого лука, нарезать
450 г свежей пшеничной или яичной лапши толщиной со спагетти
1 огурец, очистить от кожуры и семян и нарезать соломкой

Для подачи
25 г сычуаньских маринованных овощей, замочить и нарезать
Рисовое вино или уксус
Хлопья сушеного чили (по желанию)

1. Замочите креветки в теплой воде на 10 минут. Слейте, удалите остатки панциря, промойте и обсушите. Крупно нарежьте и сложите в сервировочную миску. Вмешайте соевый соус, рисовое вино или уксус, кунжутное масло и зеленый лук.

2. Выложите лапшу в кипящую воду и варите по инструкции или до размягчения. Слейте, выложите в сервировочную миску, сбрызните кунжутным маслом и отставьте охлаждаться.

3. Перед подачей перемешайте лапшу с креветками и огурцом и подавайте с рисовым вином или уксусом, хлопьями чили (по желанию) и маринованными овощами. Каждый кладет себе в тарелку то, что захочет.

2 ПОРЦИИ

150 г лапши из маша
200 г рубленой свинины или фарша
2 ст. л. темного соевого соуса
1 ч. л. касторового сахара
2 ч. л. кукурузного крахмала
1 ч. л. пасты чили
0,5 ч. л. молотого черного перца
3 ст. л. растительного масла
2 зубчика чеснока, мелко нарезать
2 пера зеленого лука, мелко нарезать
1 красный чили, удалить семена и мелко нарезать, для украшения

Совет
Вместо синьцзянского уксуса можно взять темный винный уксус.

РУБЛЕНАЯ СВИНИНА СО СТЕКЛЯННОЙ ЛАПШОЙ

Чунцинское блюдо с лапшой из маша (прозрачной) и свининой называется «муравьи, карабкающиеся по деревьям»: кусочки мяса похожи на насекомых. Лапша приправлена восхитительным сочетанием чеснока, чили и соевого соуса.

1. Замочите лапшу в теплой воде на 20 минут, пока она не увеличится в размере почти вдвое. Обсушите и отставьте.

2. Выложите свинину в большую миску, добавьте соевый соус, сахар, крахмал, пасту чили и перец. Хорошо перемешайте.

3. Разогрейте масло и обжарьте чеснок до золотистого цвета. Всыпьте лук и обжаривайте 1 минуту. Добавьте свинину и обжаривайте, помешивая деревянной ложкой, чтобы она не склеивалась, 2–3 минуты до готовности.

4. Влейте 20 мл воды и выложите замоченную лапшу. Перемешивайте 20–30 секунд, пока она не впитает соус. Подавайте, украсив нарезанным красным чили.

ЛАПША СТИР-ФРАЙ СО СВИНИНОЙ

Это простое блюдо из Шэньси с лапшой хорошо насыщает и быстро готовится. Свежую пшеничную лапшу недолго бланшировать, а можно использовать лапшу быстрого приготовления без специй. Хрустящая пророщенная соя и нежная лапша создают идеальный баланс текстур в согласии с принципами инь и ян.

1. Бланшируйте лапшу в кипящей воде 1 минуту, слейте. Нарежьте свинину тонкими полосками.

2. Разогрейте масло в воке и обжаривайте чеснок 30 секунд. Добавьте свинину, устричный соус и перец и обжаривайте, помешивая, 2 минуты, до готовности мяса.

3. Добавьте пророщенную сою и лапшу и обжаривайте, помешивая, 2 минуты на сильном огне. Влейте 90 мл воды, хорошо перемешайте и подавайте.

4 ПОРЦИИ

250 г свежей пшеничной лапши
115 г постной свинины, удалить жир
2 ст. л. арахисового масла
2 зубчика чеснока, порубить
2 ст. л. устричного соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
65 г пророщенной сои

Шеф рекомендует
Вегетарианцы могут заменить свинину эквивалентным количеством смеси шампиньонов с тофу в соотношении 1:1.

ЛАПША С ГОВЯДИНОЙ И ДУШИСТЫМ ЛУКОМ

4 ПОРЦИИ

300 г сухой яичной лапши
2 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. молотого сычуаньского перца
2 ст. л. темного соевого соуса
1 ч. л. кукурузного крахмала
200 г говяжьей вырезки, нарезать тонкими полосками
2 ст. л. арахисового масла
4 зубчика чеснока, порубить
25 г свежего имбиря, нарезать соломкой
75 г душистого лука, нарезать кусочками длиной 5 см
120 мл воды

Для подачи
2 свежих зеленых чили, нарезать
2 ст. л. темного соевого соуса
1 ст. л. корня имбиря, натереть
2 ст. л. синьцзянского черного уксуса
Кинза

Сычуаньские блюда из лапши очень сытные, их достаточно для полноценного приема пищи. Здесь используются душистый лук, который любят за хрусткость, и пикантные специи.

1. Подготовьте все для подачи. Сложите чили в блюдце и перемешайте с соевым соусом. Имбирь перемешайте с черным уксусом в другом блюдце. В отдельное блюдце положите кинзу.

2. Отваривайте лапшу 5 минут в кипящей воде или по инструкции на упаковке. Слейте и отставьте, перемешав, чтобы она не слиплась.

3. В миске смешайте кунжутное масло, перец, соевый соус и крахмал. Выложите говядину, перемешайте и оставьте мариноваться на 10 минут.

4. Разогрейте арахисовое масло в воке и обжаривайте чеснок и имбирь 30 секунд. Добавьте говядину с маринадом и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Добавьте лапшу и душистый лук и готовьте, помешивая, 1 минуту. Влейте воду и помешивайте до загустения. Подавайте с приправами.

ЗАПАДНЫЙ КИТАЙ

Овощи

ХРУСТЯЩИЕ И СВЕЖИЕ, МАРИНОВАННЫЕ И ЖАРЕНЫЕ

В Западном Китае овощи чаще всего маринуют и обжаривают. Баклажаны всех сортов, от белых до фиолетовых, от тонких до пухлых и от крошечных до огромных, доступны круглый год. Для классического блюда нарезанные баклажаны обжаривают сначала во фритюре, а затем — на сковороде с другими ингредиентами.

Хрустящая пророщенная соя продается на каждом углу, ее едят сырой и жареной. Побегов бамбука здесь тоже много благодаря субтропическому климату. При обработке они впитывают вкусы других ингредиентов, сохраняя свой неповторимый аромат.

В Китае три разновидности душистого лука: зеленый (цзю цай) с тонкими плоскими листьями в форме лезвия; желтый (цзю хуан), который выращивают без света; и цветущий, или чесночный, с крепкими круглыми стеблями и заостренными зелеными бутонами. Все они широко используются в сычуаньских и хубэйских блюдах, их любят за чесночный привкус.

Листовую горчицу чаще всего маринуют и добавляют для контраста текстур. Это универсальный ингредиент, он есть в вегетарианских супах, а в блюда стир-фрай его добавляют для подсаливания. Кинза и сельдерей ловко применяются не только для украшения, но и в оригинальных салатах.

Основа классической вегетарианской кухни Сычуани — местная зеленая фасоль, похожая на обычную стручковую.

ПРЯНЫЙ ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ

Хубэйский освежающий салат с листовой горчицей, чили и имбирем, в регионе у него много вариантов. Дайте салату настояться час перед подачей и ешьте с мясом или курицей гриль.

1. Разрежьте огурец вдоль на четыре части, удалите семена. Нарежьте четвертинки по диагонали кусочками толщиной 1 см. Засыпьте солью и оставьте на 30 минут.

2. Пестиком перетрите в ступке чеснок с имбирем в пасту. Выложите в миску, добавьте коричневый сахар, рисовое вино или уксус и горчицу. Хорошо перемешайте.

3. Отожмите влагу из огурца и обсушите. Выложите в сервировочную миску, добавьте нарезанные тонкими полосками чили и чесночно-имбирную приправу. Перемешайте и оставьте на 1 час. Подавайте, посыпав кунжутом.

4 ПОРЦИИ

1 целый огурец
1 ч. л. соли
4 зубчика чеснока, очистить и порубить
3 толстых ломтика корня имбиря, очистить и порубить
1 ч. л. светло-коричневого сахара
2 ст. л. рисового вина или уксуса
1 ч. л. английской или дижонской горчицы
4 свежих красных чили, удалить семена
1 ст. л. кунжута

Совет
Вместо половины огурца можно взять столько же дайкона, так же предварительно посолить и отжать сок.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОГО СЕЛЬДЕРЕЯ

Кинза редко используется как полноценный ингредиент, но идеально гармонирует с сельдереем в этом блюде из Хубэя. Очень простой салат, острый от уксуса и благоухающий сычуаньским перцем.

4 ПОРЦИИ

- 300 г листового или черешкового сельдерея
- 2 ч. л. соли
- 75 г кинзы
- 1 ч. л. молотого сычуаньского перца
- 1 ч. л. касторового сахара
- 2 ст. л. рисового вина или уксуса
- 1,5 ст. л. кунжутного масла
- 25 г жареного арахиса, крупно порубить
- 1 ст. л. кунжута, слегка обжарить

Совет
Если не любите, когда много соли, ополосните сельдерей под проточной водой.

1. Нарежьте сельдерей по диагонали кусочками толщиной 1 см (листья можно оставить). Сложите в дуршлаг, засыпьте солью и оставьте на 25 минут.

2. Удалите грубые стебли кинзы, остальное крупно нарежьте.

3. Соедините в миске перец, сахар, вино или уксус и кунжутное масло. Перемешайте до растворения сахара.

4. Отожмите сельдерей и обсушите бумажным полотенцем. Сложите в миску, добавьте нарезанную кинзу и перечную приправу. Перемешайте.

5. Выложите в сервировочную миску, посыпьте арахисом и кунжутом и подавайте.

ПРЯНАЯ ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ

Это блюдо породило много региональных вариантов якобы в сычуаньском стиле, но ни одно не приблизилось к оригиналу: только здесь растет особая зеленая фасоль, называемая всесезонной. Она похожа на стручковую фасоль. В Сычуани для заготовления впрок овощи засаливают, потом сушат, а перед приготовлением замачивают.

1. Мелко нарежьте замоченные креветки и овощи. Разогрейте подсолнечное масло в воке на среднем огне и обжаривайте фасоль 1–2 минуты, до блеска. Выложите на бумажное полотенце.

2. В чистом воке разогрейте арахисовое масло на сильном огне и обжаривайте зеленый лук и имбирь 30 секунд. Добавьте креветки с овощами и обжаривайте, помешивая, 1 минуту.

3. Добавьте соль, пасту чили, кунжутное масло, вино или уксус и фасоль и обжаривайте 30 минут. Плесните немного воды, помешайте еще 1 минуту и подавайте.

4 ПОРЦИИ

15 г сушеных креветок, замочить на 15 минут
450 г зеленой фасоли
25 г сычуаньских сушеных овощей, замочить на 15 минут
Подсолнечное масло для фритюра
2 ст. л. арахисового масла
2 пера зеленого лука, нарезать
25 г корня имбиря, натереть
Щепотка соли
0,5 ч. л. касторового сахара
2 ст. л. пасты чили (доубаньцзян)
2 ч. л. кунжутного масла
1 ч. л. рисового вина или уксуса

МАРИНОВАННАЯ ЛИСТОВАЯ ГОРЧИЦА

6–8 ПОРЦИЙ

1 л воды
3 ст. л. измельченной каменной или морской соли
5 свежих красных чили, целых, без ножки
0,5 ч. л. молотого сычуаньского перца
1 ст. л. рисового вина или уксуса
1 ст. л. светло-коричневого сахара
25 г корня имбиря, натереть на терке
450 г листовой горчицы, нарезать кусочками 5 см

Шеф рекомендует
Насухо вытрите горчицу перед маринованием. Отбирайте самые нежные листья. Горчицу можно заменить брокколини, фиолетовой брокколи или мангольдом.

Листовую горчицу — цзецай — сушат на солнце, натирают солью и маринуют с сахаром и специями, как в рецепте из Гуйчжоу. После обжаривания крупные, мясистые ярко-зеленые листья хрустят и слегка горчат, а маринад раскрывает их вкус и подчеркивает волокнистую текстуру. Листья горчицы могут мариноваться несколько месяцев в глиняном или керамическом горшке.

1. Вскипятите воду в кастрюле, добавьте соль и мешайте до растворения. Полностью охладите и вылейте в чистую банку. Добавьте чили, перец, вино или уксус, сахар и имбирь, хорошо перемешайте. Добавьте листовую горчицу.

2. Сверху положите чистую тарелку и прижмите грузом, чтобы горчица не всплывала. Обмотайте горлышко пищевой пленкой и уберите в прохладное темное место минимум на четыре дня, лучше на неделю. Слейте, отожмите, нарежьте полосками и подавайте.

ГРИБЫ СТИР-ФРАЙ

Юньнаньские кулинары искусно готовят грибы, растущие в провинции: шиитаке, соломенные, вешенки и т. п. Используйте любое сочетание или один сорт грибов.

1. Слейте и ополосните консервированные грибы. Отрежьте и выбросьте ножки шиитаке. Грибы нарежьте одинаковыми кусочками.

2. Разогрейте масло в воке, обжаривайте имбирь и чеснок 30 секунд до золотисто-коричневого цвета. Добавьте грибы и обжаривайте, помешивая, 2 минуты.

3. Размешайте крахмал в 4 ст. л. воды. Добавьте в вок устричный и соевый соус, перец и крахмальную смесь. Помешивайте до загустения. Подавайте грибы горячими, украсив листьями кинзы.

4 ПОРЦИИ

200 г консервированных соломенных грибов
200 г сушеных шиитаке, замочить на 30 минут в теплой воде
200 г консервированных шампиньонов или вешенок
2 ст. л. арахисового масла
2 ломтика корня имбиря, нарезать
3 зубчика чеснока, порубить
1 ч. л. кукурузного крахмала
2 ст. л. устричного соуса
1 ст. л. соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
Кинза для украшения

ПОБЕГИ БАМБУКА СТИР-ФРАЙ

Побеги бамбука любят за вкус и хруст, они не разваривaются в кашу. В этом блюде они сочетаются с устричным и желтым бобовым соусом.

4 ПОРЦИИ

450 г приготовленных побегов бамбука, нарезать тонкими ломтиками
2 ст. л. арахисового масла
2 зубчика чеснока, раздавить
2 ст. л. устричного соуса
2 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. желтого бобового соуса
1 ч. л. касторового сахара
1 ч. л. кукурузного крахмала
Кинза для украшения

Шеф рекомендует
Побеги бамбука продаются в разных видах: свежие, консервированные, в вакуумной упаковке, ферментированные, маринованные с чили и не только.

1. Консервированные побеги бамбука замочите в воде на 1 час. Слейте и вытрите насухо бумажным полотенцем.

2. Разогрейте масло в воке на сильном огне и обжаривайте чеснок 45 секунд. Добавьте побеги бамбука и обжаривайте, интенсивно помешивая, 1 минуту. Вмешайте устричный соус, кунжутное масло, желтый бобовый соус и сахар.

3. Обжаривайте 1 минуту, затем влейте 105 мл воды. Варите при слабом кипении 2–3 минуты, до уменьшения объема соуса.

4. Размешайте крахмал в 1 ст. л. воды и влейте в вок. Готовьте до загустения и глянцевого блеска соуса. Подавайте блюдо горячим, украсив кинзой.

ДУШИСТЫЙ ЛУК СТИР-ФРАЙ

Стебли душистого лука толстые и сочные, как стручковая фасоль, и увенчаны мелкими светло-зелеными цветами. Душистый лук еще называют чесночным — за привкус, поэтому добавлять чеснок нет нужды.

1. Разрежьте тофу на четыре части, каждую нарежьте ломтиками толщиной 5 мм.

2. Разогрейте арахисовое масло в воке на сильном огне и обжаривайте тофу 1 минуту, до светло-коричневого цвета с обеих сторон.

3. Сдвиньте тофу на край, выложите лук и обжаривайте, помешивая, 1 минуту, стараясь не задеть тофу. Добавьте соевый соус, перец, кунжутное масло и 4 ст. л. воды. Помешивайте еще 1 минуту, до испарения воды и смягчения лука. Подавайте блюдо горячим.

4 ПОРЦИИ

200 г твердого тофу
2 ст. л. арахисового масла
450 г душистого лука, нарезать кусочками длиной 5 см
2 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. молотого черного перца
1 ст. л. кунжутного масла

Шеф рекомендует
Перемешивайте блюдо стир-фрай аккуратно, чтобы кусочки тофу не развалились.

ПРЯНЫЕ КАБАЧКИ СТИР-ФРАЙ

4 ПОРЦИИ

450 г кабачков или цукини
2 ст. л. арахисового масла
25 г корня имбиря, натереть
2 зубчика чеснока, раздавить
0,5 ч. л. мелко молотого сычуаньского перца
1 ст. л. светлого соевого соуса
0,5 ч. л. касторового сахара
1 ст. л. устричного соуса

Для жарки хорошо подходят молодые крепкие кабачки. Чистить их не нужно: основная часть питательных веществ содержится в кожуре, к тому же она мягкая. Но старые кабачки лучше почистить.

1. Нарежьте кабачки тонкими продольными ломтиками 2 × 7,5 см. Вскипятите воду в кастрюле и бланшируйте кабачки 1 минуту. Слейте.

2. Разогрейте арахисовое масло в воке и обжаривайте имбирь и чеснок 1 минуту, добавьте бланшированные кабачки. Обжаривайте, помешивая, на сильном огне 1 минуту и добавьте перец, соевый соус, сахар и устричный соус.

3. Готовьте, помешивая, еще 1 минуту. Влейте 2 ст. л. воды, доведите до кипения и подавайте.

НАРЕЗАННЫЙ БАКЛАЖАН

Традиционно жареные баклажаны подают к рыбе. Это одно из вкуснейших блюд западного региона. По слухам, императрица Цыси, наведываясь в Чунцин, требовала его приготовить. Из-за опасений быть отравленной она привозила баклажаны из дворцового сада. Ее страх объясним: она сама не колеблясь устраняла этим способом всех, кто смел встать ей поперек дороги!

1. Нарежьте баклажаны ломтиками вдоль, примерно 6 × 2 см. Разогрейте масло в воке или фритюрнице на среднем огне и обжаривайте баклажаны 1–2 минуты до коричневого цвета. Выложите на бумажное полотенце обтекать.

2. Разогрейте арахисовое масло в чистом воке и обжаривайте имбирь, чеснок и зеленый лук 2 минуты. Добавьте соевый соус и вино или херес и готовьте, помешивая, 1 минуту. Добавьте баклажаны и пасту или соус чили и обжаривайте, помешивая, 2 минуты.

3. Размешайте крахмал в 2 ст. л. воды и влейте в вок. Готовьте, помешивая, до загустения соуса. Подавайте.

4 ПОРЦИИ

450 г обычных или азиатских баклажанов
Подсолнечное масло для фритюра
2 ст. л. арахисового масла
25 г корня имбиря, мелко натереть
2 зубчика чеснока, раздавить
2 пера зеленого лука, нарезать
2 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. шаосинского вина или сухого хереса
1 ч. л. острой пасты или соуса чили
1 ч. л. кукурузного крахмала
2 ст. л. воды

ПЯТНИСТЫЙ ТОФУ

У этого знаменитого сычуаньского блюда необычное происхождение. По легенде, сто лет назад его придумала женщина из Чэнду с обезображенным оспой лицом. Ее муж, изобретательный повар, оценил блюдо и назвал в ее честь.

4 ПОРЦИИ

- 2 упаковки твердого тофу (общей массой 650 г), нарезать кубиками 2 см
- 2 ст. л. арахисового масла
- 1 ст. л. мелко нарубленного чеснока
- 1 свежий красный чили, мелко нарезать
- 1 ч. л. черного бобового соуса
- 2 ст. л. кунжутного масла
- 2 ст. л. бобовой пасты чили (доубаньцзян)
- 200 мл мясного или овощного бульона
- 1 зеленый сладкий перец, мелко нарезать
- 2 ст. л. горошка, разморозить, если замороженный
- 1 ч. л. кукурузного крахмала
- Нарезанный зеленый лук для украшения

1. Выложите тофу на бумажное полотенце обтекать на 10 минут, чтобы он не крошился во время приготовления.

2. Разогрейте арахисовое масло в воке на среднем огне и обжаривайте чеснок и чили 40 секунд. Добавьте черный бобовый соус, кунжутное масло и пасту чили и помешивайте 1 минуту. Влейте бульон, доведите до кипения и добавьте тофу, зеленый перец и горошек. Готовьте 2 минуты, аккуратно помешивая, чтобы тофу не раскрошился.

3. Размешайте крахмал в 1 ст. л. воды, влейте в вок и помешивайте до загустения. Сразу подавайте, украсив нарезанным зеленым луком.

ЗАПАДНЫЙ КИТАЙ

Сладости

СЛАДКИЕ БЛЮДА И ИЗЫСКАННЫЕ ЛАКОМСТВА

Сладости в Китае готовят из красной фасоли, белых грибов муэр (на мандаринском — бай му эр), кунжута, мандариновой цедры и сахара кандис, редко добавляя что-то еще. Цедра часто встречается в хунаньской кухне, не только в сладких блюдах, но и в мясных, где нейтрализует жирность. А китайские знахари прописывают ее от разных недугов.

Молотый кунжут добавляют в десертный крем, который едят вечером, когда захочется перекусить. Белый и черный кунжут взаимозаменяемы, их добавляют в кляр и делают из них панировку для фритюра.

Приготовленную красную фасоль перетирают в пюре с сахаром и заворачивают в блины. Это шанхайский рецепт, но он популярен и на западе страны. Паста из красной фасоли используется так же, как миндальная, а вкусом и текстурой напоминает каштановое пюре и кунжутную пасту со Среднего Востока.

В отличие от европейцев, предпочитающих десерты из пшеничной муки, местные готовят в основном из рисовой. Шарики из рисовой муки танъюань красят в розовый — цвет богатства. Это изначально крестьянское блюдо в Хунани едят по праздникам. В сахарный сироп для цитрусовой нотки добавляют мандариновую цедру — распространенный в Хунани ингредиент.

КУНЖУТНЫЙ КРЕМ

Этот десерт по консистенции скорее похож на напиток, вечерами его можно купить у уличных торговцев в любой провинции. Он особенно популярен в Сычуани, где его готовят с черным кунжутом. Десерт очень сладкий, количество сахара можно уменьшить по вкусу.

4 ПОРЦИИ

350 г кунжута
115 г касторового сахара
120 мл несладкого сгущенного молока
1 ст. л. кукурузного крахмала

Совет
В десерт можно добавить орехи, также измельчив их в блендере. Кешью и миндаль одинаково хороши и придают угощению яркий вкус.

1. Ссыпьте кунжут в блендер, добавьте 350 мл воды и измельчите до однородности.

2. Выложите массу в кастрюлю, влейте 600 мл воды и доведите до кипения. Варите 10 минут на слабом огне.

3. Добавьте сахар и сгущенное молоко, перемешайте до растворения. В миске размешайте крахмал в 2 ст. л. воды, выложите в кастрюлю и готовьте до консистенции крема.

4 ПОРЦИИ

50 г сушеных белых грибов муэр
150 г сахара кандис

Совет
Можно добавить несколько китайских фиников без косточки или ломтиков засахаренной восковой тыквы.

ЗАСАХАРЕННЫЕ БЕЛЫЕ ГРИБЫ МУЭР

Во многих китайских сладостях используются неизвестные остальному миру ингредиенты, например белые грибы муэр — тремелла фукусовидная — с упругой желеобразной текстурой.

1. Обрежьте и выбросьте одеревенелые части грибов, нарежьте их на мелкие кусочки, промойте и слейте. Замочите в теплой воде на 20 минут, до размягчения.

2. Сложите грибы и сахар в кастрюлю, влейте 800 мл воды и доведите до кипения. Варите при слабом кипении 40 минут, до желеобразной текстуры грибов.

3. Подавайте холодными или теплыми.

БЛИНЫ С ФАСОЛЕВОЙ ПАСТОЙ

Паста из красной фасоли или миндаля часто используется в сладких блюдах и начинках булочек. Фасолевая паста — типичная для Сычуани начинка, чаще всего ее кладут в блины. В Шанхае их называют шанхайскими, а в Гонконге — во бин, или блины в воке. Красивый цвет получается благодаря заварному крему в составе.

6 БЛИНОВ

150 г муки для выпечки
0,5 ч. л. порошкового заварного крема
1 яйцо, слегка взбить
Растительное масло для смазывания и жарки
115 г фасолевой пасты

Советы

- Из миндального и каштанового пюре тоже получается отличная начинка.
- Пока блины горячие, посыпьте их кунжутом, он будет приятно хрустеть.

1. В миске смешайте муку с заварным кремом и взбитым яйцом, влейте 400 мл воды и перемешайте до консистенции жидкого теста. Процедите в другую миску.

2. Смажьте маслом лист бумаги для выпечки и сковороду с антипригарным покрытием. Разогрейте сковороду, влейте 3 ст. л. теста и сформируйте блин.

3. Готовьте до коричневой корочки снизу, выложите на смазанную бумагу для выпечки. Накройте кухонным полотенцем. Испеките блины из оставшегося теста.

4. На румяную сторону блинов намажьте начинку и сложите их плоским конвертом.

5. Разогрейте в сковороде 4 ст. л. масла и обжарьте блины до хрустящей коричневой корочки с обеих сторон. Охладите и нарежьте перед подачей.

КРАСНАЯ ФАСОЛЬ В СИРОПЕ С МАНДАРИНОВОЙ ЦЕДРОЙ

Мандариновая цедра часто используется в Хунани, и не только в сладких блюдах, но и в мясных. Здесь она придает цитрусовую нотку бульону из фасоли адзуки и орешков гинкго. Орешки ценят за полезные свойства и часто добавляют в сладкие блюда.

1. Промойте фасоль, выложите в кастрюлю, залейте 1 л воды и доведите до кипения. Варите при слабом кипении 15 минут.

2. Добавьте цедру и варите при слабом кипении еще 10 минут, до размягчения фасоли. Разомните ее деревянной ложкой.

3. Добавьте орешки гинкго вместе с жидкостью из банки и сахар и варите 5 минут. Попробуйте и добавьте сахар по вкусу. Подавайте, украсив нарезанной цедрой.

4 ПОРЦИИ

150 г сушеной фасоли адзуки, замочить на ночь
Кусочек мандариновой цедры 5 × 5 см плюс для украшения (по желанию)
115 г консервированных орешков гинкго
Примерно 175 г кастрового сахара

Шеф рекомендует

- Можно замочить фасоль на 1 час и варить в скороварке 20 минут.
- Из этого бульона готовят сладкий напиток и подают как дижестив после обильной трапезы и мясных блюд.

ПРИМЕРНО 20 ШТУК

200 г рисовой муки плюс для посыпки
2 ст. л. тапиокового крахмала
0,5 ч. л. соли
175 мл воды комнатной температуры
Щепотка красного пищевого красителя
150 г сахара кандис
Кусочек мандариновой цедры 5 × 5 см

РИСОВЫЕ ШАРИКИ В СИРОПЕ

Ароматные шарики в соусе называются танъюань. Хунаньские кулинары к праздникам красят их в розовый цвет, символ богатства. Сахарный сироп ароматизирован мандариновой цедрой.

1. Смешайте муку с крахмалом и соль, влейте воду и замесите тесто. Растворите краситель в небольшом количестве воды и добавьте в тесто.

2. Разделите тесто на две части, каждую раскатайте на припыленной мукой поверхности в колбаску диаметром 2 см. Отщипывайте кусочки размером с крупную виноградину и формируйте шарики.

3. В большой кастрюле вскипятите 800 мл воды. Добавьте сахар и цедру.

4. Варите шарики 15 минут, пока не всплывут. Подавайте горячими.

ЖЕМЧУЖНЫЕ ШАРИКИ

Жемчуг символизирует долголетие и красоту, а этот сычуаньский десерт получил свое название за мерцающий блеск зернышек клейкого риса. Короткозерный клейкий рис лучше всего растет в горах, а их в Сычуани много. Внутри шариков начинка из каштанового пюре, они идеально сочетаются с мороженым.

1. Замочите рис в большом количестве воды на несколько часов или ночь. Просейте оба вида муки в одну миску и влейте теплую воду. Замесите тесто.

2. Разделите тесто на две или три части и на припыленной мукой поверхности скатайте колбаски диаметром 2,5 см. Нарежьте кусочками размером с помидоры черри.

3. Сплющите кусочек в лепешку, в середине сделайте углубление и положите туда 1 ч. л. пюре. Сформируйте ровный шарик. Повторите с оставшимся тестом.

4. Хорошо обсушите рис и выложите на тарелку. Обваляйте шарики в рисе.

5. Выложите шарики на тарелку, подходящую для приготовления на пару, чтобы они не касались друг друга. В процессе готовки шарики слегка расширятся.

6. Поставьте тарелку с шариками над кипящей водой и готовьте 25 минут. Подавайте теплыми.

4 ПОРЦИИ

90 г короткозерного или обычного клейкого риса
225 г муки из клейкого риса плюс для посыпки
1 ст. л. рисовой муки
200 мл теплой воды
115 г пюре из каштанов

Шеф рекомендует
Шарики будут выглядеть праздничнее, если окрасить клейкий рис красным, синим или зеленым пищевым красителем.

СВЕДЕНИЯ О ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ

42. Куриный суп с побегами бамбука
Калорийность 94 ккал / 393 кДж; белки 9 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 4 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 22 мг; кальций 9 мг; клетчатка 1 г; натрий 537 мг.

43. Куриный суп с белыми грибами муэр
Калорийность 169 ккал / 701 кДж; белки 9 г; углеводы 7 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 12 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 22 мг; кальций 11 мг; клетчатка 1 г; натрий 452 мг.

44. Куриный суп с горошком и помидорами
Калорийность 187 ккал / 799 кДж; белки 12 г; углеводы 8 г, в т. ч. сахара 5 г; жиры 11 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 33 мг; кальций 22 мг; клетчатка 2 г; натрий 1016 мг.

45. Куриный суп с креветочными фрикадельками
Калорийность 169 ккал / 706 кДж; белки 19 г; углеводы 2 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 144 мг; кальций 55 мг; клетчатка 0 г; натрий 884 мг.

46. Суп с тофу и рубленой свининой
Калорийность 244 ккал / 1014 кДж; белки 23 г; углеводы 2 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 16 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 155 мг; кальций 345 мг; клетчатка 1 г; натрий 448 мг.

47. Кисло-острый суп с бараниной
Калорийность 128 ккал / 534 кДж; белки 11 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 7 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 38 мг; кальций 20 мг; клетчатка 1 г; натрий 904 мг.

48. Вонтоны с креветками и крабами
Калорийность 451 ккал / 874 кДж; белки 30 г; углеводы 13 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 31 г, в т. ч. насыщенные 4 г; холестерин 225 мг; кальций 207 мг; клетчатка 1 г; натрий 762 мг.

49. Курица в кунжутной панировке
Калорийность 168 ккал / 701 кДж; белки 19 г; углеводы 1 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 10 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 102 мг; кальций 56 мг; клетчатка 1 г; натрий 259 мг.

50. Пельмени «Маленький дракон»
Калорийность 482 ккал / 2027 кДж; белки 28 г; углеводы 55 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 18 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 129 мг; кальций 145 мг; клетчатка 3 г; натрий 493 мг.

53. Конвертики из листьев лотоса
Калорийность 309 ккал / 1289 кДж; белки 16 г; углеводы 10 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 22 г, в т. ч. насыщенные 6 г; холестерин 192 мг; кальций 39 мг; клетчатка 1 г; натрий 590 мг.

54. Пельмени с говядиной и грибами
Калорийность 177 ккал / 766 кДж; белки 10 г; углеводы 21 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 6 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 19 мг; кальций 42 мг; клетчатка 1 г; натрий 153 мг.

57. Пирожки с говядиной
Калорийность 304 ккал / 1268 кДж; белки 10 г; углеводы 25 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 19 г, в т. ч. насыщенные 4 г; холестерин 20 мг; кальций 44 мг; клетчатка 1 г; натрий 232 мг.

63. Салат из сырой рыбы
Калорийность 263 ккал / 1093 кДж; белки 23 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 5 г; жиры 16 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 56 мг; кальций 47 мг; клетчатка 1 г; натрий 309 мг.

64. Кисло-сладкие креветки
Калорийность 266 ккал / 1114 кДж; белки 21 г; углеводы 15 г, в т. ч. сахара 6 г; жиры 12 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 219 мг; кальций 99 мг; клетчатка 2 г; натрий 308 мг.

65. Котлеты из креветок
Калорийность 332 ккал / 1386 кДж; белки 28 г; углеводы 11 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 20 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 335 мг; кальций 365 мг; клетчатка 0 г; натрий 443 мг.

66. Свежие гребешки с капустой бок-чой
Калорийность 162 ккал / 674 кДж; белки 13 г; углеводы 7 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 24 мг; кальций 57 мг; клетчатка 1 г; натрий 344 мг.

67. Крабовые пирожки из рыбы и тофу
Калорийность 270 ккал / 1123 кДж; белки 21 г; углеводы 18 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 17 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 98 мг; кальций 178 мг; клетчатка 0 г; натрий 257 мг.

68. Морепродукты по-монгольски в хого
Калорийность 163 ккал / 687 кДж; белки 29 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 4 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 172 мг; кальций 200 мг; клетчатка 1 г; натрий 581 мг.

70. Чесночные котлеты из угря
Калорийность 324 ккал / 1344 кДж; белки 20 г; углеводы 6 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 24 г, в т. ч. насыщенные 5 г; холестерин 169 мг; кальций 38 мг; клетчатка 1 г; натрий 260 мг.

71. Форель в винном соусе
Калорийность 300 ккал / 1251 кДж; белки 22 г; углеводы 6 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 20 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 75 мг; кальций 30 мг; клетчатка 1 г; натрий 546 мг.

73. Рыба на пару с имбирем
Калорийность 161 ккал / 671 кДж; белки 15 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 10 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 60 мг; кальций 130 мг; клетчатка 1 г; натрий 278 мг.

74. Морской черт в желтом бобовом соусе
Калорийность 192 ккал / 805 кДж; белки 18 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 12 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 16 мг; кальций 24 мг; клетчатка 1 г; натрий 211 мг.

75. Рыба с хрустящей корочкой
Калорийность 197 ккал / 833 кДж; белки 31 г; углеводы 11 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 3 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 56 мг; кальций 67 мг; клетчатка 0 г; натрий 355 мг.

77. Рыба в красном соусе
Калорийность 245 ккал / 1023 кДж; белки 23 г; углеводы 7 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 13 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 42 мг; кальций 58 мг; клетчатка 1 г; натрий 279 мг.

78. Остро-кислый карп
Калорийность 217 ккал / 899 кДж; белки 11 г; углеводы 6 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 17 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 43 мг; кальций 43 мг; клетчатка 1 г; натрий 613 мг.

79. Карп в имбирно-кунжутном соусе
Калорийность 210 ккал / 873 кДж; белки 13г; углеводы 2 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 16 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 42 мг; кальций 99 мг; клетчатка 2 г; натрий 521 мг.

84. Курица с грецкими орехами
Калорийность 359 ккал / 1459 кДж; белки 29 г; углеводы 6 г, в т. ч. сахара 5 г; жиры 25 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 70 мг; кальций 36 мг; клетчатка 2 г; натрий 157 мг.

85. Курица с соусом хойсин
Калорийность 178 ккал / 751 кДж; белки 25 г; углеводы 8 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 5 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 70 мг; кальций 21 мг; клетчатка 2 г; натрий 254 мг.

87. Курица, копченная на чайных листьях
Калорийность 623 ккал / 2599 кДж; белки 57 г; углеводы 1 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 43 г, в т. ч. насыщенные 12 г; холестерин 258 мг; кальций 25 мг; клетчатка 0 г; натрий 673 мг.

88. Курица, копченная с пятью специями
Калорийность 126 ккал / 529 кДж; белки 18 г; углеводы 1 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 5 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 53 мг; кальций 6 мг; клетчатка 0 г; натрий 716 мг.

90. Курица «Феникс»
Калорийность 466 ккал / 1947 кДж; белки 52 г; углеводы 7 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 26 г, в т. ч. насыщенные 5 г; холестерин 197 мг; кальций 31 мг; клетчатка 1 г; натрий 739 мг.

91. Курица Гуйфэй
Калорийность 534 ккал / 2225 кДж; белки 44 г; углеводы 2 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 34 г, в т. ч. насыщенные 9 г; холестерин 193 мг; кальций 36 мг; клетчатка 0 г; натрий 1216 мг.

92. Курица в масле
Калорийность 202 ккал / 839 кДж; белки 9 г; углеводы 9 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 14 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 48 мг; кальций 13 мг; клетчатка 0 г; натрий 899 мг.

93. Курица на пару с вином
Калорийность 173 ккал / 727 кДж; белки 28 г; углеводы 2 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 5 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 79 мг; кальций 16 мг; клетчатка 0 г; натрий 427 мг.

94. Курица, тушенная с каштанами
Калорийность 296 ккал / 1216 кДж; белки 24 г; углеводы 8 г, в т. ч. насыщенные сахара 3 г; жиры 19 г, в т. ч. насыщенные 4 г; холестерин 114 мг; кальций 30 мг; клетчатка 2 г; натрий 479 мг.

95. Тушеные перепела
Калорийность 550 ккал / 293 кДж; белки 49 г; углеводы 16 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 32 г, в т. ч. насыщенные 5 г; холестерин 44 мг; кальций 70 мг; клетчатка 0 г; натрий 1185 мг.

97. Тушеная утка в перечно-соевом соусе
Калорийность 657 ккал / 2719 кДж; белки 31 г; углеводы 1 г, в т. ч. сахара 0 г; жир 59 г, в т. ч. насыщенные 17 г; холестерин 149 мг; кальций 35 мг; клетчатки 0 г; натрий 917 мг.

98. Утка по-пекински
Калорийность 113 ккал / 476 кДж; белки 13 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 3 г; жир 6 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 63 мг; кальций 8 мг; клетчатка 0 г; натрий 54 мг.

104. Тушеные свиные ребрышки
Калорийность 301 ккал / 1250 кДж; белки 24 г; углеводы 6 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 19 г, в т. ч. насыщенные 6 г; холестерин 84 мг; кальций 16 мг; клетчатка 0 г; натрий 820 мг.

105. Свинина с турнепсом
Калорийность 210 ккал / 880 кДж; белки 25 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 10 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 72 мг; кальций 32 мг; клетчатка 1 г; натрий 758 мг.

107. Свинина мушу
Калорийность 540 ккал / 2239 кДж; белки 28 г; углеводы 10 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 43 г, в т. ч. насыщенные 7 г; холестерин 288 мг; кальций 53 мг; клетчатка 0 г; натрий 384 мг.

108. Кисло-сладкая баранина
Калорийность 243 ккал / 1014 кДж; белки 17 г; углеводы 14 г, в т. ч. сахара 9 г; жиры 14 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 56 мг; кальций 30 мг; клетчатка 1 г; натрий 151 мг.

109. Коричная баранина
Калорийность 210 ккал / 873 кДж; белки 16 г; углеводы 1 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 16 г, в т. ч. насыщенные 6 г; холестерин 215 мг; кальций 31 мг; клетчатка 0 г; натрий 274 мг.

110. Баранина с кумином и тмином
Калорийность 337 ккал / 1401 кДж; белки 17 г; углеводы 12 г, в т. ч. сахара 8 г; жиры 25 г, в т. ч. насыщенные 5 г; холестерин 56 мг; кальций 51 мг; клетчатка 1 г; натрий 162 мг.

113. Баранина Дунпо
Калорийность 312 ккал / 1299 кДж; белки 22 г; углеводы 12 г, в т. ч. сахара 5 г; жиры 20 г, в т. ч. насыщенные 5 г; холестерин 74 мг; кальций 39 мг; клетчатка 2 г; натрий 806 мг.

114. Нарезанная говядина с бамбуковыми побегами
Калорийность 253 ккал / 1056 кДж; белки 21 г; углеводы 7 г, в т. ч. сахара 3 г; жир 11 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 52 мг; кальций 21 мг; клетчатка 2 г; натрий 805 мг.

116. Оленина стир-фрай
Калорийность 220 ккал / 918 кДж; белки 22 г; углеводы 8 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 11 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 44 мг; кальций 34 мг; клетчатка 0 г; натрий 766 мг.

117. Рагу из говяжьих хвостов
Калорийность 462 ккал / 1928 кДж; белки 46 г; углеводы 2 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 27 г, в т. ч. насыщенные 10 г; холестерин 169 мг; кальций 26 мг; клетчатка 0 г; натрий 1309 мг.

118. Печень в пяти специях
Калорийность 223 ккал / 934 кДж; белки 25 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 11 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 293 мг; кальций 22 мг; клетчатка 0 г; натрий 681 мг.

119. Нарезанные почки в вине
Калорийность 159 ккал / 664 кДж; белки 14 г; углеводы 2 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 10 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 359 мг; кальций 21 мг; клетчатка 0 г; натрий 391 мг.

120. Мясо «Четыре сокровища»
Калорийность 288 ккал / 1202 кДж; белки 25 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 19 г, в т. ч. насыщенные 5 г; холестерин 305 мг; кальций 24 мг; клетчатка 1 г; натрий 247 мг.

127. Мандаринские блины
Калорийность 68 ккал / 288 кДж; белки 2 г; углеводы 13 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 1 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 0 мг; кальций 23 мг; клетчатка 1 г; натрий 1 мг.

128. Пирожки с бобовой пастой
Калорийность 356 ккал / 1485 кДж; белки 6 г; углеводы 34 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 22 г, в т. ч. насыщенные 5 г; холестерин 13 мг; кальций 68 мг; клетчатка 3 г; натрий 291 мг.

131. Пампушки на пару
Калорийность 77 ккал / 326 кДж; белки 2 г; углеводы 17 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 0 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 0 мг; кальций 32 мг; клетчатка 1 г; натрий 1 мг.

132. Пекинская лапша с угрем
Калорийность 637 ккал / 2674 кДж; белки 22 г; углеводы 75 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 29 г, в т. ч. насыщенные 6 г; холестерин 105 мг; кальций 53 мг; клетчатка 6 г; натрий 539 мг.

133. Лапша с рубленой бараниной
Калорийность 351 ккал / 1470 кДж; белки 16 г; углеводы 39 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 15 г, в т. ч. насыщенные 4 г; холестерин 47 мг; кальций 36 мг; клетчатка 3 г; натрий 584 мг.

134. Лапша стир-фрай с бараниной
Калорийность 342 ккал / 1434 кДж; белки 16 г; углеводы 38 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 15 г, в т. ч. насыщенные 4 г; холестерин 47 мг; кальций 28 мг; клетчатка 3 г; натрий 337 мг.

135. Лапша с рубленой говядиной
Калорийность 342 ккал / 1439 кДж; белки 15 г; углеводы 44 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 13 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 44 мг; кальций 36 мг; клетчатка 3 г; натрий 556 мг.

140. Маринованная пекинская капуста
Калорийность 20 ккал / 80 кДж; белки 1 г; углеводы 2 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 0 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 0 мг; кальций 16 мг; клетчатка 1 г; натрий 251 мг.

141. Кисло-сладкая капуста
Калорийность 36 ккал / 150 кДж; белки 2 г; углеводы 6 г, в т. ч. сахара 5 г; жиры 0 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 0 мг; кальций 47 мг; клетчатка 3 г; натрий 0 мг.

143. Холодный салат из баклажанов
Калорийность 108 ккал / 446 кДж; белки 2 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 10 г; жиры 2 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 0 мг; кальций 36 мг; клетчатка 2 г; натрий 249 мг.

144. Яичный крем на пару
Калорийность 177 ккал / 735 кДж; белки 14 г; углеводы 1 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 13 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 232 мг; кальций 391 мг; клетчатка 0 г; натрий 267 мг.

145. Жареный порей с острым соусом
Калорийность 98 ккал / 405 кДж; белки 2 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 0 мг; кальций 20 мг; клетчатка 2 г; натрий 182 мг.

146. Жареная стручковая фасоль в чесночном соусе
Калорийность 137 ккал / 565 кДж; белки 3 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 12 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 0 мг; кальций 42 мг; клетчатка 3 г; натрий 95 мг.

147. Пророщенный маш стир-фрай
Калорийность 73 ккал / 303 кДж; белки 42 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 4 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 0 мг; кальций 30 мг; клетчатка 6 г; натрий 252 мг.

148. Тушеные побеги бамбука
Калорийность 130 ккал / 537 кДж; белки 3 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 4 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 0 мг; кальций 30 мг; клетчатка 2 г; натрий 337 мг.

149. Тушеный тофу
Калорийность 152 ккал / 629 кДж; белки 8 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 11 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 0 мг; кальций 458 мг; клетчатка 1 г; натрий 323 мг.

150. Вегетарианское рагу
Калорийность 114 ккал / 475 кДж; белки 3 г; углеводы 7 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 9 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 0 мг; кальций 57 мг; клетчатка 1 г; натрий 819 мг.

152. Отварной арахис
Калорийность 641 ккал / 2663 кДж; белки 29 г; углеводы 16 г, в т. ч. сахара 8 г; жиры 52 г, в т. ч. насыщенные 10 г; холестерин 0 мг; кальций 69 мг; клетчатка 8 г; натрий 3 мг.

153. Картофель в соевом соусе
Калорийность 224 ккал / 932 кДж; белки 3 г; углеводы 20 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 15 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 0 мг; кальций 7 мг; клетчатка 2 г; натрий 437 мг.

158. Карамелизованные яблоки
Калорийность 448 ккал / 1899 кДж; белки 4 г; углеводы 95 г, в т. ч. сахара 81 г; жиры 9 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 58 мг; кальций 116 мг; клетчатка 4 г; натрий 113 мг.

161. Карамелизованные корни колоказии (таро)
Калорийность 360 ккал / 1516 кДж; белки 3 г; углеводы 64 г, в т. ч. сахара 35 г; жиры 12 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 0 мг; кальций 82 мг; клетчатка 4 г; натрий 8 мг.

162. Блины с финиками
Калорийность 178 ккал / 749 кДж; белки 3 г; углеводы 24 г, в т. ч. сахара 12 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 32 мг; кальций 32 мг; клетчатка 1 г; натрий 13 мг.

165. Сладкие роллы с кунжутом
Калорийность 351 ккал / 1463 кДж; белки 9 г; углеводы 39 г, в т. ч. сахара 9 г; жиры 17 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 6 мг; кальций 218 мг; клетчатка 1 г; натрий 126 мг.

166. Крем из колоказии
Калорийность 490 ккал / 2053 кДж; белки 2 г; углеводы 69 г, в т. ч. сахара 41 г; жиры 25 г, в т. ч. насыщенные 10 г; холестерин 23 мг; кальций 32 мг; клетчатка 4 г; натрий 7 мг.

182. Суп-лапша с рыбными шариками
Калорийность 375 ккал / 1558 кДж; белки 20 г; углеводы 49 г, в т. ч. сахара 7 г; жиры 10 г, в т. ч. насыщенные 7 г; холестерин 100 мг; кальций 273 мг; клетчатка 1 г; натрий 2285 мг.

183. Суп из карпа с дайконом
Калорийность 215 ккал / 894 кДж; белки 16 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 16 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 50 мг; кальций 100 мг; клетчатка 1 г; натрий 873 мг.

184. Суп с тофу и шпинатом
Калорийность 150 ккал / 620 кДж; белки 7 г; углеводы 2 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 13 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 6 мг; кальций 215 мг; клетчатка 2 г; натрий 628 мг.

185. Суп из свинины с соевыми бобами
Калорийность 242 ккал / 1101 кДж; белки 15 г; углеводы 16 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 14 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 24 мг; кальций 31 мг; клетчатка 4 г; натрий 132 мг.

186. Суп с ветчиной и бамбуковыми побегами
Калорийность 173 ккал / 715 кДж; белки 10 г; углеводы 2 г, в т. ч. сахар 1 г; жиры 14 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 83 мг; кальций 20 мг; клетчатка 1 г; натрий 896 мг.

187. Суп из свиных ребрышек с китайской горькой тыквой
Калорийность 181 ккал / 755 кДж; белки 18 г; углеводы 2 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 12 г, в т. ч. насыщенные 4 г; холестерин 70 мг; кальций 72 мг; клетчатка 3 г; натрий 771 мг.

189. Конги с солеными утиными яйцами
Калорийность 192 ккал / 809 кДж; белки 7 г; углеводы 22 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 9 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 255 мг; кальций 45 мг; клетчатка 1 г; натрий 547 мг.

190. Тосты с кунжутом и перепелиными яйцами
Калорийность 171 ккал / 1713 кДж; белки 12 г; углеводы 8 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 10 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 168 мг; кальций 47 г; клетчатка 1 г; натрий 254 мг.

193. Пельмени со сладким турнепсом
Калорийность 130 ккал / 545 кДж; белки 3 г; углеводы 16 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 6 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 29 мг; кальций 37 г; клетчатка 1 г; натрий 187 мг.

194. Паровые пельмени с креветками
Калорийность 52 ккал / 221 кДж; белки 6 г; углеводы 7 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 0 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 66 мг; кальций 29 г; клетчатка 0 г; натрий 166 мг.

197. Тыквенный пирог
Калорийность 267 ккал / 1115 кДж; белки 8 г; углеводы 40 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 32 мг; кальций 126 г; клетчатка 1 г; натрий 542 мг.

202. Рыба с водорослями
Калорийность 238 ккал / 1002 кДж; белки 25 г; углеводы 11 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 11 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 21 мг; кальций 23 г; клетчатка 1 г; натрий 345 мг.

203. Тушенная в вине рыба с пореем
Калорийность 302 ккал / 1269 кДж; белки 36 г; углеводы 11 г, в т. ч. сахар 4 г; жиры 13 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 62 мг; кальций 91 г; клетчатка 1 г; натрий 648 мг.

205. Рыба в черном бобовом соусе
Калорийность 272 ккал / 1137 кДж; белки 18 г; углеводы 10 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 18 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 16 мг; кальций 19 г; клетчатка 0 г; натрий 611 мг.

206. Копченый лещ
Калорийность 185 ккал / 776 кДж; белки 23 г; углеводы 1 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 10 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 46 мг; кальций 93 г; клетчатка 0 г; натрий 610 мг.

207. Рагу из рыбьей головы
Калорийность 236 ккал / 978 кДж; белки 18 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 17 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 42 мг; кальций 65 г; клетчатка 2 г; натрий 137 мг.

208. Рыба в уксусном соусе
Калорийность 209 ккал / 880 кДж; белки 27 г; углеводы 8 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 7 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 101 мг; кальций 78 г; клетчатка 0 г; натрий 603 мг.

209. Угорь в соусе хойсин
Калорийность 446 ккал / 1855 кДж; белки 29 г; углеводы 6 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 34 г, в т. ч. насыщенные 7 г; холестерин 253 мг; кальций 47 г; клетчатка 0 г; натрий 855 мг.

210. Жареные креветочные фрикадельки
Калорийность 252 ккал / 1054 кДж; белки 30 г; углеводы 11 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 10 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 329 мг; кальций 139 г; клетчатка 0 г; натрий 815 мг.

212. Жареные рыбные шарики
Калорийность 212 ккал / 875 кДж; белки 10 г; углеводы 14 г, в т. ч. сахара 7 г; жиры 13 г, в т. ч. насыщенные 4 г; холестерин 50 мг; кальций 141 г; клетчатка 0 г; натрий 1398 мг.

213. Креветки с орешками гинкго
Калорийность 179 ккал / 749 кДж; белки 20 г; углеводы 6 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 219 мг; кальций 95 г; клетчатка 1 г; натрий 410 мг.

214. Креветки сухой обжарки
Калорийность 111 ккал / 464 кДж; белки 8 г; углеводы 2 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 98 мг; кальций 45 г; клетчатка 0 г; натрий 1076 мг.

215. Креветки «Феникс»
Калорийность 117 ккал / 490 кДж; белки 9 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 98 мг; кальций 44 г; клетчатка 1 г; натрий 831 мг.

216. Креветки «Колодец дракона»
Калорийность 169 ккал / 708 кДж; белки 21 г; углеводы 1 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 219 мг; кальций 94 г; клетчатка 0 г; натрий 497 мг.

219. Тушеный тофу с крабом
Калорийность 472 ккал / 1966 кДж; белки 46 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 30 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 121 мг; кальций 1684 г; клетчатка 1 г; натрий 592 мг.

224. «Цыпленок нищего»
Калорийность 1219 ккал / 5136 кДж; белки 61 г; углеводы 176 г, в т. ч. сахара 16 г; жиры 34 г, в т. ч. насыщенные 8 г; холестерин 172 мг; кальций 416 г; клетчатка 14 г; натрий 1451 мг.

226. Цыпленок в рисовом вине
Калорийность 289 ккал / 1211 кДж; белки 40 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 13 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 159 мг; кальций 48 г; клетчатка 0 г; натрий 600 мг.

227. Рагу из курицы с женьшенем
Калорийность 260 ккал / 1090 кДж; белки 39 г; углеводы 1 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 11 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 159 мг; кальций 33 г; клетчатка 0 г; натрий 597 мг.

229. «Куриное рагу премьер-министра»
Калорийность 277 ккал / 1159 кДж; белки 34 г; углеводы 1 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 15 г, в т. ч. насыщенные 5 г; холестерин 438 мг; кальций 50 г; клетчатка 0 г; натрий 589 мг.

230. Куриные кубики стир-фрай
Калорийность 207 ккал / 869 кДж; белки 28 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 9 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 79 мг; кальций 15 г; клетчатка 0 г; натрий 320 мг.

231. Цыпленок с каштанами
Калорийность 460 ккал / 1945 кДж; белки 33 г; углеводы 56 г, в т. ч. сахара 12 г; жиры 13 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 88 мг; кальций 99 г; клетчатка 9 г; натрий 395 мг.

232. Цыпленок «Снежный цветок»
Калорийность 284 ккал / 1196 кДж; белки 27 г; углеводы 39 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 2 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 70 мг; кальций 15 г; клетчатка 0 г; натрий 252 мг.

234. Цыпленок, тушенный с корнем колоказии
Калорийность 429 ккал / 1805 кДж; белки 41 г; углеводы 32 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 16 г, в т. ч. насыщенные 4 г; холестерин 159 мг; кальций 72 г; клетчатка 4 г; натрий 668 мг.

235. Цыпленок в луковом соусе
Калорийность 267 ккал / 1114 кДж; белки 30 г; углеводы 2 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 15 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 88 мг; кальций 23 г; клетчатка 0 г; натрий 569 мг.

236. Цыпленок с белыми грибами муэр
Калорийность 169 ккал / 710 кДж; белки 16 г; углеводы 8 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 44 мг; кальций 22 г; клетчатка 1 г; натрий 478 мг.

239. Утка в маринаде
Калорийность 375 ккал / 1574 кДж; белки 51 г; углеводы 7 г, в т. ч. сахара 6 г; жиры 16 г, в т. ч. насыщенные 5 г; холестерин 275 мг; кальций 50 г; клетчатка 0 г; натрий 4083 мг.

244. Лягушачьи лапки в бобовом соусе
Калорийность 289 ккал / 1206 кДж; белки 28 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 19 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 105 мг; кальций 12 г; клетчатка 0 г; натрий 185 мг.

245. Свинина с маринованным тофу
Калорийность 224 ккал / 935 кДж; белки 25 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 12 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 71 мг; кальций 42 г; клетчатка 1 г; натрий 80 мг.

246. Свинина с личи
Калорийность 267 ккал / 1118 кДж; белки 17 г; углеводы 19 г, в т. ч. сахара 7 г; жиры 14 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 47 мг; кальций 18 г; клетчатка 1 г; натрий 573 мг.

249. Свинина с капустой и грибами
Калорийность 166 ккал / 697 кДж; белки 23 г; углеводы 9 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 4 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 63 мг; кальций 25 г; клетчатка 1 г; натрий 607 мг.

250. Свинина с душистым луком
Калорийность 174 ккал / 725 кДж; белки 14 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 11 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 39 мг; кальций 75 г; клетчатка 1 г; натрий 296 мг.

251. Тушеная свинина с овощами
Калорийность 326 ккал / 1357 кДж; белки 23 г; углеводы 10 г, в т. ч. сахара 9 г; жиры 22 г, в т. ч. насыщенные 8 г; холестерин 71 мг; кальций 97 г; клетчатка 5 г; натрий 879 мг.

253. Свинина Дунпо
Калорийность 307 ккал / 1282 кДж; белки 20 г; углеводы 13 г, в т. ч. сахара 12 г; жиры 20 г, в т. ч. насыщенные 7 г; холестерин 71 мг; кальций 24 г; клетчатка 0 г; натрий 600 мг.

254. Свинина Фучжоу
Калорийность 320 ккал / 1335 кДж; белки 18 г; углеводы 14 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 22 г, в т. ч. насыщенные 7 г; холестерин 62 мг; кальций 42 г; клетчатка 1 г; натрий 218 мг.

256. Свиной стейк в коричневом соусе
Калорийность 443 ккал / 1850 кДж; белки 39 г; углеводы 18 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 24 г, в т. ч. насыщенные 6 г; холестерин 172 мг; кальций 41 г; клетчатка 1 г; натрий 839 мг.

259. Свиные фрикадельки «Львиная голова»
Калорийность 300 ккал / 1256 кДж; белки 23 г; углеводы 14 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 16 г, в т. ч. насыщенные 5 г; холестерин 74 мг; кальций 47 г; клетчатка 1 г; натрий 600 мг.

260. Кисло-сладкие свиные ребрышки
Калорийность 386 ккал / 1612 кДж; белки 25 г; углеводы 19 г, в т. ч. сахара 10 г; жиры 24 г, в т. ч. насыщенные 7 г; холестерин 137 мг; кальций 31 г; клетчатка 1 г; натрий 374 мг.

262. Свиные ребрышки с солью и перцем
Калорийность 383 ккал / 1595 кДж; белки 29 г; углеводы 9 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 26 г, в т. ч. насыщенные 8 г; холестерин 106 мг; кальций 14 г; клетчатка 0 г; натрий 594 мг.

263. Нарезанная говядина с сельдереем
Калорийность 302 ккал / 1258 кДж; белки 28 г; углеводы 7 г, в т. ч. сахара 5 г; жиры 18 г, в т. ч. насыщенные 4 г; холестерин 57 мг; кальций 60 г; клетчатка 2 г; натрий 475 мг.

265. Баранина в остром бобовом соусе
Калорийность 377 ккал / 1566 кДж; белки 23 г; углеводы 6 г, в т. ч. сахара 6 г; жиры 28 г, в т. ч. насыщенные 9 г; холестерин 84 мг; кальций 19 г; клетчатка 1 г; натрий 585 мг.

266. Почки стир-фрай
Калорийность 219 ккал / 910 кДж; белки 17 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 14 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 490 мг; кальций 18 г; клетчатка 0 г; натрий 270 мг.

273. Конги с рыбой и соленым яйцом
Калорийность 223 ккал / 944 кДж; белки 14 г; углеводы 33 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 5 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 35 мг; кальций 29 г; клетчатка 1 г; натрий 651 мг.

274. Жареный рис с пророщенной соей
Калорийность 300 ккал / 1260 кДж; белки 12 г; углеводы 37 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 13 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 11 мг; кальций 37 г; клетчатка 3 г; натрий 833 мг.

275. Жареный рис из Янчжоу
Калорийность 326 ккал / 1369 кДж; белки 19 г; углеводы 37 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 13 г, в т. ч.

насыщенные 3 г; холестерин 238 мг; кальций 98 г; клетчатка 2 г; натрий 431 мг.

276. Жареный рис с мясным ассорти
Калорийность 434 ккал / 1821 кДж; белки 22 г; углеводы 40 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 22 г, в т. ч. насыщенные 5 г; холестерин 209 мг; кальций 65 г; клетчатка 2 г; натрий 1078 мг.

279. Даосская вегетарианская рисовая лапша
Калорийность 417 ккал / 1713 кДж; белки 8 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 20 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 0 мг; кальций 113 г; клетчатка 3 г; натрий 521 мг.

280. Лапша с пельменями
Калорийность 285 ккал / 1208 кДж; белки 17 г; углеводы 46 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 5 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 67 мг; кальций 49 г; клетчатка 4 г; натрий 847 мг.

283. Лапша со свининой из Ханчжоу
Калорийность 283 ккал / 1196 кДж; белки 15 г; углеводы 42 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 24 мг; кальций 35 г; клетчатка 3 г; натрий 124 мг.

284. Тушеная лапша
Калорийность 367 ккал / 1545 кДж; белки 25 г; углеводы 41 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 13 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 179 мг; кальций 421 г; клетчатка 3 г; натрий 1703 мг.

287. Лапша чжацзян
Калорийность 355 ккал / 1495 кДж; белки 20 г; углеводы 49 г, в т. ч. сахара 7 г; жиры 10 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 36 мг; кальций 60 г; клетчатка 4 г; натрий 678 мг.

288. Тонкая лапша с печенью и почками
Калорийность 368 ккал / 1541 кДж; белки 27 г; углеводы 45 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 310 мг; кальций 23 г; клетчатка 3 г; натрий 675 мг.

294. Овощная смесь стир-фрай
Калорийность 112 ккал / 465 кДж; белки 3 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 9 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 0 мг; кальций 46 г; клетчатка 3 г; натрий 342 мг.

295. Фасоль с луком стир-фрай
Калорийность 72 ккал / 297 кДж; белки 2 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 5 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 0 мг; кальций 49 г; клетчатка 3 г; натрий 2 мг.

296. Побеги бамбука с сосисками
Калорийность 153 ккал / 631 кДж; белки 5 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 13 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 0 мг; кальций 221 г; клетчатка 2 г; натрий 194 мг.

298. Побеги бамбука с грибами
Калорийность 94 ккал / 388 кДж; белки 2 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 0 мг; кальций 21 г; клетчатка 3 г; натрий 274 мг.

299. «Нефритовые шампиньоны»
Калорийность 111 ккал / 461 кДж; белки 3 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 0 мг; кальций 34 г; клетчатка 4 г; натрий 543 мг.

300. Грибы в шкурках тофу
Калорийность 33 ккал / 140 кДж; белки 3 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 1 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 0 мг; кальций 70 г; клетчатка 2 г; натрий 252 мг.

301. Тофу ассорти
Калорийность 187 ккал / 779 кДж; белки 9 г; углеводы 10 г, в т. ч. сахара 8 г; жиры 12 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 0 мг; кальций 376 г; клетчатка 5 г; натрий 12 мг.

302. «Вегетарианское рагу Будды»
Калорийность 224 ккал / 929 кДж; белки 7 г; углеводы 15 г, в т. ч. сахара 5 г; жиры 16 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 0 мг; кальций 67 г; клетчатка 4 г; натрий 464 мг.

305. Яйца на пару с грибами
Калорийность 168 ккал / 696 кДж; белки 8 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 14 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 179 мг; кальций 77 г; клетчатка 1 г; натрий 826 мг.

306. Омлет с устрицами
Калорийность 140 ккал / 580 кДж; белки 5 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 12 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 21 мг; кальций 62 г; клетчатка 1 г; натрий 611 мг.

312. Суп «Пять вкусов»
Калорийность 409 ккал / 1741 кДж; белки 7 г; углеводы 96 г, в т. ч. сахара 94 г; жиры 2 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 10 мг; кальций 72 г; клетчатка 8 г; натрий 54 мг.

313. Батат с орешками гинкго
Калорийность 193 ккал / 822 кДж; белки 1 г; углеводы 49 г, в т. ч. сахара 34 г; жиры 0 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 0 мг; кальций 21 г; клетчатка 2 г; натрий 71 мг.

314. Маш в сиропе
Калорийность 480 ккал / 2043 кДж; белки 19 г; углеводы 105 г, в т. ч. сахара 57 г; жиры 1 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 0 мг; кальций 127 г; клетчатка 11 г; натрий 62 мг.

315. Красная фасоль в сиропе
Калорийность 305 ккал / 1299 кДж; белки 17 г; углеводы 61 г, в т. ч. сахара 28 г; жиры 1 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 0 мг; кальций 101 г; клетчатка 18 г; натрий 36 мг.

330. Суп с яйцом и имбирем
Калорийность 44 ккал / 184 кДж; белки 3,3 г; углеводы 0,2 г, в т. ч. сахара 0,1 г; жиры 2,9 г, в т. ч. насыщенные 0,8 г; холестерин 95 мг; кальций 18 мг; клетчатка 0,1 г; натрий 166 мг.

331. Суп с печенью и дерезой
Калорийность 113 ккал / 472 кДж; белки 11,3 г; углеводы 0,9 г, в т. ч. сахара 0,9 г; жиры 7,2 г, в т. ч. насыщенные 1,3 г; холестерин 130 мг; кальций 31 мг; клетчатка 0,4 г; натрий 600 мг.

333. Суп с креветочными вонтонами
Калорийность 178 ккал / 748 кДж; белки 19 г; углеводы 15,2 г, в т. ч. сахара 0,8 г; жиры 4,9 г, в т. ч. насыщенные 0,8 г; холестерин 156 мг; кальций 132 мг; клетчатка 0,6 г; натрий 1267 мг.

334. Суп с фаршированным кальмаром
Калорийность 279 ккал / 1175 кДж; белки 34,9 г; углеводы 13,7 г, в т. ч. сахара 0,3 г; жиры 9,4 г, в т. ч. насыщенные 2,5 г; холестерин 419 мг; кальций 31 мг; клетчатка 0,2 г; натрий 220 мг.

337. Куриный «Бульон достатка»
Калорийность 254 ккал / 1065 кДж; белки 29,9 г; углеводы 7,9 г, в т. ч. сахара 0,9 г; жиры 11,8 г, в т. ч. насыщенные 2,6 г; холестерин 217 мг; кальций 31 мг; клетчатка 0 г; натрий 1086 мг.

338. Суп с говяжьими фрикадельками
Калорийность 247 ккал / 1031 кДж; белки 24,3 г; углеводы 16,8 г, в т. ч. сахара 7 г; жиры 9,6 г, в т. ч. насыщенные 3,8 г; холестерин 58 мг; кальций 38 мг; клетчатка 1,8 г; натрий 1546 мг.

344. Пирог с ямсом
Калорийность 481 ккал / 2025 кДж; белки 9,9 г; углеводы 79,6 г, в т. ч. сахара 2,6 г; жиры 14,6 г, в т. ч. насыщенные 2,9 г; холестерин 37 мг; кальций 121 мг; клетчатка 3 г; натрий 648 мг.

347. Пирог с редисом
Калорийность 263 ккал / 1099 кДж; белки 7 г; углеводы 44,2 г, в т. ч. сахара 2,7 г; жиры 6,3 г, в т. ч. насыщенные 0,9 г; холестерин 32 мг; кальций 111 мг; клетчатка 1,9 г; натрий 560 мг.

348. Тушеные конвертики из шкурок тофу
Калорийность 263 ккал / 1099 кДж; белки 7 г; углеводы 44,2 г, в т. ч. сахар 2,7 г; жиры 6,3 г, в т. ч. насыщенный 0,9 г; холестерин 32 мг; кальций 111 мг; клетчатка 1,9 г; натрий 560 мг.

351. «Хрустальные пельмени»
Калорийность 244 ккал / 1022 кДж; белки 3,6 г; углеводы 38,2 г, в т. ч. сахара 5,2 г; жиры 8,7 г, в т. ч. насыщенные 1,1 г; холестерин 0 мг; кальций 21 мг; клетчатка 1,3 г; натрий 1134 мг.

352. Пельмени с душистым луком
Калорийность 140 ккал / 589 кДж; белки 1,8 г; углеводы 25,9 г, в т. ч. сахара 0,9 г; жиры 3,9 г, в т. ч. насыщенные 0,6 г; холестерин 24 мг; кальций 58 мг; клетчатка 1,3 г; натрий 295 мг.

354. Пельмени со свининой и креветками
Калорийность 228 ккал / 957 кДж; белки 18,2 г; углеводы 20,2 г, в т. ч. сахара 1,3 г; жиры 8,8 г, в т. ч. насыщенные 2,5 г; холестерин 86 мг; кальций 57 мг; клетчатка 1,3 г; натрий 622 мг.

355. Вонтоны во фритюре
Калорийность 326 ккал / 1357 кДж; белки 16,3 г; углеводы 18,3 г, в т. ч. сахара 0,6 г; жиры 21,3 г, в т. ч. насыщенные 4,4 г; холестерин 50 мг; кальций 33 мг; клетчатка 0,6 г; натрий 319 мг.

357. Пельмени со свининой и орехами
Калорийность 216 ккал / 906 кДж; белки 6,7 г; углеводы 24,3 г, в т. ч. сахара 0,7 г; жиры 10,9 г, в т. ч. насыщенные 2,1 г; холестерин 17 мг; кальций 10 мг; клетчатка 0,4 г; натрий 294 мг.

358. Пельмени со свининой
Калорийность 73 ккал / 309 кДж; белки 2,4 г; углеводы 15,6 г, в т. ч. сахара 0,2 г; жиры 0,5 г, в т. ч. насыщенные 0,2 г; холестерин 6 мг; кальций 4 мг; клетчатка 0 г; натрий 194 мг.

365. Овощи, фаршированные рыбой
Калорийность 226 ккал / 951 кДж; белки 31,8 г; углеводы 8,4 г, в т. ч. сахара 2,2 г; жиры 7,5 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 119 мг; кальций 381 мг; клетчатка 4 г; натрий 584 мг.

366. Рыба на пару с кислыми сливами
Калорийность 188 ккал / 791 кДж; белки 20,4 г; углеводы 9,3 г, в т. ч. сахар 9,2 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 2,4 г; холестерин 45 мг; кальций 51 мг; клетчатка 1,7 г; натрий 658 мг.

367. Карп, тушеный в имбирном соусе
Калорийность 211 ккал / 883 кДж; белки 22,2 г; углеводы 5,4 г, в т. ч. сахар 1,9 г; жиры 11,4 г, в т. ч. насыщенные 1,9 г; холестерин 84 мг; кальций 62 мг; клетчатка 0 г; натрий 590 мг.

368. Кисло-сладкий луциан
Калорийность 332 ккал / 1389 кДж; белки 25,4 г; углеводы 14,2 г, в т. ч. сахара 1,1 г; жиры 19,8 г, в т. ч. насыщенные 2,6 г; холестерин 46 мг; кальций 61 мг; клетчатка 0,2 г; натрий 884 мг.

370. Красные креветки в панцирях
Калорийность 154 ккал / 643 кДж; белки 11,3 г; углеводы 13,4 г, в т. ч. сахара 10,6 г; жиры 6,5 г, в т. ч. насыщенные 0,9 г; холестерин 35 мг; кальций 93 мг; клетчатка 1,8 г; натрий 934 мг.

371. Креветки с солью и перцем
Калорийность 172 ккал / 717 кДж; белки 20,1 г; углеводы 2,7 г, в т. ч. сахара 2,4 г; жиры 9 г, в т. ч. насыщенные 1,1 г; холестерин 219 мг; кальций 97 мг; клетчатка 0,3 г; натрий 1197 мг.

372. Креветки-бабочки
Калорийность 156 ккал / 653 кДж; белки 12,5 г; углеводы 7,3 г, в т. ч. сахара 0,5 г; жиры 8,8 г,

в т. ч. насыщенные 1,3 г; холестерин 157 мг; кальций 64 мг; клетчатка 0,3 г; натрий 316 мг.

374. Паровой краб по-вэньчански
Калорийность 119 ккал / 495 кДж; белки 17,1 г; углеводы 0,4 г, в т. ч. сахара 0,3 г; жиры 4,8 г, в т. ч. насыщенные 0,5 г; холестерин 63 мг; кальций 1 мг; клетчатка 0 г; натрий 642 мг.

375. Холодный маринованный краб
Калорийность 45 ккал / 187 кДж; белки 6,8 г; углеводы 0 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 1,9 г, в т. ч. насыщенные 0,2 г; холестерин 25 мг; кальций 1 мг; клетчатка 0 г; натрий 1788 мг.

377. Паровые гребешки с черным бобовым соусом
Калорийность 75 ккал / 319 кДж; белки 12,3 г; углеводы 3,9 г, в т. ч. сахара 0,9 г; жиры 0,8 г, в т. ч. насыщенные 0,2 г; холестерин 24 мг; кальций 19 мг; клетчатка 0,3 г; натрий 91 мг.

378. Кальмар стир-фрай со снежным горохом
Калорийность 141 ккал / 589 кДж; белки 8,5 г; углеводы 6,8 г, в т. ч. сахара 3,6 г; жиры 9,1 г, в т. ч. насыщенные 1,3 г; холестерин 98 мг; кальций 27 мг; клетчатка 1,1 г; натрий 173 мг.

379. Мидии стир-фрай с имбирем
Калорийность 97 ккал / 404 кДж; белки 5,7 г; углеводы 2,4 г, в т. ч. сахара 0,2 г; жиры 6,3 г, в т. ч. насыщенные 0,8 г; холестерин 18 мг; кальций 18 мг; клетчатка 0,3 г; натрий 355 мг.

384. Цыпленок с кешью
Калорийность 297 ккал / 1244 кДж; белки 32 г; углеводы 12,5 г, в т. ч. сахара 9 г; жиры 13,6 г, в т. ч. насыщенные 2,5 г; холестерин 79 мг; кальций 51 мг; клетчатка 2,4 г; натрий 131 мг.

385. Цыпленок в сливовом соусе
Калорийность 270 ккал / 1132 кДж; белки 20,4 г; углеводы 16 г, в т. ч. сахара 8,8 г; жиры 14,3 г, в т. ч. насыщенные 2,4 г; холестерин 91 мг; кальций 23 мг; клетчатка 0,3 г; натрий 188 мг.

387. Цыпленок с креветочной пастой
Калорийность 411 ккал / 1721 кДж; белки 31,5 г; углеводы 30 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 19,4 г, в т. ч. насыщенные 2,5 г; холестерин 104 мг; кальций 88 мг; клетчатка 0 г; натрий 302 мг.

388. Куриный рулет с бананом
Калорийность 402 ккал / 1689 кДж; белки 20,4 г; углеводы 46,1 г, в т. ч. сахара 10,5 г; жиры 16,4 г, в т. ч. насыщенные 2,3 г; холестерин 100 мг; кальций 20 мг; клетчатка 0,6 г; натрий 83 мг.

389. Цыпленок с имбирным вином
Калорийность 394 ккал / 1634 кДж; белки 33 г; углеводы 0,5 г, в т. ч. сахара 0,4 г; жиры 27,6 г, в т. ч. насыщенные 8 г; холестерин 171 мг; кальций 20 мг; клетчатка 0,1 г; натрий 136 мг.

390. Цыпленок, тушенный в соевом соусе
Калорийность 445 ккал / 1846 кДж; белки 33 г; углеводы 8,2 г, в т. ч. сахара 3,5 г; жиры 31,2 г, в т. ч. насыщенные 8,4 г; холестерин 171 мг; кальций 18 мг; клетчатка 0 г; натрий 1026 мг.

393. «Нефритово-серебряный цыпленок»
Калорийность 182 ккал / 763 кДж; белки 22,9 г; углеводы 4,4 г, в т. ч. сахара 0,9 г; жиры 7,3 г, в т. ч. насыщенные 1,3 г; холестерин 63 мг; кальций 28 мг; клетчатка 1 г; натрий 261 мг.

394. Цыпленок с рисом по-хайнаньски
Калорийность 802 ккал / 3333 кДж; белки 52,7 г; углеводы 41,1 г, в т. ч. сахара 0,9 г; жиры 47 г, в т. ч. насыщенные 12,8 г; холестерин 256 мг; кальций 34 мг; клетчатка 0,2 г; натрий 201 мг.

397. Утка, фаршированная клейким рисом
Калорийность 504 ккал / 2092 кДж; белки 21,7 г; углеводы 14,1 г, сахара 6,3 г; жиры 40,3 г, в т. ч. насыщенные 7,9 г; холестерин 119 мг; кальций 28 мг; клетчатка 1,3 г; натрий 755 мг.

398. Жареная утка по-гуандунски
Калорийность 306 ккал / 1274 кДж; белки 20,8 г; углеводы 1,5 г, в т. ч. сахара 1,5 г; жиры 23,7 г, в т. ч. насыщенные 7 г; холестерин 144 мг; кальций 13 мг; клетчатка 0 г; натрий 116 мг.

400. Утка, тушенная в соевом соусе
Калорийность 119 ккал / 498 кДж; белки 10,2 г; углеводы 4,6 г, в т. ч. сахара 3,4 г; жиры 6,9 г, в т. ч. насыщенные 1,5 г; холестерин 50 мг; кальций 35 мг; клетчатка 1,1 г; натрий 412 мг.

401. Хрустящий перепел
Калорийность 462 ккал / 1938 кДж; белки 77,1 г; углеводы 0,2 г, в т. ч. сахара 0,2 г; жиры 15,1 г, в т. ч. насыщенные 3,9 г; холестерин 0 мг; кальций 99 мг; клетчатка 0 г; натрий 212 мг.

406. Свиные ребрышки в черном бобовом соусе
Калорийность 722 ккал / 3012 кДж; белки 61,8 г; углеводы 2,6 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 51,9 г, в т. ч. насыщенные 18,1 г; холестерин 215 мг; кальций 59 мг; клетчатка 0,7 г; натрий 897 мг.

407. Свинина стир-фрай с имбирем
Калорийность 179 ккал / 747 кДж; белки 25,3 г; углеводы 2,8 г, в т. ч. сахара 2,1 г; жиры 7,4 г, в т. ч. насыщенные 1,9 г; холестерин 71 мг; кальций 21 мг; клетчатка 0,7 г; натрий 614 мг.

408. Жареная свинина по-гуандунски
Калорийность 158 ккал / 664 кДж; белки 24,3 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 4,6 г, в т. ч. насыщенные 1,6 г; холестерин 71 мг; кальций 18 мг; клетчатка 0 г; натрий 141 мг.

410. Кисло-сладкая свинина
Калорийность 727 ккал / 3035 кДж; белки 32,7 г; углеводы 76,5 г, в т. ч. сахара 39,4 г; жиры 32,8 г, в т. ч. насыщенные 5,8 г; холестерин 272 мг; кальций 85 мг; клетчатка 2,7 г; натрий 1048 мг.

411. Свинина в красном тофу
Калорийность 215 ккал / 898 кДж; белки 24,9 г; углеводы 5,7 г, в т. ч. сахара 1,9 г; жиры 10,4 г, в т. ч. насыщенные 2,3 г; холестерин 71 мг; кальций 51 мг; клетчатка 0,2 г; натрий 82 мг.

413. «Туман гармонии»
Калорийность 551 ккал / 2276 кДж; белки 20,4 г; углеводы 2,6 г, в т. ч. сахара 2,6 г; жиры 51 г, в т. ч. насыщенные 17,9 г; холестерин 96 мг; кальций 12 мг; клетчатка 0 г; натрий 98 мг.

414. Рулет из рубленой свинины в шкурках тофу
Калорийность 387 ккал / 1608 кДж; белки 23,8 г; углеводы 8,6 г, в т. ч. сахара 2,4 г; жиры 28,9 г, в т. ч. насыщенные 6,1 г; холестерин 114 мг; кальций 158 мг; клетчатка 0,9 г; натрий 361 мг.

416. Гуандунский бифштекс
Калорийность 365 ккал / 1518 кДж; белки 34,2 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 1,5 г; жиры 22,2 г, в т. ч. насыщенные 6,7 г; холестерин 87 мг; кальций 17 мг; клетчатка 0 г; натрий 322 мг.

417. Говядина с мандариновой цедрой
Калорийность 242 ккал / 1005 кДж; белки 20,3 г; углеводы 3,1 г, в т. ч. сахара 3,1 г; жиры 16,5 г, в т. ч. насыщенные 4,5 г; холестерин 51 мг; кальций 17 мг; клетчатка 0,4 г; натрий 65 мг.

418. Пассерованная говядина в устричном соусе
Калорийность 160 ккал / 669 кДж; белки 17,5 г; углеводы 2,9 г, в т. ч. сахара 2,7 г; жиры 8,8 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 44 мг; кальций 10 мг; клетчатка 0,6 г; натрий 485 мг.

420. Баранина с палочками тофу
Калорийность 209 ккал / 870 кДж; белки 19,5 г; углеводы 2,2 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 13,6 г, в т. ч. насыщенные 5 г; холестерин 67 мг; кальций 137 мг; клетчатка 0 г; натрий 877 мг.

421. Цветы из почек с имбирем
Калорийность 118 ккал / 491 кДж; белки 6,6 г; углеводы 6,4 г, в т. ч. сахара 2,9 г; жиры 6,6 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 144 мг; кальций 15 мг; клетчатка 0,7 г; натрий 196 мг.

426. Рис с овощной смесью
Калорийность 199 ккал / 834 кДж; белки 4,6 г; углеводы 43,4 г, в т. ч. сахара 6,6 г; жиры 0,7 г, в т. ч. насыщенные 0,1 г; холестерин 0 мг; кальций 23 мг; клетчатка 1,6 г; натрий 232 мг.

427. Рисовый суп из Шаньтоу
Калорийность 354 ккал / 1483 кДж; белки 16,1 г; углеводы 69,8 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 1 г, в т. ч. насыщенные 0,2 г; холестерин 23 мг; кальций 22 мг; клетчатка 0 г; натрий 394 мг.

429. Рис с сушеными устрицами в глиняном горшке
Калорийность 472 ккал / 1971 кДж; белки 18,1 г; углеводы 71,7 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 12 г, в т. ч. насыщенные 1,5 г; холестерин 14 мг; кальций 90 мг; клетчатка 0,1 г; натрий 2544 мг.

430. Жареный рис с морепродуктами
Калорийность 386 ккал / 1629 кДж; белки 13,1 г; углеводы 62,6 г, в т. ч. сахара 0,7 г; жиры 11,1 г, в т. ч. насыщенные 2,1 г; холестерин 144 мг; кальций 73 мг; клетчатка 0,3 г; натрий 619 мг.

433. Классический жареный рис по-гуандунски
Калорийность 473 ккал / 1997 кДж; белки 25,3 г; углеводы 65,3 г, в т. ч. сахара 2,5 г; жиры 14,3 г, в т. ч. насыщенные 2,9 г; холестерин 238 мг; кальций 114 мг; клетчатка 1,3 г; натрий 1317 мг.

434. Клейкий рис в листе лотоса
Калорийность 596 ккал / 2488 кДж; белки 23,6 г; углеводы 79,5 г, в т. ч. сахара 2,7 г; жиры 19,3 г, в т. ч. насыщенные 3,9 г; холестерин 44 мг; кальций 45 мг; клетчатка 0,9 г; натрий 979 мг.

436. Лапша с устричным соусом
Калорийность 536 ккал / 2237 кДж; белки 20,4 г; углеводы 83,5 г, в т. ч. сахара 1,9 г; жиры 11,9 г, в т. ч. насыщенные 1,7 г; холестерин 44 мг; кальций 24 мг; клетчатка 0,4 г; натрий 133 мг.

437. Лапша чили
Калорийность 208 ккал / 879 кДж; белки 18,9 г; углеводы 26,6 г, в т. ч. сахара 7,1 г; жиры 3,5 г, в т. ч. насыщенные 0,9 г; холестерин 39 мг; кальций 101 мг; клетчатка 2,3 г; натрий 975 мг.

439. Буддийская вегетарианская лапша
Калорийность 509 ккал / 2116 кДж; белки 12,7 г; углеводы 73 г, в т. ч. сахара 9,9 г; жиры 18,6 г, в т. ч. насыщенные 2,2 г; холестерин 0 мг; кальций 200 мг; клетчатка 3,3 г; натрий 726 мг.

440. «Серебряные нити долголетия»
Калорийность 307 ккал / 1274 кДж; белки 3,3 г; углеводы 34,8 г, в т. ч. сахара 3,4 г; жиры 16,7 г, в т. ч. насыщенные 2,2 г; холестерин 0 мг; кальций 15 мг; клетчатка 0,6 г; натрий 663 мг.

441. Лапша с лобстером
Калорийность 501 ккал / 2110 кДж; белки 29,9 г; углеводы 56,9 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 18,8 г, в т. ч. насыщенные 3,5 г; холестерин 123 мг; кальций 83 мг; клетчатка 2,6 г; натрий 559 мг.

446. Тушеная пекинская капуста
Калорийность 58 ккал / 239 кДж; белки 1,3 г; углеводы 4,6 г, в т. ч. сахара 4,5 г; жиры 3,8 г, в т. ч. насыщенные 0,5 г; холестерин 0 мг; кальций 42 мг; клетчатка 1,8 г; натрий 362 мг.

447. Листовая горчица с устричным соусом
Калорийность 89 ккал / 369 кДж; белки 3,6 г; углеводы 4,2 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 6,5 г, в т. ч. насыщенные 0,8 г; холестерин 0 мг; кальций 214 мг; клетчатка 2,7 г; натрий 297 мг.

448. Кайлан стир-фрай
Калорийность 108 ккал / 448 кДж; белки 5 г; углеводы 5,9 г, в т. ч. сахара 3,7 г; жиры 6,4 г, в т. ч. насыщенные 0,8 г; холестерин 0 мг; кальций 53 мг; клетчатка 2,9 г; натрий 131 мг.

449. Латук с соусом из сушеных гребешков
Калорийность 131 ккал / 549 кДж; белки 12,4 г; углеводы 3,5 г, в т. ч. сахара 1,8 г; жиры 6,7 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 24 мг; кальций 43 мг; клетчатка 0,9 г; натрий 94 мг.

450. Горькая тыква стир-фрай
Калорийность 80 ккал / 331 кДж; белки 1,6 г; углеводы 5,6 г, в т. ч. сахара 5,4 г; жиры 5,8 г, в т. ч. насыщенные 0,7 г; холестерин 0 мг; кальций 21 мг; клетчатка 0,8 г; натрий 696 мг.

452. Водяной шпинат стир-фрай
Калорийность 138 ккал / 574 кДж; белки 12,1 г; углеводы 8,6 г, в т. ч. сахара 5,2 г; жиры 6,2 г, в т. ч. насыщенные 0,7 г; холестерин 98 мг; кальций 97 мг; клетчатка 2,7 г; натрий 104 мг.

453. Пророщенная соя с соленой рыбой
Калорийность 185 ккал / 772 кДж; белки 13,2 г; углеводы 6,5 г, в т. ч. сахара 3,7 г; жиры 12,1 г, в т. ч. насыщенные 1,5 г; холестерин 0 мг; кальций 68 мг; клетчатка 2,3 г; натрий 2157 мг.

454. «Костяшки счетов»
Калорийность 201 ккал / 844 кДж; белки 7,9 г; углеводы 25,7 г, в т. ч. сахара 0,8 г; жиры 7,8 г, в т. ч. насыщенные 1,1 г; холестерин 65 мг; кальций 41 мг; клетчатка 1,1 г; натрий 425 мг.

460. Семена лотоса в сиропе
Калорийность 531 ккал / 2209 кДж; белки 5 г; углеводы 42,8 г, в т. ч. сахара 42,4 г; жиры 38,9 г, в т. ч. насыщенные 5,6 г; холестерин 0 мг; кальций 43 мг; клетчатка 3,4 г; натрий 143 мг.

461. Миндальное желе
Калорийность 181 ккал / 768 кДж; белки 4,8 г; углеводы 41,1 г, в т. ч. сахара 41,1 г; жиры 0,8 г, в т. ч. насыщенные 0,5 г; холестерин 3 мг; кальций 69 мг; клетчатка 0 г; натрий 24 мг.

462. Яичные тарты
Калорийность 131 ккал / 549 кДж; белки 3 г; углеводы 12,5 г, в т. ч. сахара 3,9 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 3,1 г; холестерин 37 мг; кальций 50 мг; клетчатка 0,4 г; натрий 104 мг.

465. Булочки с фасолевой пастой
Калорийность 112 ккал / 477 кДж; белки 4,5 г; углеводы 24,1 г, в т. ч. сахара 5 г; жиры 0,4 г, в т. ч. насыщенные 0,1 г; холестерин 0 мг; кальций 36 мг; клетчатка 1,5 г; натрий 3 мг.

466. Пирог с водяными орехами
Калорийность 190 ккал / 800 кДж; белки 2,2 г; углеводы 29 г, в т. ч. сахара 28,4 г; жиры 8,1 г, в т. ч. насыщенные 1,3 г; холестерин 2 мг; кальций 60 мг; клетчатка 0,5 г; натрий 18 мг.

482. Пряный рыбный суп
Калорийность 138 ккал / 572 кДж; белки 8 г; углеводы 1 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 11 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 7 мг; кальций 5 мг; клетчатка 0,2 г; натрий 9 мг.

483. Остро-кислый суп
Калорийность 65 ккал / 275 кДж; белки 9 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 1 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 22 мг; кальций 73 мг; клетчатка 0 г; натрий 655 мг.

484. Кукурузный суп
Калорийность 185 ккал / 777 кДж; белки 14 г; углеводы 15 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 138 мг; кальций 28 мг; клетчатка 1,3 г; натрий 448 мг.

487. Свиные фрикадельки в прозрачном бульоне
Калорийность 180 ккал / 745 кДж; белки 12 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахар 1 г; жиры 14 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 32 мг; кальций 12 мг; клетчатка 0,2 г; натрий 734 мг.

488. Куриный суп с маринованными овощами
Калорийность 73 ккал / 307 кДж; белки 8 г; углеводы 1 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 4 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 22 мг; кальций 4 мг; клетчатка 0,1 г; натрий 286 мг.

489. Бататовые пирожки
Калорийность 75 ккал / 315 кДж; белки 1 г; углеводы 11 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 3 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 0 мг; кальций 8 мг; клетчатка 0,7 г; натрий 11 мг.

490. Блинчики с кунжутом
Калорийность 590 ккал / 2451 кДж; белки 13 г; углеводы 33 г, в т. ч. сахара 11 г; жиры 46 г, в т. ч. насыщенные 7 г; холестерин 61 мг; кальций 343 мг; клетчатка 4,3 г; натрий 130 мг.

493. Шарики из клейкого риса с кунжутной пастой
Калорийность 335 ккал / 1402 кДж; белки 5 г; углеводы 65 г, в т. ч. сахара 19 г; жиры 6 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 2 мг; кальций 51 мг; клетчатка 1,6 г; натрий 8 мг.

494. Пельмени с хикамой
Калорийность 123 ккал / 513 кДж; белки 1 г; углеводы 16 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 6 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 5 мг; кальций 19 мг; клетчатка 0,8 г; натрий 227 мг.

497. Пельмени со свининой и капустой
Калорийность 95 ккал / 401 кДж; белки 4 г; углеводы 14 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 3 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 5 мг; кальций 64 мг; клетчатка 0,7 г; натрий 291 мг.

502. Рыба в горшке с хризантемами
Калорийность 100 ккал / 422 кДж; белки 15 г; углеводы 6 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 2 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 41 мг; кальций 142 мг; клетчатка 0,6 г; натрий 1396 мг.

505. Рыбное рагу в глиняном горшке
Калорийность 238 ккал / 995 кДж; белки 20 г; углеводы 11 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 12 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 12 мг; кальций 324 мг; клетчатка 0,6 г; натрий 506 мг.

506. Групер, тушенный в соусе чили
Калорийность 430 ккал / 1796 кДж; белки 41 г; углеводы 18 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 21 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 0 мг; кальций 281 мг; клетчатка 0,2 г; натрий 688 мг.

509. Рыба, тушенная с чесноком
Калорийность 257 ккал / 1075 кДж; белки 21 г; углеводы 11 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 14 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 37 мг; кальций 54 мг; клетчатка 0,3 г; натрий 397 мг.

510. Рыба с тофу в пряном соусе
Калорийность 340 ккал / 1418 кДж; белки 31 г; углеводы 6 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 22 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 21 мг; кальций 280 мг; клетчатка 0,1 г; натрий 2189 мг.

511. Карп в пяти специях
Калорийность 318 ккал / 1326 кДж; белки 21 г; углеводы 9 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 22 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 75 мг; кальций 61 мг; клетчатка 0 г; натрий 483 мг.

513. Кисло-сладкий карп
Калорийность 334 ккал / 1402 кДж; белки 21 г; углеводы 30 г, в т. ч. сахара 11 г; жиры 14 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 75 мг; кальций 67 мг; клетчатка 0,2 г; натрий 620 мг.

514. Рыба в остром кисло-сладком соусе
Калорийность 347 ккал / 1450 кДж; белки 33 г; углеводы 17 г, в т. ч. сахара 5 г; жиры 17 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 78 мг; кальций 28 мг; клетчатка 1,5 г; натрий 571 мг.

517. Хрустящие острые анчоусы
Калорийность 672 ккал / 2783 кДж; белки 25 г; углеводы 8 г, в т. ч. сахар 1 г; жиры 61 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 0 мг; кальций 1077 мг; клетчатка 0,3 г; натрий 534 мг.

518. «Дракон, феникс и угорь»
Калорийность 269 ккал / 1120 кДж; белки 22 г; углеводы 6 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 17 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 53 мг; кальций 49 мг; клетчатка 0,5 г; натрий 360 мг

520. «Нефритовые креветки» в чэндунском стиле
Калорийность 243 ккал / 1015 кДж; белки 24 г; углеводы 8 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 12 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 219 мг; кальций 104 мг; клетчатка 0,8 г; натрий 680 мг.

521. Маринованные в вине креветки
Калорийность 151 ккал / 632 кДж; белки 20 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 6 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 219 мг; кальций 103 мг; клетчатка 0,6 г; натрий 487 мг.

522. Креветки в соусе из сычуаньского перца
Калорийность 124 ккал / 513 кДж; белки 9 г; углеводы 1 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 9 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 98 мг; кальций 43 мг; клетчатка 0,1 г; натрий 489 мг.

525. Креветки в бумаге
Калорийность 288 ккал / 1214 кДж; белки 10 г; углеводы 18 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 20 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 98 мг; кальций 46 мг; клетчатка 0 г; натрий 563 мг.

526. Кальмар чили
Калорийность 127 ккал / 529 кДж; белки 8 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 113 мг; кальций 18 мг; клетчатка 0,4 г; натрий 57 мг.

533. Острая курица гунбао
Калорийность 286 ккал / 1194 кДж; белки 21 г; углеводы 14 г, в т. ч. сахара 10 г; жиры 16 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 53 мг; кальций 24 мг; клетчатка 0,7 г; натрий 506 мг.

534. Чесночная курица в масле чили
Калорийность 270 ккал / 1125 кДж; белки 24 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 18 г, в т. ч. насыщенные 4 г; холестерин 118 мг; кальций 16 мг; клетчатка 0,3 г; натрий 369 мг.

535. Курица с побегами бамбука
Калорийность 202 ккал / 847 кДж; белки 28 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 9 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 79 мг; кальций 17 мг; клетчатка 0,9 г; натрий 337 мг.

536. Курица чили
Калорийность 270 ккал / 1126 кДж; белки 28 г; углеводы 1 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 16 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 79 мг; кальций 19 мг; клетчатка 0,1 г; натрий 2527 мг.

537. Курица чили с арахисом
Калорийность 285 ккал / 1185 кДж; белки 18 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 21 г, в т. ч. насыщенные 4 г; холестерин 44 мг; кальций 17 мг; клетчатка 0,9 г; натрий 40 мг.

539. Остро-кислый цыпленок
Калорийность 174 ккал / 729 кДж; белки 24 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 7 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 118 мг; кальций 25 мг; клетчатка 0,3 г; натрий 308 мг.

540. Курица и белые грибы муэр стир-фрай
Калорийность 271 ккал / 1131 кДж; белки 27 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 16 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 79 мг; кальций 13 мг; клетчатка 0,1 г; натрий 69 мг.

541. Тушеная курица с рубцом
Калорийность 414ккал / 1723 кДж; белки 35 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 28 г, в т. ч.

насыщенные 7 г; холестерин 174 мг; кальций 63 мг; клетчатка 0,1 г; натрий 695 мг.

542. Курица в уксусном соусе
Калорийность 143 ккал / 599 кДж; белки 19 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 5 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 53 мг; кальций 13 мг; клетчатка 0,5 г; натрий 822 мг.

544. Курица, тушенная в вине
Калорийность 231 ккал / 967 кДж; белки 28 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 10 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 79 мг; кальций 13 мг; клетчатка 0,4 г; натрий 344 мг.

545. Утка с бамбуковой сердцевиной
Калорийность 287 ккал / 1207 кДж; белки 17 г; углеводы 28 г, в т. ч. сахара 26 г; жиры 13 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 83 мг; кальций 34 мг; клетчатка 1,9 г; натрий 517 мг.

546. Ароматная хрустящая утка
Калорийность 602 ккал / 2491 кДж; белки 20 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 64 г, в т. ч. насыщенные 16 г; холестерин 108 мг; кальций 22 мг; клетчатка 0,1 г; натрий 301 мг.

549. Тушеная утка с тофу
Калорийность 179 ккал / 743 кДж; белки 11 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 13 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 41 мг; кальций 174 мг; клетчатка 0,5 г; натрий 179 мг.

554. Холодная чесночная свинина
Калорийность 223 ккал / 933 кДж; белки 24 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 12 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 72 мг; кальций 18 мг; клетчатка 0,3 г; натрий 885 мг.

556. Свиные ребрышки в перечном соусе
Калорийность 321 ккал / 1767 кДж; белки 23 г; углеводы 7 г, в т. ч. сахара 6 г; жиры 34 г, в т. ч. насыщенные 10 г; холестерин 80 мг; кальций 21 мг; клетчатка 1,3 г; натрий 634 мг.

557. Свинина в остро-кислом соусе
Калорийность 327 ккал / 1364 кДж; белки 27 г; углеводы 17 г, в т. ч. сахара 5 г; жиры 17 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 130 мг; кальций 28 мг; клетчатка 0,7 г; натрий 109 мг.

559. Варено-жареная свинина
Калорийность 426 ккал / 1866 кДж; белки 24 г; углеводы 20 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 31 г, в т. ч. насыщенные 9 г; холестерин 71 мг; кальций 106 мг; клетчатка 4,5 г; натрий 507 мг.

560. Холодная пряная говядина
Калорийность 160 ккал / 672 кДж; белки 25 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 5 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 66 мг; кальций 16 мг; клетчатка 0,1 г; натрий 1096 мг.

561. Говядина с кунжутом
Калорийность 255 ккал / 1062 кДж; белки 25 г; углеводы 2 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 16 г, в т. ч. содержит 5 г; холестерин 69 мг; кальций 33 мг; клетчатка 0,3 г; натрий 512 мг.

562. Хрустящая говядина с чили
Калорийность 353 ккал / 1472 кДж; белки 25 г; углеводы 18 г, в т. ч. сахара 7 г; жиры 20 г, в т. ч. насыщенные 4 г; холестерин 66 мг; кальций 19 мг; клетчатка 0,7 г; натрий 500 мг.

565. Красная говядина
Калорийность 295 ккал / 1234 кДж; белки 39 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 14 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 113 мг; кальций 26 мг; клетчатка 0,1 г; натрий 367 мг.

566. Говядина «Пять специй» в бобовом соусе
Калорийность 178 ккал / 745 кДж; белки 27 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 6 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 57 мг; кальций 21 мг; клетчатка 0,1 г; натрий 153 мг.

567. Острая отварная говядина
Калорийность 399 ккал / 1653 кДж; белки 27 г; углеводы 0 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 16 г, в т. ч. насыщенные 5 г; холестерин 69 мг; кальций 33 мг; клетчатка 0,3 г; натрий 512 мг.

569. Ассорти из копченого мяса
Калорийность 280 ккал / 1179 кДж; белки 51 г; углеводы 2 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 7 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 176 мг; кальций 56 мг; клетчатка 0 г; натрий 657 мг.

570. Кролик в остром бобовом соусе
Калорийность 274 ккал / 1422 кДж; белки 23 г; углеводы 8 г, в т. ч. сахара 5 г; жиры 17 г, в т. ч. насыщенные 4 г; холестерин 53 мг; кальций 45 мг; клетчатка 0,9 г; натрий 676 мг.

571. Остро-кислые почки
Калорийность 186 ккал / 776 кДж; белки 14 г; углеводы 9 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 11 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 333 мг; кальций 23 мг; клетчатка 1 г; натрий 451 мг.

576. Каша из черного риса
Калорийность 246 ккал / 10267 кДж; белки 15 г; углеводы 29 г, в т. ч. сахар 1 г; жиры 7 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 16 мг; кальций 10 мг; клетчатка 0,2 г; натрий 1097 мг.

577. Рис с ананасом
Калорийность 403 ккал / 1692 кДж; белки 13 г; углеводы 48 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 19 г, в т. ч. содержит 4 г; холестерин 116 мг; кальций 61 мг; клетчатка 1,1 г; натрий 422 мг.

579. Клейкий рис в бамбуковых листьях
Калорийность 548 ккал / 2288 кДж; белки 20 г; углеводы 80 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 15 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 32 мг; кальций 29 мг; клетчатка 0,5 г; натрий 1377 мг.

580. Рис с соленой рыбой в глиняном горшке
Калорийность 706 ккал / 2927 кДж; белки 30 г; углеводы 92 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 27 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 35 мг; кальций 80 мг; клетчатка 0,5 г; натрий 1968 мг.

583. Лапша дань-дань
Калорийность 531 ккал / 2231 кДж; белки 17 г; углеводы 70 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 22 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 18 мг; кальций 46 мг; клетчатка 2,9 г; натрий 815 мг.

584. Холодная лапша
Калорийность 501 ккал / 2118 кДж; белки 18 г; углеводы 88 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 11 г, в т. ч. содержит 1 г; холестерин 0 мг; кальций 60 мг; клетчатка 3,6 г; натрий 622 мг.

585. Рубленая свинина со стеклянной лапшой
Калорийность 658 ккал / 2743 кДж; белки 26 г; углеводы 71 г, в т. ч. сахара 5 г; жиры 29 г, в т. ч. насыщенные 4 г; холестерин 63 мг; кальций 37 мг; клетчатка 0,3 г; натрий 1152 мг.

586. Лапша стир-фрай со свининой
Калорийность 358 ккал / 1506 кДж; белки 14 г; углеводы 50 г, сахара 2 г; жиры 13 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 18 мг; кальций 23 мг; клетчатка 2,1 г; натрий 334 мг.

587. Лапша с говядиной и душистым луком
Калорийность 374 ккал / 1582 кДж; белки 22 г; углеводы 56 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 9 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 48 мг; кальций 44 мг; клетчатка 2,7 г; натрий 706 мг.

592. Пряный огуречный салат
Калорийность 42 ккал / 174 кДж; белки 2 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 2 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 0 мг; кальций 40 мг; клетчатка 0,9 г; натрий 555 мг.

593. Салат из маринованного сельдерея
Калорийность 98 ккал / 405 кДж; белки 2 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 9 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 0 мг; кальций 73 мг; клетчатка 1,2 г; натрий 1044 мг.

594. Пряная зеленая фасоль
Калорийность 292 ккал / 1204 кДж; белки 5 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 28 г, в т. ч. насыщенные 4 г; холестерин 0 мг; кальций 207 мг; клетчатка 1 г; натрий 762 мг.

595. Маринованная листовая горчица
Калорийность 26 ккал / 111 кДж; белки 2 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 0 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 0 мг; кальций 53 мг; клетчатка 2,5 г; натрий 183 мг.

596. Грибы стир-фрай
Калорийность 238 ккал / 993 кДж; белки 8 г; углеводы 34 г, в т. ч. сахара 1 г; жиры 9 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 0 мг; кальций 50 мг; клетчатка 0,6 г; натрий 731 мг.

597. Побеги бамбука стир-фрай
Калорийность 168 ккал / 693 кДж; белки 2 г; углеводы 6 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 15 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 0 мг; кальций 21 мг; клетчатка 2 г; натрий 317 мг.

598. Душистый лук стир-фрай
Калорийность 167 ккал / 690 кДж; белки 7 г; углеводы 3 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 14 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 0 мг; кальций 353 мг; клетчатка 2,1 г; натрий 542 мг.

599. Пряные кабачки стир-фрай
Калорийность 102 ккал / 420 кДж; белки 3 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 4 г; жиры 8 г, в т. ч. насыщенные 2 г; холестерин 0 мг; кальций 32 мг; клетчатка 1,1 г; натрий 425 мг.

600. Нарезанный баклажан
Калорийность 195 ккал / 805 кДж; белки 1 г; углеводы 5 г, в т. ч. сахара 33 г; жиры 18 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 0 мг; кальций 21 мг; клетчатка 2,4 г; натрий 38 мг.

601. Пятнистый тофу
Калорийность 276 ккал / 1143 кДж; белки 14 г; углеводы 6 г, в т. ч. сахара 3 г; жиры 22 г, в т. ч. насыщенные 3 г; холестерин 0 мг; кальций 837 мг; клетчатка 1 г; натрий 365 мг.

606. Кунжутный крем
Калорийность 695 ккал / 2890 кДж; белки 18 г; углеводы 37 г, в т. ч. сахара 33 г; жиры 54 г, в т. ч. насыщенные 9 г; холестерин 10 мг; кальций 677 мг; клетчатка 6,9 г; натрий 75 мг.

607. Засахаренные белые грибы муэр
Калорийность 109 ккал / 464 кДж; белки 1 г; углеводы 29 г, в т. ч. сахара 20 г; жиры 0 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 0 мг; кальций 22 мг; клетчатка 0 г; натрий 5 мг.

609. Блины с фасолевой пастой
Калорийность 186 ккал / 784 кДж; белки 5 г; углеводы 29 г, в т. ч. сахара 7 г; жиры 6 г, в т. ч. насыщенные 1 г; холестерин 39 мг; кальций 47 мг; клетчатка 1,5 г; натрий 17 мг.

610. Красная фасоль в сиропе с мандариновой цедрой
Калорийность 323 ккал / 1376 кДж; белки 8 г; углеводы 75 г, сахара 49 г; жиры 1 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 0 мг; кальций 49 мг; клетчатка 5,3 г; натрий 7 мг.

611. Рисовые шарики в сиропе
Калорийность 54 ккал / 228 кДж; белки 13 г; углеводы 4 г, в т. ч. сахара 0 г; жиры 0 г, в т. ч. насыщенные 0 г; холестерин 0 мг; кальций 3 мг; клетчатка 0,2 г; натрий 50 мг.

612. «Жемчужные шарики»
Калорийность 354 ккал / 1482 кДж; белки 6 г; углеводы 76 г, в т. ч. сахара 2 г; жиры 2 г, в т. ч. 2 г; холестерин 0 мг; кальций 32 мг; клетчатка 2,4 г; натрий 7 мг.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Абрикосы 14
Алкогольные напитки 24
Ананасы 14
кисло-сладкая свинина 410, курица в масле 92, ребрышки в кисло-сладком соусе 260, рис с ананасом 577
Анчоусы 20, 280, 500
суп с креветочными вонтонами 333
Аньхойская кухня 214
Арахис 17, 138
курица чили с арахисом 537, острая курица гунбао 533, отварной 152, пельмени со свининой и орехами 357, салат из маринованного сельдерея 593

Баклажаны 12
нарезанный баклажан 600, овощи, фаршированные рыбой 365, холодный салат 143
Бананы 14; рулетики с курицей и бананом 388
Баранина 102
в остром бобовом соусе 265, Дунпо 113, кисло-острый суп с бараниной 47, кисло-сладкая 108, коричная 109, лапша с бараниной 133, лапша с рубленой бараниной 134, с палочками тофу 420, с кумином и тмином 110
Батат
бататовые пирожки 489, с орешками гинкго 313
Блины 8, 124
ароматная хрустящая утка 546, мандаринские 127, с фасолевой пастой 609, с финиками 162
Бобовая паста чили (доубаньцзян) 23
баранина в остром бобовом соусе 265, варено-жареная свинина 559, говядина «Пять специй» в бобовом соусе 566, групер, тушенный в соусе чили 506, красная говядина 565, кролик в остром бобовом соусе 570, острая курица гунбао 533, острая отварная говядина 567, остро-кислый цыпленок 539, пряная зеленая фасоль 594, пятнистый тофу 601, рыба в остром кисло-сладком соусе 514, фасоль с луком стир-фрай 295, «хрустальные пельмени» 351, хрустящая говядина с чили 562
Бок-чой 10
вегетарианское рагу 150, «Вегетарианское рагу Будды» 302, лапша со свининой из Ханчжоу 283, овощная смесь стир-фрай 294, рис со овощной смесью 426, свежие гребешки с капустой бок-чой 66
Бутоны лилии
даосская вегетарианская рисовая лапша 279, свинина мушу 107, «Серебряные нити долголетия» 440, тушеная свинина с овощами 251, тофу ассорти 301

Вегетарианское рагу 150
Ветчина
жареный рис с мясным ассорти 276, жареный рис с пророщенной соей 274, каша из черного риса 576, классический жареный рис по-гуандунски 433, «Куриное рагу премьер-министра» 229, куриный «Бульон достатка» 337, «Нефритово-серебряный цыпленок» 393, «Нефритовые креветки» в чэндунском стиле 520, рис с ананасом 577, суп с ветчиной и побегами бамбука 186
Вешенки 13
Вина и ликеры 24
«Висячее» поджаривание 322
Водяной шпинат 444
Водяной шпинат стир-фрай 452
Водяные орехи 12
кисло-сладкие креветки 64, курица с соусом хойсин 85, пирог с водяными орехами 466, рулет из рубленой свинины в шкурках тофу 414, свиные фрикадельки «Львиная голова» 259, цыпленок с белыми грибами муэр 236
Вок 26
«Вонючий тофу» 21, 322
Восковая тыква 10
семена лотоса в сиропе 460, суп «Пять вкусов» 312
Восточный Китай 6, 168–315

Гинкго 17, 310
«Вегетарианское рагу Будды» 302, красная фасоль в сиропе с мандариновой цедрой 610, креветки с орешками гинкго 213, курица с соусом хойсин 85, семена лотоса в сиропе 460, суп «Пять вкусов» 312, утка, фаршированная клейким рисом 397
Говядина 18, 404, 552
гуандунский бифштекс 416, красная 565, лапша дань-дань 583, лапша с говядиной и душистым луком 587, нарезанная с побегами бамбука 114, нарезанная с сельдереем 263, острая отварная 567, пассерованная в устричном соусе 418, пельмени с говядиной и грибами 54, пирожки 57, «Пять специй» в бобовом соусе 566, с кунжутом 561, с мандариновой цедрой 417, суп с говяжьими фрикадельками 338, холодная пряная 560, хрустящая с чили 562
Голубь 19
Гонконгская кухня 323, 371, 388, 416, 437, 441
Горох
жареный рис из Янчжоу 275, жареный рис с мясным ассорти 276, классический жареный рис по-гуандунски 433, креветки «Феникс» 215, куриный суп с горошком и помидорами 44, «Нефритовые креветки» в чэндунском стиле 520, пельмени со свининой и креветками 354, пятнистый тофу 601, рис с ананасом 577, рис с овощной смесью 426, суп с ветчиной и побегами бамбука 186
Горькая тыква 10, 444
стир-фрай 450, овощи, фаршированные рыбой 365, суп из свиных ребрышек с китайской горькой тыквой 187
Грибы 13, 292
буддийская вегетарианская лапша 439, вешенки 13, грибы стир-фрай 596, кисло-сладкий луциан 368, клейкий рис в листе лотоса 434, конвертики из листьев лотоса 53, оленина стир-фрай 116, остро-кислые почки 571, пельмени с говядиной и грибами 54, рис с соленой рыбой в глиняном горшке 580, рис с овощной смесью 426, рыба в горшке с хризантемами 502, рыбное рагу в глиняном горшке 505, тушеные конвертики из шкурок тофу 348, тыквенный пирог 197, утка, фаршированная клейким рисом 397, чесночные котлеты из угря 70
см. также Муэр; Шиитаке; Соломенные грибы
Гребешки 21
латук с соусом из сушеных гребешков 449, паровые с черным бобовым соусом 377, свежие с капустой бок-чой 66
Групер, тушенный в соусе чили 506
Груши 14
Гуава 14
Гуандунская кухня 6, 53, 280, 322–323, 334, 342, 371, 372, 390, 397, 398, 400, 407, 408, 411, 417, 429, 433

Дайкон 12
кисло-острый суп с бараниной 47, красная говядина 565, пирог с редисом 347, салат из сырой рыбы 63, суп из карпа с дайконом 183
День булочных холмов 325
Дереза: суп с печенью и дерезой 331
Джекфрут 14
Димсам 40, 48–57, 180, 190–197, 342–359, 480
Дичь 18 см. также Перепела; Кролик; Оленина
Душистый лук 10, 590
душистый лук стир-фрай 598, курица и белые грибы муэр стир-фрай 540, лапша с говядиной и душистым луком 587, пельмени с душистым луком 352, свинина с душистым луком 250

Желтая бобовая паста
баранина с кумином и тмином 110, «Вегетарианское рагу Будды» 302, жареная стручковая фасоль в чесночном соусе 146, желтый бобовый соус 23, кальмар чили 526, кисло-сладкая баранина 108, куриные кубики стир-фрай 230, курица и белые грибы муэр стир-фрай 540, курица с побегами бамбука 535, лапша дань-дань 583, лапша чжацзян 287, лягушачьи лапки в бобовом соусе 244, морской черт в желтом бобовом соусе 74, мясо «Четыре сокровища» 120, нарезанная говядина с побегами бамбука 114, остро-кислый карп 78, пельмени со сладким турнепсом 193, побеги бамбука с «сосисками» 296, побеги бамбука стир-фрай 597, рыба с тофу в пряном соусе 510, суп из свинины с соевыми бобами 185, тушеные побеги бамбука 148, тушеный тофу с крабом 219, утка с бамбуковой сердцевиной 545
Желтые бобы: водяной шпинат стир-фрай 452
Женьшень: рагу из курицы с женьшенем 227

Западный Китай 6, 468–613
Зеленая фасоль
буддийская вегетарианская лапша 439, жареная фасоль в чесночном соусе 146, пряная 594
Зеленый лук 10
цыпленок в луковом соусе 235

Имбирь 23
карп в имбирно-кунжутном соусе 79, мидии стир-фрай с имбирем 379, свинина стир-фрай с имбирем 407, суп с яйцом и имбирем 330, карп, тушенный в имбирном соусе 367, цветы из почек с имбирем 421, цыпленок с имбирным вином 389
Инь-ян 138, 298
Кабачки 10
пряные кабачки стир-фрай 599
Кайлан (китайская брокколи) 10, 444
«Нефритово-серебряный цыпленок» 393, кайлан стир-фрай 448

Кальмар 21
овощи, фаршированные рыбой 365, стир-фрай со снежным горохом 378, суп с фаршированным кальмаром 334, чили 526
Капуста
кисло-сладкая 141, овощная смесь стир-фрай 294, пельмени со свининой и капустой 497, побеги бамбука с «сосисками» 296, рагу из рыбьей головы 207, свинина с капустой и грибами 249
Карамбола 17
Карп
в имбирно-кунжутном соусе 79, в пяти специях 511, кисло-сладкий 513, остро-кислый 78, рыба в уксусном соусе 208, суп из карпа с дайконом 183, тушенный в имбирном соусе 367
Картофель
баранина Дунпо 113, в соевом соусе 153
Каштаны 17
«Жемчужные шарики» 612, клейкий рис в листе лотоса 434, курица, тушенная с каштанами 94, цыпленок с каштанами 231
Кефаль 20
рыба на пару с имбирем 73, тушенная в вине рыба с пореем 203
Клейкий рис 8, 270
в бамбуковых листьях 579, в листе лотоса 434, «Жемчужные шарики» 612, каша из черного риса 576, сладкие роллы с кунжутом 165, утка, фаршированная клейким рисом 397, цыпленок «Снежный цветок» 232
Кокосы 14
Конги 180
с рыбой и солеными яйцами 273, с солеными утиными яйцами 189
Краб 21, 200
вонтоны с креветками и крабами 48, лапша с пельменями 280, паровой краб по-вэньчански 374, тушеный тофу с крабом 219, холодный маринованный краб 375
Красная фасоль 310, 604
в сиропе 315, в сиропе с мандариновой цедрой 610
Красное тушение (хун шао) 174
Креветки 21
в бумаге 525, в соусе из сычуаньского перца 522, водяной шпинат стир-фрай 452, вонтоны с креветками и крабами 48, горькая тыква стир-фрай 450, жареные креветочные фрикадельки 210, жареный рис из Янчжоу 275, жареный рис с морепродуктами 430, кисло-сладкие 64, классический жареный рис по-гуандунски 433, «Колодец дракона» 216, «Костяшки счетов» 454, котлеты 65, красные в панцирях 370, креветки-бабочки 372, куриный суп с креветочными фрикадельками 45, лапша с пельменями 280, маринованные в вине 521, морепродукты по-монгольски в хого 68, «Нефритовые» в чэндунском стиле 520, паровые пельмени 194, пельмени «Маленький дракон» 50, пельмени с хикамой 494, пельмени со свининой и креветками 354, пельмени со сладким турнепсом 193, пирог с редисом 347, пирог с ямсом 344, рыба в горшке с хризантемами 502, с орешками гинкго 213, с солью и перцем 371, суп с креветочными вонтонами 333, сухой обжарки 214, тушеная лапша 284, тыквенный пирог 197, «Феникс» 215, холодная лапша 584
Креветочная паста: цыпленок с креветочной пастой 387
Кролик в остром бобовом соусе 570
Кукуруза 10
Кукурузный суп 484
Кунжутное масло 23
Курица 19, 82, 222, 382, 530
ассорти из копченого мяса 569, в уксусном соусе 542, Гуйфэй 91, «Дракон, Феникс и Угорь» 518, жареный рис с мясным ассорти 276, каша из черного риса 576, клейкий рис в листе лотоса 434, копченная на чайных листьях 87, копченная с пятью специями 88, кукурузный суп 484, «Куриное рагу премьер-министра» 229, куриные кубики стир-фрай 230, куриный «Бульон достатка» 337, куриный рулет с бананом 388, куриный суп с белыми грибами муэр 43, куриный суп с горошком и помидорами 44, куриный суп с креветочными фрикадельками 45, куриный суп с маринованными овощами 488, куриный суп с побегами бамбука 42, курица в кунжутной панировке 49, курица в масле 92, курица и белые грибы муэр стир-фрай 540, курица с побегами бамбука 535, курица «Феникс» 90, курица чили 536, курица чили с арахисом 537, курица, тушенная в вине 544, лапша с устричным соусом 436, морепродукты по-монгольски в хого 68, на пару с вином 93, «Нефритово-серебряный цыпленок» 393, острая курица гунбао 533, остро-кислый суп 483, остро-кислый цыпленок 539, рагу из курицы с женьшенем 227, рис с соленой рыбой в глиняном горшке 580, с грецкими орехами 84, с соусом хойсин 85, тушеная курица с рубцом 541, тушенная с каштанами 94, тушеные конвертики из шкурок тофу 348, цыпленок в луковом соусе 235, цыпленок в рисовом вине 226, цыпленок в сливовом соусе 385, «Цыпленок нищего» 224, цыпленок с белыми грибами муэр 236, цыпленок с имбирным вином 389, цыпленок

с каштанами 231, цыпленок с кешью 384, цыпленок с креветочной пастой 387, цыпленок с рисом по-хайнаньски 394, цыпленок «Снежный цветок» 232, цыпленок, тушенный в соевом соусе 390, цыпленок, тушенный с корнем колоказии 234, чесночная курица в масле чили 534
Кухня Гуйчжоу 475, 482, 537, 594
Кухня Макао 323
Кухня провинции Хэбэй 70, 78, 116, 144, 146
Кухня провинции Хэйлунцзян 35
Кухня провинции Хэнань 45, 46, 47, 54, 85, 114, 148, 150, 162
Кухня провинции Цзилинь 35, 71, 140
Кухня хакка 322, 338, 365, 452
Кухня Хуайян 175, 219
Кухня Хубэй 475, 493, 497, 518, 534, 561, 592, 593
Кухня Цзянси 175, 226, 230
Кухня Шэньси 475, 539, 557, 586

Лайм 17
кисло-сладкая капуста 141
Лапша 9, 34, 35, 124, 270, 424, 574
буддийская вегетарианская 439, дань-дань 583, даосская вегетарианская рисовая 279, из маша 9, морепродукты по-монгольски в хого 68, пекинская с угрем 132, пшеничная 9, 270, рубленая свинина со стеклянной лапшой 585, с говядиной и душистым луком 587, с лобстером 441, с пельменями 280, с рубленой бараниной 133, с рубленой говядиной 135, с устричным соусом 436, свежая рисовая 9, «Серебряные нити долголетия» 440, со свининой из Ханчжоу 283, стир-фрай с бараниной 134, стир-фрай со свининой 586, суп с фаршированным кальмаром 334, суп-лапша с рыбными шариками 182, тонкая рисовая 9, 270, тонкая с печенью и почками 288, тушеная 284, холодная 584, чжацзян 287, чили 437
Латук с соусом из сушеных гребешков 449
Листовая горчица 10, 590
куриный суп с маринованными овощами 488, листовая горчица с устричным соусом 447, маринованная 595, «Нефритовые шампиньоны» 299, рыба на пару с имбирем 73
Листья бамбука
клейкий рис в листьях бамбука 579, ассорти из копченого мяса 569
Листья лотоса
ассорти из копченого мяса 569, клейкий рис в листе лотоса 434 , конвертики из листьев лотоса 53, «Цыпленок нищего» 224
Личи 17
курица с соусом хойсин 85, свинина с личи 246
Лонган 17
суп «Пять вкусов» 312
Лосось
конги с рыбой и соленым яйцом 273, рагу из рыбьей головы 207, салат из сырой рыбы 63
Лук-порей 10
варено-жареная свинина 559, жареный порей с острым соусом 145, кальмар чили 526, курица «Феникс» 90, лапша стир-фрай с бараниной 134, маринованные в вине креветки 521, рыба в красном соусе 77, рыба в уксусном соусе 208, свинина с маринованным тофу 245, тушенная в вине рыба с пореем 203, тушеный тофу 149
Лунные пироги, игра 177
Луциан 20
кисло-сладкий 368, рыба в красном соусе 77, рыба на пару с имбирем 73, рыба с хрустящей корочкой 75, тушенная в вине рыба с пореем 203, рыба, тушенная с чесноком 509
Лэй Чжайсу 177
Лягушачьи лапки в бобовом соусе 244
Ляонинская кухня 35, 63, 133

Мандаринская кухня 6, 40
Мандарины 17
Манго 14
Маниок 12
Маш 310
в сиропе 314, пирожки с бобовой пастой 128
Мед
жареная свинина по-гуандунски 408, жареная утка по-гуандунски 398, курица с грецкими орехами 84, утка по-пекински 98
Меры веса 624
Мидии 21
Мидии стир-фрай с имбирем 379
Морковь
баранина Дунпо 113, кисло-сладкая свинина 410, салат из сырой рыбы 63, хрустящая говядина с чили 562
Морепродукты см. Краб; Лобстер; Мидии; Устрицы; Креветки; Кальмар
Морской лещ 20
копченый 206
Морской черт
в желтом фасолевом соусе 74, конги с рыбой и соленым яйцом 273, пряный рыбный суп 482, рыба в остром кисло-сладком соусе 514, рыба в черном бобовом соусе 205, рыба с водорослями 202, рыба с тофу в пряном соусе 510, рыбное рагу в глиняном горшке 505
Муэр 13
вегетарианское рагу 150, «Вегетарианское рагу Будды» 302, жареные креветочные фрикадельки 210, засахаренные белые грибы муэр 607, куриный суп с белыми грибами муэр 43, курица и белые грибы муэр стир-фрай 540, остро-кислый карп 78, рыба с водорослями 202, свинина мушу 107, свиные фрикадельки в прозрачном бульоне 487, цыпленок с белыми грибами муэр 236

Овощи 138, 292, 444, 590
сушеные и консервированные 12, 251, маринованные 35, 475, 583, 584
Овощная смесь стир-фрай 294
Огурцы
лапша чжацзян 287, пряный огуречный салат 592, холодная лапша 584
Оленина: оленина стир-фрай 116
Орехи 17
миндальное желе 461, курица с грецкими орехами 84, цыпленок с кешью 384
см. также Каштаны; Орешки гинкго; Арахис
Остров Хайнань 318, 319, 374, 388, 394, 420

Палочки для еды 27
Палтус
конги с рыбой и соленым яйцом 273, крабовые пирожки из рыбы и тофу 67, рыба в горшке с хризантемами 502, рыба в черном бобовом соусе 205, рыба в остром кисло-сладком соусе 514
Пальмовый сахар 310
Пампушки (булочки) на пару 8, 35, 124
Пампушки на пару (маньтоу) 131
Папайя 14
Паста чили
жареный порей с острым соусом 145, лапша дань-дань 583, нарезанный баклажан 600, остро-кислые почки 571, рубленая свинина со стеклянной лапшой 585
Пекинская капуста 10
баранина с кумином и тмином 110, даосская вегетарианская рисовая лапша 279, лапша с пельменями 280, лапша с рубленой говядиной 135, маринованная 140, морепродукты по-монгольски в хого 68, свиные фрикадельки «Львиная голова» 259, тушеная 446
Пекинская кухня 6, 30, 34, 40, 43, 53, 60, 77, 79, 82, 9 1, 92, 98, 120, 132, 153, 165
Пельмени
булочки с фасолевой пастой 465, вонтоны во фритюре 355, вонтоны с креветками и крабами 48, жареные пельмени со свининой 358, лапша с пельменями 280, «Маленький дракон» 50, паровые с креветками 194, с говядиной и грибами 54, с душистым луком 352, с хикамой 494, свиные фрикадельки «Львиная голова» 259, со свининой и капустой 497, со свининой и креветками 354, со свининой и орехами 357, со сладким турнепсом 193, суп с креветочными вонтонами 333, «Хрустальные» 351
Перепел 19, 82
тушеные перепела 95, хрустящий 401
Перепелиные яйца 19
«Куриное рагу премьер-министра» 229, куриный «Бульон достатка» 337, конвертики из листьев лотоса 53, тосты с кунжутом и перепелиными яйцами 190
Печень 102, 404
морепродукты по-монгольски в хого 68, мясо «Четыре сокровища» 120, печень в пяти специях 118, суп с печенью и дерезой 331, тонкая лапша с печенью и почками 288
Пиво 24
Побеги бамбука 10, 590
буддийская вегетарианская лапша 439, кисло-сладкий луциан 368, куриный суп 42, курица в уксусном соусе 542, курица с побегами бамбука 535, нарезанная говядина 114, остро-кислые почки 571, с «сосисками» 296, с грибами 298, стир-фрай 597, суп с ветчиной и побегами бамбука 186, тушеные 148, «Хрустальные пельмени» 351
Посуда 26–27
Почки 102, 404
цветы из почек с имбирем 421, мясо «Четыре сокровища» 120, остро-кислые почки 571, тонкая лапша с печенью и почками 288, нарезанные почки в вине 119, почки стир-фрай 266
Праздник весны / китайский Новый год 36–37, 176, 324–325, 476–477
Праздник драконьих лодок 37, 325, 477
Праздник поливания водой 477
Праздник середины осени 37, 176–177, 477
Праздник Тин Хау 177, 325
Праздник холодной пищи 177
Праздник фонарей 37
Праздник Цинмин (чистоты и света) 177
Приправа «Пять специй» 23
Продукты для копчения 82, 87, 88, 206, 569
Пророщенная соя 12, 444, 590
буддийская вегетарианская лапша 439, жареный рис с пророщенной соей 274, лапша стир-фрай со свининой 586, лапша с лобстером 441, пекинская лапша с угрем 132, пророщенный маш стир-фрай 147, с соленой рыбой 453, «Серебряные нити долголетия» 440

Рагу из говяжьих хвостов 117
Рис 8, 35, 424, 574
бумага 8, жареный из Янчжоу 275, жареный с морепродуктами 430, жареный с мясным ассорти 276, жареный с пророщенной соей 274, жасмин 8, классический жареный по-гуандунски 433, мука 8, рисовый суп из Шаньтоу 427, с ананасом 577, с овощной смесь 426, с соленой рыбой в глиняном горшке 580, с сушеными устрицами в глиняном горшке 429, цыпленок с рисом по-хайнаньски 394
см. также конги; Клейкий рис; рисовая мука
Рисоварка 27
Рисовая мука
«Жемчужные шарики» 612, рисовая каша (см. Конги), рисовые шарики в сиропе 611, шарики из клейкого риса с кунжутной пастой 493
Рубец: тушеная курица с рубцом 541
Рыба 20, 60, 200, 362, 500
в горшке с хризантемами 502, жареные креветочные фрикадельки 210, жареные рыбные шарики 212, морепродукты по-монгольски в хого 68, на пару со кислыми сливами 366, овощи, фаршированные рыбой 365, рисовый суп из Шаньтоу 427, суп-лапша с рыбными шариками 182, шарики 200
Рыбная мелочь: хрустящие острые анчоусы 517

Салаты
из маринованного сельдерея 593, из сырой рыбы 63, пряный огуречный 592, холодный из баклажанов 143
Сахар-кандис 310
Свинина 18, 102, 242, 404, 552
ассорти из копченого мяса 569, в красном тофу 411, в остро-кислом соусе 557, варено-жареная 559, вонтоны во фритюре 355, Дунпо 253, жареная по-гуандунски 408, жареные пельмени со свининой 358, жареный рис из Янчжоу 275, кисло-сладкая 410, классический жареный рис по-гуандунски 433, клейкий рис в листьях бамбука 579, конвертики из листьев лотоса 53, «Куриное рагу премьер-министра» 229, лапша дань-дань 583, лапша со свининой из Ханчжоу 283, лапша стир-фрай со свининой 586, лапша чжацзян 287, лапша чили 437, му шу 107, мясо «Четыре сокровища» 120, пельмени «Маленький дракон» 50, пельмени со свининой и капустой 497, пельмени со свининой и креветками 354, пельмени со свининой и орехами 357, рис с овощной смесью 426, рубленая со стеклянной лапшой 585, рулет из рубленой свинины в шкурках тофу 414, с душистым луком 250, с капустой и грибами 249, с личи 246, с маринованным тофу 245, с турнепсом 105, свиной стейк в коричневом соусе 256, свиные фрикадельки «Львиная голова» 259, свиные фрикадельки в прозрачном бульоне 487, стир-фрай с имбирем 407, суп из свинины с соевыми бобами 185, суп с тофу и рубленой свининой 46, суп с фаршированным кальмаром 334, тонкая лапша с печенью и почками 288, тосты с кунжутом и перепелиными яйцами 190, «Туман гармонии» 413, тушеная свинина с овощами 251, Фучжоу 254, холодная чесночная 554, «Цыпленок нищего» 224
Свиные ребрышки
в перечном соусе 556, в черном бобовом соусе 406, кисло-сладкие 260, с солью и перцем 262, суп из свиных ребрышек с китайской горькой тыквой 187, тушеные 104
Северный Китай 6, 29–167
Сельдерей 590
«Костяшки счетов» 454, маринованные в вине креветки 521, нарезанная говядина с сельдереем 263, курица с побегами бамбука 535, курица, тушенная в вине 544, овощная смесь стир-фрай 294, остро-кислый цыпленок 539, почки стир-фрай 266, рисовый суп из Шаньтоу 427, салат из маринованного сельдерея 593, хрустящая говядина с чили 562
Семена кунжута 17, 156, 604
блинчики с кунжутом 490, говядина с кунжутом 561, карамелизованные корни колоказии (таро) 161, карп в имбирно-кунжутном соусе 79, кунжутный крем 606, курица в кунжутной панировке 49, нарезанная говядина с сельдереем 263, салат из маринованного сельдерея 593, сладкие роллы с кунжутом 165, тосты с кунжутом и перепелиными яйцами 190, холодный салат из баклажанов 143, шарики из клейкого риса с кунжутной пастой 493
Семена лотоса 17, 310
«Вегетарианское рагу Будды» 302, конвертики из листьев лотоса 53, курица с соусом хойсин 85, семена лотоса в сиропе 460, суп «Пять вкусов» 312
Сердцевина бамбука
тушеный тофу с крабом 219, утка с бамбуковой сердцевиной 545
Символика в еде 82, 310, 325
Сладкие блюда 156, 310, 458, 604
батат с орешками гинкго 313, блины с фасолевой пастой 609, блины с финиками 162, булочки с фасолевой пастой 465, засахаренные белые

грибы муэр 607, карамелизованные корни колоказии (таро) 161, карамелизованные яблоки 158, красная фасоль в сиропе 315, красная фасоль в сиропе с мандариновой цедрой 610, крем из колоказии 166, кунжутный крем 606, маш в сиропе 314, миндальное желе 461, пирог с водяными орехами 466, семена лотоса в сиропе 460, сладкие роллы с кунжутом 165, суп «Пять вкусов» 312, яичные тарты 462
Сладкий перец 10
баранина в остром бобовом соусе 265, варено-жареная свинина 559, кисло-сладкие креветки 64, кисло-сладкий луциан 368, маринованные в вине креветки 521, остро-кислые почки 571, пассерованная говядина в устричном соусе 418, пятнистый тофу 601, форель в винном соусе 71
Сливовый соус
кисло-сладкая баранина 108, кисло-сладкая свинина 410, кисло-сладкие свиные ребрышки 260, свинина в остро-кислом соусе 557, тушеные свиные ребрышки 104, цыпленок в сливовом соусе 385
Сливы 14
кисло-сладкая капуста 141, рыба на пару с имбирем 73, рыба на пару с кислыми сливами 366
Снежный горох 12
«Вегетарианское рагу Будды» 302, «Дракон, Феникс и Угорь» 518, кальмар стир-фрай со снежным горохом 378, овощная смесь стир-фрай 294, рыба в горшке с хризантемами 502, рыбное рагу в глиняном горшке 505
Соевые бобы
овощи, фаршированные рыбой 365, суп из свинины с соевыми бобами 185
Соевый соус 23
«Туман гармонии» 413, тушеная утка в перечно-соевом соусе 97, утка в маринаде 239, утка, тушенная в соевом соусе 400, цыпленок, тушенный в соевом соусе 390
Соленая рыба
пророщенная соя с соленой рыбой 453, рис в глиняном горшке с соленой рыбой 580, рис с сушеными устрицами в глиняном горшке 429, суп с тофу и шпинатом 184
Соломенные грибы 13
«Нефритовые шампиньоны» 299, побеги бамбука с грибами 298, тушеный тофу 149
Сосиски, китайские
жареный рис с мясным ассорти 276, клейкий рис в листе лотоса 434, пирог из ямса 344, побеги бамбука с «сосисками» 296, рис с соленой рыбой в глиняном горшке 580, рис с сушеными устрицами в глиняном горшке 429, тыквенный пирог 197
Соус хойсин 23
буддийская вегетарианская лапша 439, варено-жареная свинина 559, вегетарианское рагу 150, «Вегетарианское рагу Будды» 302, горькая тыква стир-фрай 450, жареная свинина по-гуандунски 408, жареная утка по-гуандунски 398, жареные пельмени со свининой 358, кисло-сладкая свинина 410, красная говядина 565, кролик в остром бобовом соусе 570, куриные кубики стир-фрай 230, курица в масле 92, курица с соусом хойсин 85, курица, тушенная с каштанами 94, рыба в красном соусе 77, рыба в черном бобовом соусе 202, рыбное рагу в глиняном горшке 505, свинина Фучжоу 254, свиные ребрышки в черном бобовом соусе 406, тушеная утка с тофу 549, тушеные побеги бамбука 148, тушеный тофу 149, тушеный тофу с крабом 219, угорь в соусе хойсин 209, хрустящая говядина с чили 562, цыпленок в сливовом соусе 385, цыпленок с белыми грибами муэр 236
Соус чили
водяной шпинат стир-фрай 452, групер, тушенный в соусе чили 506, жареные рыбные шарики 212, кальмар чили 526, креветки в бумаге 525, куриные кубики стир-фрай 230, курица в уксусном соусе 542, курица чили 536, курица чили с арахисом 537, лапша чили 437, маринованная пекинская капуста 140, маринованная листовая горчица 595, омлет с устрицами 306, острая отварная говядина 567, остро-кислые почки 571, остро-кислый суп 483, перец 23, пряный огуречный салат 592, пятнистый тофу 601, рыба с тофу в пряном соусе 510, рыба, тушенная с чесноком 509, свинина в остро-кислом соусе 557, свиные ребрышки в перечном соусе 556, холодный маринованный краб 375, хрустящие острые анчоусы 517, цыпленок с имбирным вином 389, цыпленок с рисом по-хайнаньски 394
Субпродукты 18, 102 см. также Почки; Печень
Супы 180, 328, 480
из свинины с соевыми бобами 185, из свиных ребрышек с китайской горькой тыквой 187, кисло-острый с бараниной 47, кукурузный 484, куриный «Бульон достатка» 337, куриный с белыми грибами муэр 43, куриный с горошком и помидорами 44, куриный с креветочными фрикадельками 45, куриный с маринованными овощами 488, куриный с побегами бамбука 42, остро-кислый 483, пряный рыбный 482, «Пять вкусов» 312, рисовый из Шаньтоу 427, с ветчиной и побегами бамбука 186, с говяжьими фрикадельками 338, с креветочными вонтонами 333, с тофу и рубленой свининой 46, с тофу и шпинатом 184, с фаршированным кальмаром 334, с яйцом и имбирем 330, свиные фрикадельки в прозрачном бульоне 487, суп-лапша с рыбными шариками 182
Сыр: яичные тарты 462
Сычуаньская кухня 6, 474–475, 483, 493, 511, 513, 514, 517, 520, 522, 533, 546, 554, 559, 565, 566 567, 569, 571, 580, 583, 587, 594, 601, 612
Сычуаньская фасоль 590
Сычуаньский перец горошком 23

Тофу 21, 138, 242, 292
ассорти 301, ассорти из копченого мяса 569, баранина с палочками тофу 420, «Вегетарианское рагу Будды» 302, «Вонючий тофу» 21, 322, «Дракон, Феникс и Угорь» 518, душистый лук стир-фрай 598, жареная свинина по-гуандунски 408, жареный 21, крабовые пирожки из рыбы и тофу 67, красный 21, морепродукты по-монгольски в хого 68, овощи, фаршированные рыбой 365, остро-кислый суп 483, прессованный 21, пятнистый 601, рыба в горшке с хризантемами 502, рыба в красном соусе 77, рыба с тофу в пряном соусе 510, рыбное рагу в глиняном горшке 505, свежий 21, свинина в красном тофу 411, свинина с маринованным тофу 245, свинина Фучжоу 254, суп с тофу и рубленой свининой 46, суп с тофу и шпинатом 184, сушеный 21, тушеная утка с тофу 549, тушеный 149, тушеный тофу с крабом 219, холодная пряная говядина 560, шкурки 21, цыпленок с каштанами 231, яичный крем на пару 144
Треска
конги с рыбой и соленым яйцом 273, крабовые пирожки из рыбы и тофу 67, пряный рыбный суп 482, рыба в горшке с хризантемами 502, рыба в остром кисло-сладком соусе 514
Турнепс
свинина с турнепсом 105, суп с фаршированным кальмаром 334
Тыквенный пирог 197
Тяньцзиньская кухня 35, 73, 128

Угорь 20
в соусе хойсин 209, «Дракон, Феникс и Угорь» 518, пекинская лапша с угрем 132, чесночные котлеты из угря 70
Уксус 23
Устричный соус 292
буддийская вегетарианская лапша 439, горькая тыква стир-фрай 450, грибы стир-фрай 596, гуандунский бифштекс 416, «Дракон, Феникс и Угорь» 518, жареные рыбные шарики 212, жареный рис с мясным ассорти 276, жареный рис с пророщенной соей 274, кайлан стир-фрай 448, кальмар стир-фрай со снежным горохом 378, клейкий рис в листе лотоса 434, клейкий рис в листьях бамбука 579, конвертики из листьев лотоса 53, красные креветки в панцирях 370, креветки в бумаге 525, курица, тушенная с каштанами 94, лапша в устричном соусе 436, лапша с лобстером 441, лапша с рубленой говядиной 135, лапша стир-фрай со свининой 586, листовая горчица с устричным соусом 447, овощная смесь стир-фрай 294, оленина стир-фрай 116, пассерованная говядина в устричном соусе 418, пекинская лапша с угрем 132, печень в пяти специях 118, побеги бамбука стир-фрай 597, пряные кабачки стир-фрай 599, рагу из говяжьих хвостов 117, рис с соленой рыбой в глиняном горшке 580, рыба с водорослями 202, рыбное рагу в глиняном горшке 505, свинина стир-фрай с имбирем 407, свиной стейк в коричневом соусе 256, свиные ребрышки в черном бобовом соусе 406, «Серебряные нити долголетия» 440, тушеная курица с рубцом 541, тушеная утка с тофу 549, тушеные перепела 95, тушеные свиные ребрышки 104, утка, фаршированная клейким рисом 397, «Хрустальные пельмени» 351, цветы из почек с имбирем 421, цыпленок с белыми грибами муэр 236, цыпленок, тушенный с корнем колоказии 234
Устрицы
рис с сушеными устрицами в глиняном горшке 429, омлет с устрицами 306
Утиные яйца 19
конги с рыбой и соленым яйцом 273, конги с солеными утиными яйцами 189
Утка 19, 530
ароматная хрустящая 546, ассорти из копченого мяса 569, в маринаде 239, жареная по-гуандунски 398, мясо «Четыре сокровища» 120, по-пекински 98, с бамбуковой сердцевиной 545, тушенная в перечном соевом соусе 97, тушенная в соевом соусе 400, тушенная с тофу 549, фаршированная клейким рисом 397

Фасолевая паста
блины 609, булочки 465, пирожки 128, сладкие роллы с кунжутом 165
Фасоль адзуки: красная фасоль в сиропе с мандариновой цедрой 610
Фасоль с луком стир-фрай 295
Финики 14, 156, 310
блины с финиками 162, суп «Пять вкусов» 312, утка с бамбуковой сердцевиной 545, утка, фаршированная клейким рисом 397
Форель в винном соусе 71
Фрукты 14, 322
Фуцзяньская кухня 175, 187, 197, 210, 212, 230, 232, 234, 254, 256, 266, 284

Хикама 12
пельмени с хикамой 494, пельмени со сладким турнепсом 193
Хого 27, 68
Хунаньская кухня 475, 509, 536, 556, 611
Хурма 17

Цедра мандарина 604
говядина с мандариновой цедрой 417, красная фасоль в сиропе 315, красная фасоль в сиропе с мандариновой цедрой 610, рисовые шарики в сиропе 611, утка с бамбуковой сердцевиной 545

Чай 24, 87, см. также Продукты для копчения
Черный бобовый соус 23
курица «Феникс» 90, лягушачьи лапки 244, паровые гребешки 377, пятнистый тофу 601, рагу из рыбьей головы 207, свиные ребрышки 406, рыба 205, свинина с турнепсом 105
Чеснок 23
жареная стручковая фасоль в чесночном соусе 146, рыба, тушенная с чесноком 509, холодная чесночная свинина 554, чесночная курица в масле чили 534
Чжэцзянская кухня 175, 186, 208, 216, 239, 251, 253, 274, 283, 294, 301, 306, 314
Чунцинская кухня 540, 542, 585

Шанхайская кухня 6, 174–175, 183, 206, 229, 235, 244, 259, 265, 276, 287, 288, 295, 305, 313, 315
Шаньдунская кухня 35, 44, 60, 66, 84, 113
Шаньси кухня 64, 108, 135
Шаньтоуская кухня 351, 357, 366, 375, 413, 414, 424, 447
Шаосинское вино 171, 200
Шиитаке 13
«Вегетарианское рагу Будды» 302, грибы в шкурках тофу 300, даосская вегетарианская рисовая лапша 279, клейкий рис в листьях бамбука 579, свинина с капустой и грибами 249, «Цыпленок нищего» 224, яйца на пару с грибами 305
Шкурки тофу
грибы в шкурках тофу 300, рулет из рубленой свинины в шкурках тофу 414, тушеные конвертики из шкурок тофу 348
Шпинат: суп с тофу и шпинатом 184

Южный Китай 6, 317–467
Юньнаньская кухня 475, 535, 577, 596

Яблоки 14, 156
карамелизованные 158
Яйца 19, 138
жареный рис из Янчжоу 275, жареный рис с морепродуктами 430, жареный рис с мясным ассорти 276, классический жареный рис по-гуандунски 433, коричная баранина 109, кукурузный суп 484, на пару с грибами 305, омлет с устрицами 306, рис с ананасом 577, свинина мушу 107, суп с яйцом и имбирем 330, яичные тарты 462, яичный заварной крем на пару 144
см. также Утиные яйца; Перепелиные яйца
Ямс 12, 156
карамелизованные корни колоказии 161, «Костяшки счетов» 454, крем из колоказии 166, пирог с ямсом 344, свинина Фучжоу 254, цыпленок, тушенный с корнем колоказии 234
Янгэ, танец 176

ПРИМЕЧАНИЯ

Количество продуктов приводится в метрической системе или в ложках. Объем жидкости в ложках: 1 ч. л. = 5 мл, 1 ст. л. = 15 мл.

Значение температуры приводится для обычной духовки.

Пищевая ценность рассчитана **на порцию** (а не на весь объем выхода). Количество натрия не включает соль, добавленную по вкусу.

ПОДПИСИ К ИЛЛЮСТРАЦИЯМ

Shutterstock: 5, 11, 14, 17, 25, 31, 35, 36, 173, 174, 320, 321, 323, 468, 471, 47; iStock: 2–3, 8, 9, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 26, 28–9, 32, 33, 34, 37, 168–9, 171, 172, 175, 176, 177, 316–17, 319, 324, 325, 473, 474, 475; Alamy: 21, 476, 477.

2–3 Димсам подают к чаю, эта традиционная трапеза особенно популярна на юге Китая, где она и зародилась.

28–29 Длина Великой Китайской стены около 21 200 км, она проходит по территории Северного Китая.

168–169 Традиционные постройки в деревне Хунцунь провинции Аньхой на востоке Китая, возведенные по принципам фэншуй.

316–317 Вид на Гонконг, важный город, коммерческий и гастрономический центр.

468–469 Юрты на фоне озера Каракёль, самого высокого на Памирском плато, в Синьцзян-Уйгурском автономном регионе Китая.

МИФ Арт

РИСОВАНИЕ И ХЭНДМЕЙД

ИСКУССТВО

КИНО И ФОТО

КРЕАТИВ

ДИЗАЙН И РЕКЛАМА

ВДОХНОВЕНИЕ

#miftvorchestvo

Подписывайтесь
на полезные книжные письма
со скидками и подарками:
mif.to/cr-letter

Все творческие книги
на одной странице:
mif.to/creative

miftvorchestvo

УДК 641.568(510)
ББК 36.997
Т18

Оригинальное название: China: A Cookbook: 300 Classic Recipes From Beijing And Canton, To Shanghai And Sichuan

Научные редакторы Александра Храмцова, Ксения Логвинова
На русском языке публикуется впервые

Тан, Терри
Т18 Великая китайская кухня. Грандиозное путешествие и 300 рецептов из Поднебесной / Терри Тан ; пер. с англ. Е. Петровой ; науч. ред. К. Логвинова, А. Храмцова. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 624 с. — (Мировая кухня).

ISBN 978-5-00195-049-3

Красочная подарочная книга, в которой вы не только найдете множество рецептов, но и познакомитесь с культурой и историей Китая через призму кулинарных традиций.
Издание рассчитано на всех, кто интересуется Китаем и китайской кухней.

УДК 641.568(510)
ББК 36.997

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023
© Original title: CHINA: A COOKBOOK
© Text, design and images, Anness Publishing Limited; U.K, 2019
© Russian translation, Mann, Ivanov and Ferber; Russia, 2023

ISBN 978-5-00195-049-3

Издание для досуга
Мировая кухня

Тан Терри

ВЕЛИКАЯ КИТАЙСКАЯ КУХНЯ
Грандиозное путешествие и 300 рецептов из Поднебесной

Руководитель редакционной группы *Ольга Архипова*
Ответственный редактор *Наталья Довнар*
Литературный редактор *Ольга Свитова*
Арт-директор *Яна Паламарчук*
Верстка обложки *Юлия Рахманина*
Верстка *Юлия Тарабрина*
Корректоры *Анна Матвеева, Елена Сухова, Наталья Воробьева*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
www.mann-ivanov-ferber.ru
www.vk.com/mifbooks

16+

Терри Тан, истинный знаток китайской кухни и традиций, приглашает вас в грандиозное кулинарное путешествие. Вы окунетесь в аутентичную атмосферу Китая, познакомитесь с кулинарными традициями и основными праздниками, географией и историей, насладитесь потрясающими красками, запахами и вкусами.

Благодаря этой красочной подарочной книге вы узнаете, где находятся самые большие плантации риса, в какой провинции предпочитают муравьиные яйца, почему сычуаньские блюда называют огненными, как появился праздник драконьих лодок и многое другое.

Вы откроете для себя провинции от Пекина и Гуанчжоу до Шанхая и Сычуани в 300 классических рецептах. Сможете приготовить аппетитные супы, рис, лапшу, мясо, птицу, закуски, но самое главное — проникнетесь духом этой удивительной страны.

9 785001 950493

МИФ mann-ivanov-ferber.ru @miftvorchestvo