



УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ

**КИТАЙСКУЮ
КУХНЮ**



ХЛЕБ*СОЛЬ®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

Содержание

Вступление • 6



Сложность приготовления

БЛЮДА С МЯСОМ

Холодная лапша с говядиной и дайконом	12
Стир-фрай по-пекински с говядиной и перцем	17
Стир-фрай с говядиной и брокколи	18
Жареная говядина с соломкой из сельдерея	22
Чоу-мейн со свиной	31
Свинина с ананасами в кисло-сладком соусе	36
Жареная свинина с манго	39
Баранина с пятью специями	45

БЛЮДА С ПТИЦЕЙ

Салат с курицей и бобовыми ростками .	50
Острый суп с лапшой и курицей	55
Курица «Кунг пао»	60
Курица с кешью	63
Куриные крылышки с коллой	64
Индейка в стиле Синьцзян	69
Утка в пекинском стиле	78

БЛЮДА С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

Суп из карпа с белым перцем	82
Рыба с имбирем на пару	84
Лосось с кунжутом	87

БЛЮДА С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ

Битые огурцы	105
Салат «Харбин»	106
Салат из пекинской капусты со сладким перцем	109
Теплый салат из баклажанов и помидоров	110
Суп с фунчозой, овощами и тофу	112
Хрустящая жареная листовая капуста .	120
Омлет на пару	123



2

**Сложность
приготовления****БЛЮДА С МЯСОМ**

Суп с говядиной и бадьяном	14
Пряный суп с рисом и свиной	25
Свинные ребрышки в глазури	32
Жареный рис со свиной	40

БЛЮДА С ПТИЦЕЙ

Конджи с курицей и шиитаке	56
Лапша с курицей и сладким перцем	66
Шашлычки из индейки	70
Утка с мандаринами и кунжутом	75
Лапша с уткой и ананасом	76

**БЛЮДА С РЫБОЙ
И МОРЕПРОДУКТАМИ**

Рыба с имбирем на пару	84
Бульон с креветками и омлетом	88

БЛЮДА С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ

Суп с лапшой, бок-чой и пореем	114
Лапша со свежими овощами и кунжутным соусом	116
Жареные остро-сладкие баклажаны ...	118

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Воту	130
Мороженое из манго	141

Условные обозначения:

Количество
порцийВремя
приготовления

3

**Сложность
приготовления****БЛЮДА С МЯСОМ**

Тефтели «Львиная голова»	26
Баранина в кляре	46

**БЛЮДА С РЫБОЙ
И МОРЕПРОДУКТАМИ**

Фаршированные кальмары	88
Димсамы с креветками	92
Жареные спринг-роллы с креветками ...	96
Жареные тосты с креветками и кунжутом	100

ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

Паровые булочки (маньтоу)	126
Бананы в карамельном кляре	132
«Жареное молоко»	134
Миндальное желе с фруктами	138



УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ КИТАЙСКУЮ КУХНЮ

Китайская кухня невероятно разнообразна и богата: на юге и на севере, на западе и востоке страны готовят по-разному, но есть и нечто общее у всех ее региональных вариантов. Прежде всего это многочисленные блюда из риса и лапши, активное использование специй, сочетание в одном блюде всех необходимых компонентов, чтобы оно служило вкусной и полноценной трапезой. Вот почему рецепты в этой книге собраны не по привычному принципу типа блюд, а по основному ингредиенту — в китайской кухне трудно провести грань между закуской и основным блюдом, а насыщенный суп со множеством ингредиентов становится целым обедом или ужином.

Многие думают, что готовить блюда китайской кухни дома слишком сложно. Да, профессиональные китайские повара творят настоящие чудеса: виртуозно режут продукты огромными и очень острыми ножами-тесаками и готовят так быстро, что еле успеваешь следить за их руками! Но домашняя китайская кухня гораздо проще, ее блюда доступны абсолютно каждому. Тем более что и экзотических ингредиентов практически не требуется, разве что стоит запастись любимой в Китае смесью «пять специй» и несколькими базовыми соусами. Все остальное вы без труда найдете в ближайшем супермаркете или закажете онлайн.

ПОСУДА

В основном для блюд китайской кухни подойдет привычная посуда, которая

есть на вашей кухне. Но если вы хотите готовить максимально аутентично, рекомендуем несколько предметов, которые непременно присутствуют на каждой домашней кухне в Китае, а вот у нас — далеко не всегда.

Вок. Тонкостенная сковорода со сферическим дном предназначена для быстрой готовки на сильном огне в технике стир-фрай. Если у вас газовая плита, вок станет отличным приобретением, только имейте





в виду, что он должен быть легким, поэтому не покупайте чугунный (такие в продаже встречаются, и это очень странная посуда). Вок должен быть таким, чтобы можно было без труда держать его одной рукой и встряхивать в нем содержимое. Идеальный материал для вока — углеродистая (карбоновая) сталь. Если у вас электрическая плита, используйте вместо вока легкую глубокую сковороду или сотейник, потому что вок с уплощенным дном «для электрической плиты» — это не вок, а еще один странный и неудобный в использовании предмет посуды.

Бамбуковая пароварка. Незаменимая вещь на китайской кухне — плетеная бамбуковая корзинка с плотно прилегающей крышкой, в которой готовят различные пельмени, рыбу и даже знаменитые паровые булочки маньтоу. Если у вас уже есть электрическая пароварка или вы привыкли пользоваться вставкой для варки на пару для кастрюли, бамбуковый вариант можно не покупать. А если решите обзавестись такой пароваркой, выбирайте достаточно вместительную и нужного диа-

метра: такую, чтобы поместилась на одну из ваших самых больших кастрюль (хотя китайцы чаще всего ставят ее на вок).

Сито-паук. Оно напоминает большую шумовку, только вместо дырочек или сеточки — решетка. Очень удобная вещь, чтобы вылавливать сразу все содержимое кастрюли, когда что-то варится или бланшируется. Также такое сито можно использовать, чтобы опускать и извлекать продукты из горячего масла при обжаривании во фритюре.



Нож-тесак (цайдао). Многие увлеченные китайской кухней люди покупают этот традиционный нож, чтобы резать им так, как это делают повара в Поднебесной. Но нужно иметь в виду, что человеку, привыкшему к обычным ножам, очень сложно



освоить цайдао: на это уйдет немало времени. Поэтому лучше проинспектировать те ножи, которые у вас уже есть, и купить хороший японский нож, например сантоку, который будет похож на европейский и существенно облегчит вам нарезку продуктов.

Палочки. Китайцы не только едят палочками, но и активно используют их в готовке, например, помешивают блюда, взбалтывают яйца, размешивают тесто. Вы вполне можете готовить с более привычными лопатками или ложками, но научиться есть палочками очень желательно. Кстати, супы китайцы едят одновременно ложкой (специальной, с плоским дном) и палочками — ложкой зачерпывают жидкость, а палочками берут лапшу и другие ингредиенты.



ПРОДУКТЫ

Основу китайской кухни составляют следующие продукты, которые должны быть и в вашем арсенале, если вы решили готовить по рецептам из этой книги:

Белковые продукты — курица, утка, свинина, рыба, морепродукты.

Лапша — самая разнообразная: пшеничная, бобовая, яичная, гречневая, рисовая и другие виды.

Рис — основа рациона китайцев, длиннозерный рассыпчатый или короткозерный клейкий, в зависимости от рецепта.

Овощи и зелень — баклажаны, сладкий перец, перец чили, помидоры, лук, капуста (пекинская, белокочанная, листовая, бок-чой), морковь и многие другие. Очень популярны свежий имбирь, чеснок и зеленый лук.

Грибы — шиитаке, вешенки, эринги, черные древесные (муэр).

Фрукты — яблоки, манго, ананасы, бананы и многие другие.

Орехи и семена — кешью, арахис, миндаль, кунжут (черный и белый).

Соусы и другие жидкие приправы — соевый, устричный, хойсин, сладкий чили, мирин.

Специи — смесь «Пять специй» (усанмянь), хлопья чили, бадьян, корица, гвоздика, имбирь.

Масло — кунжутное (светлое и темное), рафинированное растительное.

Уксус — рисовый.

Другие продукты — глутамат натрия, который широко применяется для усиления вкуса блюд (в рецептах книги он не используется); тофу, часто выступающий альтернативой белковым продуктам животного происхождения.





Блюда С МЯСОМ



Холодная лапша
с говядиной и дайконом
с. 12



Суп с говядиной и бадьяном
с. 14



Стир-фрай по-пекински
с говядиной и перцем
с. 17

и еще 11 рецептов

Холодная лапша С ГОВЯДИНОЙ И ДАЙКОНОМ



4 35 мин.

350–400 г мякоти говядины
1 луковица
1 средняя морковь
250 г дайкона
3 зубчика чеснока
1 побег зеленого лука (по желанию)
200 г сухой бобовой лапши
3 ст. л. растительного масла без запаха + для лапши
2 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. темного кунжутного масла

Очень вкусное, ароматное и несложное в приготовлении блюдо, нечто среднее между закуской, салатом и основным блюдом. По желанию вы можете заменить бобовую лапшу (которую называют стеклянной из-за того, что она становится прозрачной в готовом виде) любой другой азиатской на выбор.



говяжья вырезка



дайкон



лук

1 Мясо нарезать против волокон тонкими ломтиками, затем тонкими брусочками (соломкой). Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь и дайкон либо натереть на терке для корейской моркови, либо нарезать ножом как можно более тонкой соломкой. Чеснок мелко нарубить. Зеленый лук тонко нарезать по диагонали.

2 Лапшу отварить до готовности согласно инструкции на упаковке (обычно 4–5 минут), откинуть в дуршлаг, дать стечь воде. Сбрызнуть ложечкой растительного масла и перемешать, чтобы лапша не слиплась. Остудить.

3 Разогреть в воке или в сковороде растительное масло, выложить мясо и готовить, часто помешивая (или встряхивая, если готовите в воке), 2–3 минуты. Добавить лук, морковь и дайкон, перемешать и готовить еще 2–3 минуты. Добавить чеснок, готовить 1 минуту. Влить соевый соус, перемешать. Снять с огня и добавить кунжутное масло. Остудить до теплого состояния.

4 Выложить лапшу на тарелки, добавить мясо с овощами, полить соусом, образовавшимся при их готовке. По желанию посыпать зеленым луком и подавать.



Суп с говядиной и бадьяном



3

1 ч
15 мин.

400 г говядины на кости
3 см свежего корня имбиря
3 звездочки бадьяна
1,5 л воды
50 мл мирина
200 г замороженного зеленого горошка
1 ст. л. кукурузного крахмала
1 крупное яйцо
3 ст. л. сухого жареного лука
соль, свежемолотый черный перец

Бадьян в рецепте можно заменить приправой усаньянь («пять специй») для более насыщенного вкуса, тем более что бадьян является главной составляющей этой смеси.



бадьян

