

Настоящая китайская кухня. — Москва : Издательство «Э», 2015. —
Н32 128 с. — (Выбор кулинарной редакции).

Освоив хотя бы некоторые из приведенных в книге рецептов, вы убедитесь, что древняя и богатая традициями китайская кухня не так сложна, как казалось, и вполне доступна для воспроизведения в домашних условиях. Автор намеренно отказался от рецептов, включающих особенно экзотические продукты, такие как морские медузы или тысячелетние яйца. Ведь главное — не ингредиенты, а принципы приготовления. Соблюдая их, вы приготовите самую настоящую китайскую еду, даже если используете нетипичные для китайской кухни утварь и продукты. Теоретические сведения и рецепты подобраны так, чтобы наиболее полно охватить технологии, принятые в китайской кулинарии.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-82623-0

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ВЫБОР КУЛИНАРНОЙ РЕДАКЦИИ

НАСТОЯЩАЯ КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

Ответственный редактор *С. Ильичева*
Художественный редактор *Г. Булгакова*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 20.07.2015. Формат 84x108¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-82623-0



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

В электронном виде книга доступна на сайте

Купить на www.litres.ru

ЛитРес:

«Самое большое чтение»







СОДЕРЖАНИЕ



ОБ АВТОРЕ	8
ПРЕДИСЛОВИЕ	8
О КИТАЙСКОЙ КУХНЕ.....	9
ОСНОВЫ КИТАЙСКОЙ КУХНИ	11
ПРОДУКТЫ	11
Мясо и птица	11
Рыба и морепродукты.....	11
Овощи и грибы	12
Лапша и тесто.....	12
Рис и тофу	13
Фрукты и орехи.....	14
Соусы, специи и приправы	14
УТВАРЬ	16
Сковорода вок.....	16
Нож цайдао	16
Пароварка.....	16
Глиняный горшок	17
Куайцзы (палочки для еды).....	17
СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ	18
Выбор и подготовка продуктов.....	18
Нарезка	18
Маринование и панировка.....	18
Тепловая обработка.....	19
Придание вкуса и аромата.....	19
Подача и презентация	19
БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ	20
Чили-масло	20
Банкетный бульон.....	20
Базовый куриный бульон.....	21
Универсальный соус-заправка	21
Соленые перцы чили	22
Основное дрожжевое тесто.....	22
Пресное тесто для цзяоцзы.....	23
Базовый рецепт риса.....	23

РЕЦЕПТЫ

ЗАКУСКИ И ДИМ-САМЫ

Ароматная редиска в остром соусе.....	27
Салат цайхун	27
Битые огурцы.....	29
Холодная курица в остром сычуаньском соусе	29
Курица бан-бан	31
«Пьяная курица»	33
Дважды острые дробленые крылья.....	35
Соленые куриные крылышки, приготовленные на пару	37
Свиной желудок с острой заправкой	37
Прессованные свиные уши.....	39
Вонтоны	41
Паровые пельмени шаомай	43
Баоцзы со свиной чарсиу.....	45
Салат из черных древесных грибов.....	47
Крученые паровые пампушки хуацзюань	47

МЯСО, ПТИЦА И СУБПРОДУКТЫ

Свинина в кисло-сладком соусе.....	50
Свиная грудинка с хрустящей шкуркой.....	53
Баклажаны, фаршированные свиной	53
Свинина с «ароматом рыбы» (свинина юйсян).....	55
Свиная грудинка, тушенная «по-красному» (свинина хуншао).....	57
«Львиные головы»	59
Говяжий стейк с соусом из китайской груши	61
Говядина в устричном соусе	63
Бараньи ребрышки бацзяо.....	65

Быстро обжаренные бараньи сердца.....	65
Почки в китайском стиле.....	67
Свиные хвосты «Три чашки»	69
Курица по рецепту гунбао.....	71
Курица с лимонным соусом.....	73
Цыпленок-гриль на китайский манер.....	75
Курица генерала Цзо.....	76
Шарики из говядины на пару	77
Хрустящая утка по-сычуаньски с освежающим салатом.....	79

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Рыба в кантонском стиле.....	83
Карп-белка.....	85
Огненная рыба (шуйчжуй).....	86
«Креветки-неразлучники» (юаньянся)	87
Гребешки с зеленой фасолью в устричном соусе	89
Кукурыба.....	89
Паровая рыба с густым соусом.....	91
Лимонный стир-фрай с морепродуктами.....	91
Шишки из кальмаров.....	93

ОВОЩИ, ГРИБЫ, ТОФУ И ЯЙЦА

Жареные листовые овощи.....	97
Баклажаны на пару.....	97
Баклажаны в старом пекинском стиле	99
Грибы в устричном соусе	101
Паровой омлет со свиной и грибами	101
«Тофу рябой старухи» (мапо тофу).....	103
Мраморные чайные яйца.....	105
Китайская яичница с кетчупом по-домашнему.....	105

РИС, ЛАПША И СУПЫ

«Муравьи, взбирающиеся на дерево».....	109
Чоу-мэйн с хрустящей яичной лапшой.....	110
Жареный рис по-янчжоуски	111
Кисло-острый суп.....	111
Лапша с хрустящей свиной грудинкой	113
Суп с курицей, грибами и побегами бамбука.....	113
Похлебка из баранины с ягодами годжи... 115	
Суп-вонтон.....	115

ДЕСЕРТЫ

Яблоки в карамели	119
Мусс из тофу с манго и имбирем.....	121
Тарталетки с заварным кремом в гонконгском стиле	123
Китайские груши, сваренные в белом вине.....	125

ГЛОССАРИЙ	126
-----------------	-----

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	127
---------------------------	-----

ССЫЛКИ НА ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ.....	127
------------------------------------	-----



ОБ АВТОРЕ

Дмитрий Журавлёв — востоковед и популярный блогер, пишущий на гастрономические темы. В кулинарном Рунете известен под никнеймом DeJur. Признанный авторитет и знаток китайской кухни. О еде пишет увлекательно и со знанием дела, сопровождая свои рассказы возбуждающими аппетит фотографиями.

В свое время окончательно и бесповоротно влюбив-

шись в китайскую кухню, он с головой погрузился в ее освоение. И подошел к делу настолько серьезно, что даже получил вдобавок к уже имеющимся двум высшим образованиям третье — востоковеда-китаиста, что позволило продолжить изучение китайских кулинарных традиций на новом, профессиональном уровне.

Дальше — больше: стал писать для разных кули-

нарных журналов, вел постоянную колонку на крупном кулинарном портале, снялся в нескольких телепередачах. А в 2012 году основал культурно-гастрономический проект «Товарищество с Кулинарной Ответственностью», где с неизменным успехом проводит мастер-классы по китайской кухне. Так хобби постепенно переросло в стиль жизни.

ПРЕДИСЛОВИЕ

У китайской кухни невероятное количество поклонников за пределами самого Китая. Но для большинства из этих людей китайские блюда скорее ресторанные, чем домашние, так как и по форме, и по содержанию настолько отличаются от привычных, что самостоятельное их приготовление представляется чем-то крайне трудным, а зачастую и просто невозможным, этакой «китайской грамотой» без малейшего шанса когда-либо в ней разобраться. Так происходит потому, что с китайской кухней связано слишком много мифов и надуманных преувеличений.

Прочитав эту книгу и освоив хотя бы несколько

из приведенных в ней рецептов, вы убедитесь, что блюда настоящей китайской кухни не такие сложные, как кажутся, и вполне доступны для приготовления в домашних условиях.

При написании книги я намеренно отказался от рецептов с использованием таких экзотических продуктов, как, например, морские медузы или тысячелетние яйца. Практически все необходимые продукты для воспроизведения данных рецептов можно без труда купить в обычном супермаркете. Дело в том, что наличие китайских ингредиентов — не самое важное для того, чтобы приготовленную еду можно было бы назвать «по-настоящему китай-

ской». В первую очередь, важно соблюдение принципов приготовления. Любой человек, соблюдающий эти принципы, приготовит правильную китайскую еду, даже используя нетипичные для данной кухни утварь и продукты. «Родные» же ингредиенты лишь усилят «китайскость» получившихся блюд.

И теоретический материал, и рецепты в книге подобраны таким образом, чтобы наиболее полно охватить технологии приготовления, принятые в китайской кулинарии.

О КИТАЙСКОЙ КУХНЕ

Китайцы — исконные земледельцы, и их рацион в целом характеризуется существенной особенностью, свойственной пище всех земледельцев: основным его компонентом является крахмал, получаемый из различных видов зерна. Эту особенность системы питания китайцев совершенно четко можно проследить в их собственных представлениях о структуре своего пищевого комплекса. И эти представления сильно выделяют китайскую систему питания среди других крупных мировых систем питания. Китайцы всегда делят пищу на два основных компонента: чжуши («основная еда») и фуши («второстепенная еда»). Чжуши представляет собой главный компонент питания — снедь или блюдо, приготовленные из крупы или муки. Фуши, как правило, вообще не содержит крахмалистых продуктов, будучи овощным, мясным или рыбным блюдом. Для сбалансированного питания трапеза должна иметь соответствующие количества основной и второстепенной еды, приготовленной отдельно. При этом фуши в крайнем случае может быть заменена какой-либо острой или соленой приправой, тогда как без чжуши прием пищи в принципе невозможен.

Многие особенности китайской системы питания сложились давно, некоторые из них — еще в древности. Однако в процессе расшире-

ния этнической территории китайцев специфика их хозяйственной деятельности, а под ее воздействием и характерные черты рациона не оставались неизменными, трансформируясь в процессе адаптации к новым условиям природной среды. Кроме того, на особенности системы питания непосредственное влияние оказывали также и новые этнические контакты, а соответственно, и различные религиозные регламентации (в частности, этническая группа хуэй, исповедующая ислам, резко отличается от остального китайского населения строгим запретом на употребление свинины).

Все это способствовало тому, что еще в Средние века в пище китайцев возникли региональные особенности. В источниках XII—XIII веков можно найти свидетельства противопоставления как минимум трех местных вариантов китайской кухни: северного, южного и сычуаньского. На севере отдавалось предпочтение баранине и продуктам, заготовленным впрок. Чжуши готовили преимущественно из пшеницы и проса. Специфическими северными блюдами считались лапша, пельмени, лепешки с начинкой. В определенный момент были популярны молочные продукты. Особенность южной кухни выражалась в предпочтении, отдаваемом рыбе и свинине, а также в исключительной роли риса при приготовлении чжуши. Сычуаньская кухня

славилась употреблением острых специй, в особенности перца. В этих характеристиках легко заметить немало черт, присущих региональным вариантам современной китайской кухни. Тем не менее можно утверждать, что традиционное деление китайской кухни на пять основных вариантов: сычуаньскую, кантонскую, фуцзяньскую, шаньдунскую и хэнаньскую — представляет собой скорее классификацию ресторанов, чем региональные стили, так как различия между ними весьма условны и не всегда совпадают с географией.

Одной из важных особенностей китайской кухни является идея о том, что еда неразрывно связана со здоровьем. Идея эта не вполне подтверждена с научной точки зрения, но основана на твердых убеждениях китайского народа. Пища не просто влияет на здоровье — выбор правильной еды в определенное время должен зависеть от состояния здоровья человека на тот момент. То есть пищевые продукты можно и нужно использовать также и как «медицинские препараты». Конечно, та или иная диета в качестве лечения или профилактики заболеваний назначается и на Западе, но там это сравнительно недавняя практика, в то время как в Китае это всегда было главным принципом культуры питания.

Теория инь и ян, одна из основополагающих в китайской

философии и выражающая идею дуализма мира — темное и светлое, мягкое и твердое, земное и небесное, — отразилась и на системе питания. С точки зрения китайцев, как органы человеческого тела, так и продукты тесно связаны с этой теорией. Если силы инь и ян в организме не сбалансированы, возникают болезни. Те или иные продукты в правильном количестве способны исправить этот дисбаланс и тем самым привести человека к выздоровлению. Переедание одного вида пищи также может привести к дисбалансу сил, вызывая заболевания. Другая фундаментальная теория, лежащая в основе китайской кухни, — теория пяти элементов. В ней говорится о том, что все вещи во Вселенной образованы из пяти элементов: огня, воды, земли, дерева и металла. Отсюда вытекает идея о пяти вкусовых ощущениях: сладком, кислом, горьком, соленом, пряном. Они в свою очередь также подразделяются на инь и ян. Подтверждения подобных верований можно найти в документированном виде уже в эпоху Чжоу, за несколько столетий до нашей эры, но они по-прежнему являются доминирующей концепцией китайской культуры питания. В соответствии с этой концепцией гармоничных противоречий китайцы и комбинируют свои блюда, смешивают и приспособливают одно к другому: горячее и холодное, сладкое и кислое, нежное и острое, хрустящее и мягкое.

В завершение хотелось бы отметить, пожалуй, самый важный аспект китайской



системы питания — это огромная значимость пищи и всего, что с ней связано, в китайской культуре в целом. И если утверждение, что китайская кухня является самой великой и древней в мире, весьма спорно, то тот факт, что культура Поднебесной ориентирована на пищу в гораздо большей степени, нежели культуры других народов, не вызывает никаких сомнений.

Согласно документам Ши-цзи («Исторические записки») и Мэн-цзы, И Инь, советник императора Тан, основателя первой китайской династии (XVI—XI вв. до н. э.), существование которой подтвердилось археологическим материалом, изначально служил поваром. Более того, некоторые источники утверждают, что именно благодаря кулинарным навыкам он попал в число фаворитов императора. Став

одним из самых почитаемых и влиятельных должностных лиц, И Инь говорил: «Правление династией похоже на приготовление пищи. Будет плохо, если блюдо пересолить или недосолить. С приправами также не надо перебарщивать. Правя династией, не надо слишком торопиться, но и нельзя медлить. Надо делать все по порядку, тогда вы будете хорошим правителем, и народ вас будет тепло приветствовать».

Можно с уверенностью утверждать, что среди народов мира не было ни одного настолько поглощенного мысли о еде, как древние китайцы. Да и в наше время в этом плане китайцы недалеко ушли от своих предков.

ОСНОВЫ КИТАЙСКОЙ КУХНИ

ПРОДУКТЫ

МЯСО И ПТИЦА

В старину китайцы употребляли в пищу мясо множества видов животных и птиц. Так, например, остатки трапезы, найденные при раскопках в погребении Мавандуй (206 г. до н. э. — 8 г. н. э.), содержат кости зайца, пятнистого оленя, дикого гуся, утки, бамбуковой курочки, аиста, сороки, воробья и т. д. Но основными домашними животными, чье мясо использовалось в кулинарии, были коровы, лошади, овцы, свиньи, собаки и куры.

Сейчас мясной рацион китайцев не столь разнообразен и состоит главным образом из свинины, мяса курицы и домашней утки. Также популярны разведенные на фермах голуби и перепелки. Говядина и баранина используются значительно реже, в основном на севере Китая и местах проживания мусульманских общин.

Наибольшей популярностью благодаря своей дешевизне и универсальности пользуется курятина — она превосходно сочетается с самыми разнообразными продуктами. К тому же китайцы пускают в дело всю курицу, от головы до лапок, включая практически все внутренности, что позволяет приготовить из од-

ной птицы множество блюд, совершенно разных по вкусу и текстуре.

Вторая по популярности птица, используемая в кулинарии, — утка. Она имеет ярко выраженный вкус и к тому же символизирует счастье и верность, что, несомненно, способствует ее широкому использованию в китайской кухне, так как символизм поданных к столу блюд, особенно праздничных, до сих пор имеет в Китае большое значение.

Свинину в Китае любят не меньше курицы. Она также прекрасно сочетается с разнообразными ингредиентами — от овощей до морепродуктов. Для быстрого обжаривания лучше брать постную свинину — вырезку, окорок или мясистую часть корейки. Для тушеных блюд китайцы предпочитают использовать жирные части, например брюшину. Причем чем жирнее, тем лучше.

Кстати, в Средние века китайцы употребляли в пищу сырое мясо, сейчас же это невозможно — любое мясо должно подвергаться тепловой обработке и быть полностью готово. Даже обычная на Западе говядина средней прожарки в Китае не приветствуется.

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

У жителей Китая с его длинной береговой линией и большим количеством рек есть возможность употреблять в пищу невероятное разнообразие рыбы и морепродуктов. Предпочтения разнятся в зависимости от региона, но в них есть и много общего.

Типичные для китайской кухни способы приготовления рыбы — обжаривание в воке или во фритюре, тушение и варка на пару. Но в любом случае рыбу не подвергают длительной тепловой обработке, стараясь сохранить вкус, аромат и форму. Всегда, и особенно за праздничным столом, в приоритете рыба, приготовленная целиком, так как она сохраняет сочность и красиво выглядит. К тому же целая рыба символизирует изобилие. Однако рыбу с многочисленными мелкими костями, например карпа, зачастую обрабатывают определенным способом, чтобы при употреблении косточки не чувствовались вовсе. Подробнее о подобных приемах можно узнать в соответствующих рецептах книги.

Не менее широко представлены в китайской кухне ракообразные и моллюски. Некоторые морепродукты, такие как абалон (морские ушки), трепанги, лобстеры и некото-

рые виды крабов, доступны не всем и поэтому являются скорее атрибутом праздничного стола. Другие же вполне обыденны и в прибрежных районах входят в ассортимент уличной еды: креветки, кальмары, морские гребешки, устрицы и мидии. Практически во всем Китае также популярны морские медузы, благодаря специальной обработке превращенные в хрустящую полупрозрачную субстанцию.

Продолжительность тепловой обработки для морепродуктов очень важна, как и для рыбы: она должна быть минимальной, чтобы сохранить их аромат и нежную консистенцию.

ОВОЩИ И ГРИБЫ

Овощи составляют основную часть рациона китайцев. Существуют определенные виды экзотических овощей, которые у нас крайне трудно или даже невозможно купить, но их не так уж и много. В основном же в дело идут лук, баклажаны, кукуруза, помидоры, зеленые листовые овощи, такие как пекинская капуста, и другие привычные для нас растительные продукты. Также часто используются побеги бамбука, которые за пределами Китая можно легко купить в консервированном виде. Хорошо прижился в китайской кухне острый перец чили — его употребляют в сыром виде, сушат, маринуют, настаивают на нем масло и изготавливают разные пасты. Ну и, конечно, «святая троица» китайской кулинарии — имбирь, чеснок и зеленый лук, без которых не обходится

большинство блюд кухни Поднебесной.

В отличие от овощей грибы, распространенные в Китае, на Западе до недавнего времени были редкостью, но теперь их без труда можно купить в обычном супермаркете. В основном это грибы сянг (шиитакэ) и вешенки. В принципе, оба эти вида грибов можно есть и сырыми, однако после тепловой обработки их аромат становится гораздо ярче.

Шиитакэ — мясистые грибы со слегка острым, горчичным вкусом. Они достаточно сытные, так как содержат гораздо больше белка, чем обычные грибы. В основном используются только шляпки, так как ножки слишком грубые и волокнистые. Шиитакэ можно быстро обжаривать, тушить или добавлять в супы. Особенно хороши эти грибы с устричным соусом.

Вешенки — грибы с тонким, мягким вкусом, отдаленно напоминающим вкус морепродуктов, отчего вешенки иногда называют устричными грибами. Обычно их жарят или добавляют в супы. Также они хорошо сочетаются с рисом и лапшой.

Отдельная история — сушеные грибы. Их аромат гораздо сильнее, чем у свежих, к тому же такие грибы могут храниться очень долго, поэтому стоит всегда иметь их в запасе. В сушеном виде чаще всего продаются шиитакэ и черные древесные грибы (муэр). Перед использованием такие грибы нужно залить кипятком и оставить на пол-

часа, затем хорошо промыть. У шиитакэ следует удалить ножку и хорошо отжать. У древесных грибов необходимо срезать жесткое основание, после чего они полностью готовы к употреблению. Сушеные грибы муэр часто продают в спрессованном виде, поэтому стоит помнить, что после замачивания их объем увеличивается в 10 раз.

ЛАПША И ТЕСТО

Несмотря на то что, по данным последних исследований, лапша — изобретение вовсе не китайское, представить без нее кухню Поднебесной невозможно. Видов лапши в Китае бесчисленное множество, и в каждом регионе непременно найдется что-то свое. Однако китайцы редко изготавливают лапшу вручную дома, в основном обходятся покупной — это касается как сухой, так и свежей лапши, так как на овладение мастерством ее приготовления может уйти не один год упорного труда.

Лапшу делают из различных видов муки: пшеничной, рисовой, бобовой, кукурузной, гречишной и даже из сладкого картофеля (батата). Лапшу варят, жарят и добавляют в супы. Есть рецепты десертов, где рисовую или бобовую лапшу обжаривают во фритюре в сухом виде, отчего она становится вспененной и хрустящей.

Готовое тесто в Китае можно без труда купить практически в любом магазине, но в отличие от лапши тесто часто делают в домашних условиях самостоятельно. Оно бывает

дрожжевым или пресным. В разделе базовых рецептов вы найдете соответствующие способы приготовления. В то же время некоторые виды теста, такие как сочни для вонтонов, тесто для спринг-роллов или блинчиков для пекинской утки, китайцы предпочитают покупать в готовом виде из-за трудоемкости их изготовления. Сейчас эти виды теста вполне доступны в магазинах и за пределами Китая.

РИС И ТОФУ

Рис — очень важный продукт в рационе китайцев. В целом по стране он занимает треть от общего количества употребляемых в пищу зерновых продуктов, а в южных регионах Китая его доля возрастает до 70%. В стране выращивают несколько разновидностей риса, относящихся к двум подвидам — *Oryza indica* (с продолговатым зерном) и *Oryza japonica* (с коротким зерном). Многие народы Южного Китая употребляют также клейкий рис, который используют лишь для приготовления некоторых видов праздничной пищи.

Наиболее распространенный способ приготовления риса — варка на пару или в воде. В торжественных случаях или в ресторанах рис часто подают также в обжаренном виде с овощами, грибами и другими добавками. В этом случае используется не сырой, а уже готовый рис, и лучше всего для этого подходит холодный рис, сваренный накануне. Также весьма популярна у китайцев полужидкая рисовая

каша, обычно подаваемая на завтрак.

Еда, приготовляемая из риса, называется у китайцев фань. Преобладание фань над другими видами пищи, в частности, нашло отражение и в том факте, что это слово означает и еду в целом. Так же, как в русском языке слово «хлеб» означает не только конкретный пищевой продукт, приготовляемый из теста, но и в широком понимании «хлеб насущный». Выражение «чи фань» («употреблять в пищу

фань») в Китае, главным образом в сельской местности, и сейчас является составной частью обычного приветствия: при встрече люди прежде всего осведомляются, поел ли сегодня их собеседник риса.

Тофу (соевый творог) — продукт из соевых бобов, еще один богатый источник растительного белка. Он дешев, легкодоступен и при этом универсален — он почти не имеет собственного вкуса, однако прекрасно впитывает аромат и вкус добавленных к нему



приправ и специй, объединяя и сосредотачивая их на себе. Поэтому тофу хорошо сочетается практически с любыми видами продуктов.

За пределами Китая в продаже обычно встречаются два вида тофу: мягкий (шелковый) и твердый. Шелковый тофу из-за нежной консистенции в основном добавляют в супы и салаты или готовят на пару. Также из него готовят десерты, включая мороженое. Твердый тофу имеет более плотную консистенцию, но, несмотря на название, обращаться с ним следует тоже осторожно. Перед приготовлением его обычно нарезают кусками нужного размера и формы, после чего быстро бланшируют в кипятке, отчего он становится более крепким и не разваливается при дальнейшем тепловом воздействии. Готовят же твердый тофу практически всеми известными способами.

ФРУКТЫ И ОРЕХИ

Свежие фрукты в Китае можно купить круглый год — от совсем экзотических до вполне нам привычных. Китайцы предпочитают употреблять фрукты в свежем виде. Однако некоторые виды, такие как ананас, манго, яблоки, применяются в приготовлении не только десертов, но и основных блюд. При этом могут быть использованы не только свежие фрукты, но и консервированные.

Из орехов и семян наиболее популярны кунжут, миндаль, кешью и арахис. Последний на самом деле является не орехом, а принадлежит

к семейству бобовых, однако употребляется именно как орех, причем чаще, чем какие-либо другие.

СОУСЫ, СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ

В китайской кухне используется довольно много специй, и все они вполне нам знакомы: корица, бадьян, гвоздика, черный и белый перец, кардамон и т. д. Открытием может стать лишь сычуаньский перец, но и его теперь купить не проблема. На самом деле эта пряность к перцу отноше-

ния не имеет. Это плоды колючего ясеня. У них выраженный пряный аромат с цитрусовыми нотками, который наиболее ярко проявляется, если обжарить пряность на сухой сковороде и затем растолочь в ступке. Жгучесть сычуаньского перца не такая, как у других перцев, — она выражается в легком приятном онемении нёба и освежающем эффекте. Заменить сычуаньский перец можно смесью душистого и черного перцев.

Существуют традиционно сложившиеся наборы, состоящие



из определенного количества пряностей и специй. Самая популярная — усянмянь, смесь пяти специй. Купить ее у нас непросто, однако приготовить самостоятельно не составит особого труда — все нужные ингредиенты продаются.

К тому же вы всегда сможете отрегулировать количество той или иной пряности по своему вкусу. Классический вариант смеси пяти специй: бадьян, сычуаньский перец, семена фенхеля, гвоздика и корица в равных пропорциях. Просто перетрите все ингредиенты в ступке или перемелите в кофемолке и сложите в плотно закрывающийся светонепроницаемый контейнер. В таком виде смесь сохранит аромат достаточно долго. Для китайцев усянмянь — универсальная приправа. Применяют ее везде, вплоть до десертов (при этом в смеси присутствует сушеный имбирь вместо перца). Особенно хороша усянмянь при приготовлении жирного мяса и птицы. Добавлять ее следует понемногу, так как смесь очень пряная.

Основной приправой в китайской кухне служит соевый соус. Он бывает двух видов: светлый и темный. На самом деле цвет темный у обоих соусов, отличить же их можно, встряхнув бутылку, — темный соевый соус будет дольше стекать по стенкам, так как он более густой и насыщенный. Стоит запомнить правило: светлый соевый соус добавляется в блюда для вкуса, темный — для цвета.

Существует распространенное мнение, что соевым соусом китайцы регулируют со-

леность блюда. Это не совсем так. Если приготовленное блюдо кажется вам пресным, лучше использовать соль, так как большое количество соевого соуса перебивает другие вкусы, к тому же у пищи может появиться горький привкус.

Широко применяется в китайской кухне и рисовый уксус, который также бывает двух видов: белый и черный. У белого резкий, едкий вкус и сильный уксусный запах. Его применяют, когда не хотят менять цвет блюда. Черный же уксус обладает прекрасным запахом и мягким сладковатым вкусом, и спектр его применения достаточно обширен.

К одной из основных приправ также стоит отнести рисовое вино. Иногда в рецептах его можно встретить под названием поварского или шаосинского. Применение рисового вина при мариновании — довольно распространенный прием в китайской кухне. Также его используют как универсальный ароматизатор, отбивающий неприятный запах при варке мяса или субпродуктов. Рисовое вино можно заменить сухим хересом.

Из остальных соусов и паст стоит выделить устричный соус, острую бобовую пасту и соус хойсин.

Устричный соус — густой темно-коричневый соус с приятным сладко-соленым землистым вкусом. Это универсальная приправа, которая хорошо подходит не только к продуктам со слабо выраженным ароматом, например зеленым листовым овощам,

но и к продуктам с более ярким вкусом и запахом, таким как грибы. Устричный соус никогда не используется в качестве соуса для макания, и добавляют его к самому концу приготовления.

Соус хойсин, имеющий теплый сладковатый пряный вкус, иногда также называют «китайским соусом барбекю». Китайское название переводится как «дары моря», но в отличие от устричного соуса хойсин не содержит морепродуктов — его готовят из ферментированных соевых бобов. Обычно хойсин используют в составе маринадов или в качестве готового соуса при подаче блюд.

Острая бобовая паста (доубаньцзян) — гордость сычуаньской кухни. Изготавливается из ферментированных бобов и перца чили. Обладает приятным бобовым ароматом и жгучим вкусом. Перед употреблением ее следует хорошо прогреть. Доубаньцзян можно заменить равным количеством мелко нарубленных соленых перцев чили (стр. 22) или любой другой острой азиатской пастой.

Еще один важный компонент при приготовлении блюд китайской кухни — кунжутное масло. Обычно используется темное масло, изготовленное из предварительно обжаренных семян кунжута. Оно обладает очень сильным ароматом, поэтому применять его нужно в малых количествах, добавляя в самом конце приготовления. Жарить на таком масле нельзя, так как оно очень быстро начинает гореть и чадить.