

Ли Синь

ВОСЕМЬ КУХОНЬ КИТАЯ

Рецепты



Часть 1

Общие сведения о кулинарном искусстве Китая

1. Этапы развития кулинарного искусства в Китае

В доисторический период (6000 лет назад) выражения «пожирание сырого мяса и питье крови животных», «мечты о том, как бы съесть мясо и поспать на шкуре» достаточно точно описали бы эпоху рыболовно-охотничьего промысла первобытных людей. Кулинарное искусство на тот момент еще не родилось. Вслед за совершенствованием человеческого общества и развитием труда люди постепенно научились использовать огонь для приготовления пищи, появилось простейшее кулинарное искусство. Синантропы из Чжоукоудяня близ Пекина уже знали, как использовать огонь для приготовления пищи; шаньдиндунские люди из Чжоукоудяня уже вступили в эпоху неолита и не только научились искусству разделки при помощи каменных ножей, остеотомов и др., понимали, как запекать пищу на огне, подвесив ее над ним или нанизав на вертел, как жарить пищу на каменных плитах, но и с того момента, как научились делать керамику, также могли готовить обычное вареное мясо.

Также благодаря раскопанным керамическим мискам, пиалам, треножникам-*динам* и другой посуде для приготовления пищи первобытных людей обнаружилось, что развитие кулинарного искусства, то есть переход от жарения пищи на огне к варке, готовке на пару, поджариванию и тушению, тоже являлось вкладом древних предков в прогресс человеческого общества.

В Китае в период Шан и Чжоу (1660–770 гг. до н. э.) кулинарное искусство уже было достаточно развитым. Имелись металлические котлы, которые быстро проводили тепло, острые тонкие металлические ножи и пр., что позволяло нарезать продукты кубиками, полосками, соломкой, ломтиками и использовать животные жиры, начать применять такие способы готовки, как жарка в масле, тушение в соусе, поджаривание и другие. Например, в трактате «Восемь изысканных яств» эпохи Чжоу (более 3000 лет назад), который был самой древней кулинарной книгой, существовавшей в Китае, описаны восемь типов блюд, для приготовления которых использовались многочисленные способы.

В соответствии с разными временами года китайцы вывели следующее правило использования приправ: «Весной больше ароматного, летом больше горького, осенью больше острого, зимой больше соленого».

В эпоху Чжоу (1046–256 гг. до н. э.) уже существовал достаточно большой ассортимент блюд и напитков. Запеченный в глине карп, которого готовили в эпоху Чжоу, стал известным блюдом того времени. Рацион представителей верхних слоев общества обязательно включал рыбу, ставшую незаменимым кушаньем; другие домашние животные, например, говядина, баранина, собачатина, свинина, курица и гуси, тоже попадали на стол.

В кулинарной традиции периодов Чуньцю и Чжаньго (770–221 гг. до н. э.) увеличилось число используемых специй, серьезно относились к гармоничному сочетанию пяти вкусов и была заложена основа кулинарного искусства Китая. Помимо соли также появились соевый соус, уксус, алкоголь, пряности и другие приправы. Предложенная в кулинарии Китая тех лет концепция «пять зерновых культур для поддержания жизни, пять фруктов для дополнительного питания, пять видов мяса для дополнительной пользы и пять овощей для наполнения жизненной силой» заложила основу и обеспечила практический опыт для диетологии в последующие эпохи.

К периоду Западной Хань по Шелковому пути в Китай проникли такие иностранные продукты, как люцерна, малайское яблоко, морковь, инжир, гранат, арбуз, огурец, шпинат и другие.

Во времена династий Суй и Тан (581–907 гг. н.э.) произошел расцвет чайной традиции, появился первый китайский трактат о чае «Чайный канон». Расцвела диетология, вышли в свет некоторые трактаты про продукты питания с лечебным эффектом, был внесен вклад в китайскую традицию питания, предупреждения и лечения болезней, укрепления организма пищей.

Кулинарное искусство в эпохи Сун и Юань продолжало развиваться, и в нем произошли достаточно большие изменения. Только в восточной столице Сун, в г. Бяньляне (сейчас — Кайфын), было 72 известных питейных заведения и харчевни, а заведения, где подавали баранину, гусей и уток, суп из листьев тыквы-горлянки, паровые пирожки-*баоцзы* и сладости, были уже давно популярны.

Кулинарное искусство эпох Мин и Цин (1368–1911 гг.) уже было близко к современному, сервировка банкетов маньчжурскими и китайскими блюдами была характерной чертой этой эпохи. Сервировка стола маньчжурскими и китайскими блюдами, сбор вместе всех известных блюд и деликатесов являлись квинтэссенцией кулинарного искусства Китая. Банкет включал 134 горячих блюда и 48 холодных закусок, все ингредиенты тщательно отбирались, использовались почти все техники готовки, и за более чем 200 лет они не перестали применяться.

В ту эпоху существовало весьма много текстов о кулинарии, при этом они были весьма разнообразны, начиная от описаний кулинарных рецептов до исследований теории кулинарии, основ питания, диетологии и укрепления здоровья, гигиены питания; описанные технологии приготовления блюд древнего Китая на тот момент уже достигли своего расцвета.

2. Отличительные черты кулинарного искусства в Китае

В широком смысле отличительные черты кухни Китая заключаются в ее богатом культурном содержании. Китайская кухня не только подразумевает просто что-то съестное, но также

объединяет религиозные, культурные и народные обычаи и нравы, отражает долгую историю и культуру, олицетворяет жизненную философию китайской нации.

В более буквальном значении отличительные черты китайской кухни следующие:

1. Широкий выбор ингредиентов.

В китайской кухне не только широко используются ингредиенты животного происхождения, но точно так же широк выбор ингредиентов растительного происхождения. Еще в период династии Западная Чжоу существовало более 130 видов съедобных растений, которые упоминались в письменных источниках.

2. Филигранная нарезка продуктов.

В китайской кухне при обработке ингредиентов особое внимание уделяется умению владеть ножом. Так, например, существуют шинкование, рубка и другие виды нарезки. Существует также множество различных видов нарезки ингредиентов, например, тонкая соломка, ломтики, куски, крупные кусочки, брусочки, рубленые в фарш кусочки, размятые до состояния пюре кусочки, нарезка в виде кожуры личи, нарезка в виде пшеничного колоса и другие. Такое скрупулезное владение ножом и видами нарезки не только способствует приготовлению вкусной пищи, но также добавляет художественности и красоты готовым блюдам.

3. Разнообразные способы готовки.

Существует свыше нескольких десятков методов готовки китайских блюд, например, жарка на сильном огне с малым количеством масла, жарка в масле, быстрая жарка на сильном огне, тушение в соусе, фритюр, быстрая жарка в кипящем масле с помешиванием, жарка на открытом огне, томление, варка, жарка в плоских формах каких-либо жидких ингредиентов (например, жидкое тесто), бланширование и др. Каждый из способов готовки также подразумевает использование большого количества техник; например, быструю жарку на сильном огне также можно разделить на жарку с соевым соусом, жарку с маслом, быструю обжарку с добавлением кинзы и др. Приготовление сладких блюд также подразделяется на варку в сахаре, карамелизацию, готовку в сладком сиропе и др.

4. Разнообразие специй.

Сычуаньская кухня известна во всем мире как кухня, где «у каждого блюда свой собственный стиль; у сотни блюд есть сотня различных вкусов», однако это всего лишь одно из направлений. В китайской кухне не только обращается особое внимание на изменение вкусов, но и в процессе готовки также умело используются различные способы применения специй. Одно и то же количество специй, добавленное в блюдо в разный момент готовки, может сформировать различные вкусы.

5. Стремление к совершенству.

Китайская кухня не только включает в себя искусное владение нарезкой, уникальные вкусы, изящную подачу и разумное соотношение питательных веществ, но в ней также уделяется большое внимание посуде, в которой подаются блюда. Правильное сочетание вкусной еды и красивой посуды — это то, к чему издавна стремились в китайской кухне.

Часть 2

Учимся готовить китайские блюда

Название блюда Жареная говядина с луком



Категория Блюда из мяса домашнего скота.

Ингредиенты Говяжья вырезка 300 г, репчатый лук 100 г, красный перец 5 г.

Специи и приправы Соль 2 г, светлый соевый соус 5 г, сахар 5 г, куриный порошок 3 г, салатное масло 15 г, влажный крахмал 5 г.



***Процесс
приготовления***

Нарезать говяжью вырезку, лук и красный перец тонкими ломтиками.

Обвалять говяжью вырезку в кляре из соли, светлого соевого соуса, сахара и влажного крахмала.



Нагреть сковороду, после чего добавить масло и нагреть до 120 °С; хорошо покрытую кляром говядину положить в сковороду, обжарить, перемешивая с маслом, затем выложить и отложить.



Нагреть сковороду, влить 10 г масла, положить лук, красный перец и жарить на сильном огне до готовности.



Добавить готовый лук и красный перец к говядине, приправить куриным экстрактом и украсить блюдо.

***Особенности
готового блюда***

Нежная говядина и насыщенный аромат лука.

***Важные
моменты при
готовке***

При нарезке говядины на тонкие ломтики необходимо резать поперек волокон.

Необходимо хорошо обвалить говяжьи ломтики в кляре из влажного крахмала.

Во время обжаривания ломтиков говядины в масле нужно следить за температурой масла. Если температура масла будет слишком высокой, то говядина станет пережаренной и сухой; если температура масла будет слишком низкой, то крахмал, в котором были замаринованы ломтики говядины, может разойтись.

***Пищевая
ценность***

Калорийность блюда 400 ккал, белки 68 г, жиры 2,7 г, углеводы 20 г.

Блюдо богато белком.

Название блюда **Говядина с цитрусовой цедрой**



Категория Блюда из мяса домашнего скота.

Ингредиенты Говядина 500 г, зеленый лук 10 г, имбирь 10 г, бадьян 8 г, сушеный перец чили 10 г, цедра апельсина 10 г.

Специи и приправы Рисовое вино 10 г, сахар 10 г, соевый соус 10 г, куриный порошок 5 г, молотый белый перец 5 г, кунжутное масло 5 г, салатное масло 500 г (фактический расход 25 г).



Процесс приготовления

Промыть говядину, нарезать на прямоугольные ломтики толщиной 0,5 см. Апельсиновую цедру нарезать соломкой. Зеленый лук промыть, отрезать луковичцы. Очистить имбирь от кожуры и нарезать кубиками.



Поставить сковороду на огонь, добавить масло и нагреть до 180 °С, добавить ломтики говядины, обжарить на маленьком огне до мягкости мяса и появления хрустящей корочки, затем вынуть.





Оставить в сковороде 25 г масла, быстро обжарить на сильном огне сушеный острый перец, затем добавить апельсиновую цедру, обжарить до появления аромата, добавить зеленый лук, имбирь, бадьян и специи, добавить обжаренную говядину, влить достаточное количество воды, тушить на маленьком огне до загустения, разложить и украсить.

***Особенности
готового блюда***

Говядина мягкая, с хрустящей корочкой, ароматная и упругая.

***Важные
моменты
при готовке***

Важно обращать внимание на то, чтобы говядина получилась мягкой и ароматной.

Говядину нужно терпеливо обжаривать на медленном огне до мягкости и избегать пригорания, так можно получить одновременно хрустящую корочку и мягкое внутри мясо.

***Пищевая
ценность***

Калорийность блюда 650 ккал, белки 100 г, жиры 40 г, углеводы 10 г. Блюдо богато белком.

Название блюда Тушеная говядина с пятью видами приправ



Категория Блюда из мяса домашнего скота.

Ингредиенты Говяжья голень 500 г.



Специи и приправы Сычуаньский перец 5 г, сушеный перец чили 5 г, кардамон 2 г, бадьян 5 г, корица 5 г, имбирь 10 г, зеленый лук 10 г, соль 5 г, сахар 15 г, соевый соус 15 г, рисовое вино 15 г.



***Процесс
приготовления***

В сковороду налить воду, положить мясо в кипяток, бланшировать, промыть и отложить.



Все пряности промыть и отложить.

Выложить в сковороду бланшированную говядину, добавить сахар, соль, соевый соус, рисовое вино, сычуаньский перец, сушеный острый перец, кардамон, бадьян, корицу, имбирь, лук, добавить чистую воду.



На большом огне довести до кипения, снять пену, уменьшить огонь, варить до мягкости говядины, затем увеличить огонь и на большом огне варить до получения бульона. Вытащить говядину, дать остыть. Нарезать тонкими ломтиками, украсить.



***Особенности
готового блюда***

Говядина ароматная и мягкая, не переваренная. У блюда ароматный и плотный вкус, долгое послевкусие.

***Важные
моменты при
готовке***

Необходимо контролировать огонь, сначала огонь должен быть большим, а затем — слабым.

Как только говядина станет мягкой, она готова; если варить дольше, это может сказаться на вкусе.

После того как говядина будет сварена, необходимо дать ей остыть, затем нарезать тонкими ломтиками. В процессе нарезки ломтики должны получиться не слишком тонкими и не слишком толстыми.

***Пищевая
ценность***

Калорийность блюда 500 ккал, белки 100 г, жиры 5 г, углеводы 10 г. Блюдо богато белком при низкой жирности, поэтому подходит для тех, кто следит за фигурой.

Название блюда

Говядина с острым зеленым перцем



Категория

Блюда из мяса домашнего скота.

Ингредиенты

Говяжья вырезка 300 г, острый зеленый перец 50 г, красный перец 5 г.



Специи и приправы

Рисовое вино 10 г, соевый соус 8 г, влажный крахмал 10 г, соль 5 г, сахар 3 г, молотый белый перец 5 г, кунжутное масло 5 г, куриный порошок 3 г, салатное масло 50 г.

Процесс приготовления

Нарезать зеленый и красный перец тонкими длинными ломтиками, отложить. Говяжью вырезку нарезать тонкой соломкой поперек волокон.

К нарезанной говядине добавить рисовое вино, соевый соус, сахар, соль, молотый белый перец, обвалить во влажном крахмале.

Поставить сковороду на огонь, добавить масло и нагреть до 120 °С, добавить говядину и быстро обжарить, помешивая, после чего вытащить и отложить.





Оставить в сковороде 10 г масла, добавить ломтики зеленого и красного перца, добавить говядину в кляре из крахмала, добавить куриный порошок и небольшое количество соевого соуса. Быстро обжарить на большом огне, постоянно помешивая, после чего блюдо готово и его можно подавать.





***Особенности
готового блюда***

Блюдо ярко-зеленого цвета с нежным сливочным вкусом.

***Важные
моменты
при готовке***

Во время нарезки мяса на тонкие ломтики важно резать поперек мышечных волокон.

Необходимо хорошо обвалить ломтики мяса в кляре из крахмала.

Во время жарки огонь должен быть большим; как только мясо будет готово, блюдо можно снимать с огня.



***Пищевая
ценность***

Калорийность 350 ккал, белки 65 г, жиры 15 г, углеводы 12 г, витамин С 72 мг. Зеленый острый перец богат витамином С, что способствует антиоксидации организма, к тому же витамин С может способствовать всасыванию железа в кишечном тракте.

Название блюда **Говяжий бульон с грибами шиитаке и яйцом**



Категория Блюда из мяса домашнего скота.

Ингредиенты Говядина 125 г, взбитое яйцо 15 г, свежие грибы шиитаке 15 г, кинза 5 г, имбирь 5 г.

Специи и приправы Влажный крахмал 15 г, рисовое вино 5 г, соевый соус 5 г, молотый белый перец 3 г, соль 3 г, куриный порошок 5 г.



Содержание

Часть 1. Общие сведения о кулинарном искусстве Китая

1. Этапы развития кулинарного искусства в Китае 3
2. Отличительные черты кулинарного искусства в Китае 5

Часть 2. Учимся готовить китайские блюда

Жареная говядина с луком	8
Говядина с цитрусовой цедрой.....	11
Тушеная говядина с пятью видами приправ	14
Говядина с острым зеленым перцем.....	17
Говяжий бульон с грибами шиитаке и яйцом.....	21
Картофель тушеный с говядиной.....	24
Тушеная говядина с редькой.....	27
Жареные кусочки говядины с кинзой	30
Ароматные жареные котлеты из говядины.....	33
Шашлычки из баранины с зирой	36
Жареная баранина с луком-пореем	40
Свинина в кисло-сладком соусе	43
Суп из фрикаделек и зимней тыквы	47
Холодные говяжьи сухожилия со смесью из пяти пряностей	50
Тушенная в соевом соусе свинина «Хуншао»	53
Тушенное в соевом соусе мясо с клубнями таро.....	57
Суп из вареной редьки на бульоне из свиных костей	60
Рыбные рулетики с ветчиной, ростками бамбука и грибами шиитаке	63
Жареная рыба в кисло-сладком соусе	66
Жареная рыба-сабля	69
Запеченный на соли окунь.....	72
Вареная рыба с маринованной китайской капустой	75
Жареная рыба с зеленым перцем	78
Жареный китайский окунь, приготовленный в виде цветков хризантемы	81
Запеченные соленые королевские креветки	84
Вкусные шашлычки из креветок	86
Тигровые креветки с редькой	88
Жареные креветки с сельдереем.....	91
Ароматная курица с чесноком.....	95
Холодная отварная курятина в соевом соусе.....	97
Жареная курятина с зеленым перцем.....	100
Жареный цыпленок с китайским каштаном	103
Тушеная курица с грибами мацутакэ.....	107
Острая перепелка.....	110
Ароматная жареная куриная отбивная	113
Жареное перепелиное мясо с салатом-латук	116

Морские гребешки с чесноком на пару	119
Кальмар с маринованным перцем чили	122
Суп из мактры и тофу	125
Тофу с крабовым мясом	127
Жареная каракатица	129
Картофельные котлеты с перцем и солью	132
Кисло-острый жареный картофель	135
Омлет с помидорами	137
Бананы в карамели	140
Трехцветные шарики из тыквы, моркови и спаржевого салата	142
Клубни лотоса с клейким рисом и османтусом	144
Грибы шиитаке с зеленым салатом	146
Фаршированные перцы	148
Жареная капуста	151
Спаржа, жаренная в соевом соусе	154
Нежная похлебка из морепродуктов и зимней тыквы	156
Капуста, тушенная в уксусе	159
Жареные рулетики с зеленым луком и китайским хворостом	161
Китайские клецки с начинкой	164
Кунжутные шарики	166
Спринг-роллы	168
Рисовые шарики из перебродившей рисовой каши	171
Тыквенные лепешки	173
Клецки в бульоне	176
Суп с рисовой лапшой	178
Лапша под бобовым соусом «чжацзян»	181
Лапша в бульоне с луком (лапша ручного приготовления)	183
Жареные пельмени	186
Куриный бульон с клецками «кошачьи ушки»	188
Пампушки-завитки	191
Лапша в бульоне с ростками бамбука и мясными ломтиками	194

Часть 3. Региональные кухни Китая

Основные региональные кухни Китая	197
Блюда шаньдунской кухни	208
Креветки в томатном соусе	208
Жареные рапаны	210
Морской лещ в соевом соусе	213
Жаренные в кляре креветки	216
Тушеные трепанги с луком-пореем	219
Пельмени ручной работы	222
Блюда кантонской кухни	224
Жареная говядина в устричном соусе	224
Сквоб с хрустящей корочкой	227
Мраморный песочный гоби на пару	230

Икра с жареным молоком	234
Пельмени с креветками на пару.....	237
Рис в керамической кастрюле	239
Блюда кухни провинции Цзянсу.....	242
Нанкинская соленая утка.....	242
Куриная кожа с ростками фасоли.....	244
Жареный рис по-кантонски	246
Рыба-белка	249
Блюда сычуаньской кухни.....	253
Отварная говядина по-сычуаньски	253
Цыпленок <i>гунбао</i>	257
Рыба в остром соусе	260
Хрустящая утка	263
Тофу «рябой тетушки» (<i>мапо тофу</i>).....	265
Жареная фунчоза с мясным фаршем «Муравьи взбираются на дерево»	269
Блюда чжэцзянской кухни	271
Жареные креветки с лунцзинским чаем.....	271
Рыбный суп сестры Сун	274
Жареная рыба с озера Сиху в кисло-сладком соусе	277
Тушеная свинина по рецепту Су Ши	280
Отварная утка по-ханчжоуски	284
Суп с рыбными фрикадельками	287
Блюда хунаньской кухни	291
Курица в кисло-остром соусе	291
Рыбьи головы в хлопьях красного перца.....	294
Крольчатина под острым соусом.....	297
Хамагури с яйцом на пару	300
Тушеные говяжьи сухожилия в коричневом соусе.....	302
Тофу и вяленое мясо на пару.....	304
Блюда фунцзяньской кухни.....	308
Ломтики трубача с горчицей	308
Омары с чесноком на пару.....	310
Омлет с устрицами	312
Говядина в соусе «шача»	315
Блюда анхойской кухни	319
Маринованный китайский окунь.....	319
Вареный голубь по-хуаншаньски.....	322
Гусиные лапки со специями.....	324
Цыпленок во фритюре	326
Козлятина, тушенная в соевом соусе	329

12+

Ли Синь

ВОСЕМЬ КУХОНЬ КИТАЯ
Рецепты

Редактор *Сунь Литин*

Оригинал-макет *М. А. Гунькин*
Дизайн обложки *М. А. Гунькин*

Подписано в печать 21.07.2021. Формат 70×100/16
Бумага офсетная. Печать офсетная
Усл.-печ. л. 27,3. Тираж 500 экз. Заказ № 2463

Издательство «Нестор-История»
Тел. (812)235-15-86
e-mail: nestor_historia@list.ru
www.nestorbook.ru

Отпечатано в типографии
издательства «Нестор-История»
Тел. (812)235-15-86

По вопросам приобретения книг
издательства «Нестор-История»
звоните по тел. +7 960 243 32 82