





# 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	620
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 км<sup>2</sup>. 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 неко-

торые требуют чуть больше времени и необычных продуктов. Предлагаются варианты замены и описано, как обращаться с неизвестными 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 (глутеновый) 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



## 8 КЛАССИЧЕСКИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

## 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.



## **ЛАПША**

Основой китайской кухни всегда был рис, но лапша выручает, когда мало времени. С ней легко приготовить быстрое самостоятельное 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.

Дешевая и сытная лапша быстро готовится и служит основой многих блюд

### **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. Хрупокость 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, но 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 полноценным 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 цуккини. 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



## **12 КЛАССИЧЕСКИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ**

### **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. Покрывают 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**

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 увели-

Грибы шиитаке очень распространены в китайской кухне и широко применяются

чиваются 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 оранжево-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. Большая 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, супят, 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 супат и засаливают, а незрелые 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, супат, 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, тушеные в соевом соусе ноги ценятся во многих китайских домах.



## Птица

В деревнях часто держат кур и уток. Курятина — самое распространенное мясо в Китае, блюдо 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.

Утятину 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 «столе-

ние» 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

Крупные 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, порированных и сцеженных соевых бобов. Он ровесник китайской кухни, очень питательный и используется во множестве рецептов.

### Свежий тофу

Мягкий тофу — разновидность свежего тофу, 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, зачастую 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 шпированные стебли добавляют в блюда стир-фрай и соусы.

### Чили

Свежие и сушеные, красные и зеленые, перцы чили — неперенный 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 доубань-цзян.

### Черный бобовый соус

Соевые бобы обжаривают и ферментируют с солью, иногда с имбирем, до почернения и выраженной пикантности. Бобы оставляют цельными 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, малосоленным, 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 дляпельменей 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.



# ВОСТОЧНЫЙ КИТАЙ

Шанхай, Чжэцзян, Фуцзянь, Аньхой,  
Цзянсу и Цзянси





# ИЗОБИЛИЕ ВОДЫ И ПЛОДОРОДНЫЕ ДЕЛЬТЫ

В восточном Китае находится 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 Аньхойя, впадает в Восточно-Китайское море.

Течение протоков замедляется на территории Цзянсу. По ее рекам с давних времен пролегают

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



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 Циньпу водится пять видов рыбы, ежегодный улов составляет 29 тыс. тонн.

## Климат и сельское хозяйство

В восточном Китае господствует морской муссонный субтропический климат. В регионе тепло и влажно, но зимой столбик термометра опускается ниже  $-15^{\circ}\text{C}$ , 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 растут 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 протекает 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, скали-

стыми 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  $+40^{\circ}\text{C}$  и высокой влажностью.

Область быстро развивается, сейчас ее называют столичным районом дельты Янцзы, с площадью застройки более  $99,6 \text{ км}^2$ . 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 разви-

ваться 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 мариш 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 важны-



ми 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 проследживается 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 Аньхой очертили при династии Цинь 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





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,

Традиционные для фуцзяньской кухни конверты из листьев лотоса с разнообразными начинками

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 празд-

салют освещает ночное небо над знаменитой панорамой Шанхая во время празднования китайского Нового года

нования все наряжаются в новую одежду, а старики идут в храмы ублажать богов подношениями в виде еды, вина и даже живой птицы.

## 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 выпрыгивают 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 пицци (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.





#### 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.

## 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.

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.

