





СОДЕРЖАНИЕ



| | |
|---|----|
| ОБ АВТОРЕ | 8 |
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 8 |
| О КИТАЙСКОЙ КУХНЕ | 9 |
| ОСНОВЫ КИТАЙСКОЙ КУХНИ | 14 |
| ПРОДУКТЫ | 14 |
| Мясо и птица | 14 |
| Рыба и морепродукты | 15 |
| Овощи и грибы | 16 |
| Лапша и тесто | 17 |
| Рис и тофу | 17 |
| Фрукты и орехи | 18 |
| Соусы, специи и приправы | 18 |
| УТВАРЬ | 22 |
| Сковорода вок | 22 |
| Нож цайдао | 22 |
| Пароварка | 24 |
| Глиняный горшок | 24 |
| Куайцзы (палочки для еды) | 25 |
| СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ | 26 |
| Выбор и подготовка продуктов | 26 |
| Нарезка | 26 |
| Маринование и панировка | 28 |
| Тепловая обработка | 28 |
| Придание вкуса и аромата | 29 |
| Подача и презентация | 29 |
| БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ | 30 |
| Чили-масло | 30 |
| Банкетный бульон | 30 |
| Базовый куриный бульон | 31 |
| Универсальный соус-заправка | 31 |
| Соленые перцы чили | 32 |
| Основное дрожжевое тесто | 32 |
| Пресное тесто для цзяоцзы | 33 |
| Базовый рецепт риса | 33 |

РЕЦЕПТЫ

ЗАКУСКИ И ДИМ-САМЫ

| | |
|---|----|
| Ароматная редиска в остром соусе..... | 37 |
| Салат цайхун | 37 |
| Битые огурцы..... | 39 |
| Холодная курица в остром сычуаньском соусе | 41 |
| Курица бан-бан | 43 |
| «Пьяная курица» | 45 |
| Дважды острые дробленые крылья..... | 47 |
| Соленые куриные крылышки, приготовленные на пару | 49 |
| Свиной желудок с острой заправкой | 49 |
| Прессованные свиные уши..... | 51 |
| Вонтоны | 53 |
| Паровые пельмени шаомай..... | 55 |
| Баоцзы со свиной чарсиу..... | 57 |
| Салат из черных древесных грибов..... | 59 |
| Крученые паровые пампушки хуацзюань | 59 |

МЯСО, ПТИЦА И СУБПРОДУКТЫ

| | |
|--|----|
| Свинина в кисло-сладком соусе..... | 62 |
| Свиная грудинка с хрустящей шкуркой..... | 65 |
| Баклажаны, фаршированные свиной | 65 |
| Свинина с «ароматом рыбы» (свинина юйсян)..... | 67 |
| Свиная грудинка, тушенная «по-красному» (свинина хуншао)..... | 69 |
| «Львиные головы» | 71 |
| Говяжий стейк с соусом из китайской груши | 73 |
| Говядина в устричном соусе | 75 |
| Бараньи ребрышки бацзяо..... | 77 |

| | |
|---|----|
| Быстро обжаренные бараньи сердца..... | 79 |
| Почки в китайском стиле..... | 81 |
| Свиные хвосты «Три чашки» | 83 |
| Курица по рецепту гунбао..... | 85 |
| Курица с лимонным соусом..... | 87 |
| Цыпленок-гриль на китайский манер..... | 89 |
| Курица генерала Цзо..... | 90 |
| Шарики из говядины на пару | 91 |
| Хрустящая утка по-сычуаньски с освежающим салатом..... | 93 |

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

| | |
|---|-----|
| Рыба в кантонском стиле..... | 97 |
| Карп-белка | 99 |
| Паровая рыба с густым соусом..... | 101 |
| Огненная рыба (шуйчжуйюй)..... | 102 |
| «Креветки-неразлучники» (юаньянся) | 103 |
| Гребешки с зеленой фасолью в устричном соусе | 105 |
| Кукурыба..... | 105 |
| Лимонный стир-фрай с морепродуктами..... | 107 |
| Шишки из кальмаров..... | 109 |

ОВОЩИ, ГРИБЫ, ТОФУ И ЯЙЦА

| | |
|---|-----|
| Жареные листовые овощи..... | 113 |
| Баклажаны на пару..... | 115 |
| Баклажаны в старом пекинском стиле | 117 |
| Грибы в устричном соусе | 119 |
| «Тофу рябой старухи» (Мапо тофу)..... | 121 |
| Мраморные чайные яйца..... | 123 |
| Китайская яичница с кетчупом по-домашнему..... | 125 |
| Паровой омлет со свиной и грибами | 127 |

РИС, ЛАПША И СУПЫ

| | |
|---|-----|
| Жареный рис по-янчжоуски | 131 |
| «Муравьи, взбирающиеся на дерево» | 133 |
| Чоу-мэйн с хрустящей яичной лапшой | 134 |
| Лапша с хрустящей свиной грудинкой | 137 |
| Суп с курицей, грибами и побегами бамбука | 139 |
| Кисло-острый суп | 141 |
| Похлебка из баранины с ягодами годжи | 143 |
| Суп-вонтон | 145 |

ДЕСЕРТЫ

| | |
|---|-----|
| Яблоки в карамели | 149 |
| Мусс из тофу с манго и имбирем | 151 |
| Китайские груши, сваренные в белом вине | 153 |
| Тарталетки с заварным кремом в гонконгском стиле | 155 |

| | |
|-----------------|-----|
| ГЛОССАРИЙ | 156 |
|-----------------|-----|

| | |
|----------------------------|-----|
| АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ | 157 |
|----------------------------|-----|

| | |
|-------------------------------------|-----|
| ССЫЛКИ НА ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ | 159 |
|-------------------------------------|-----|



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.

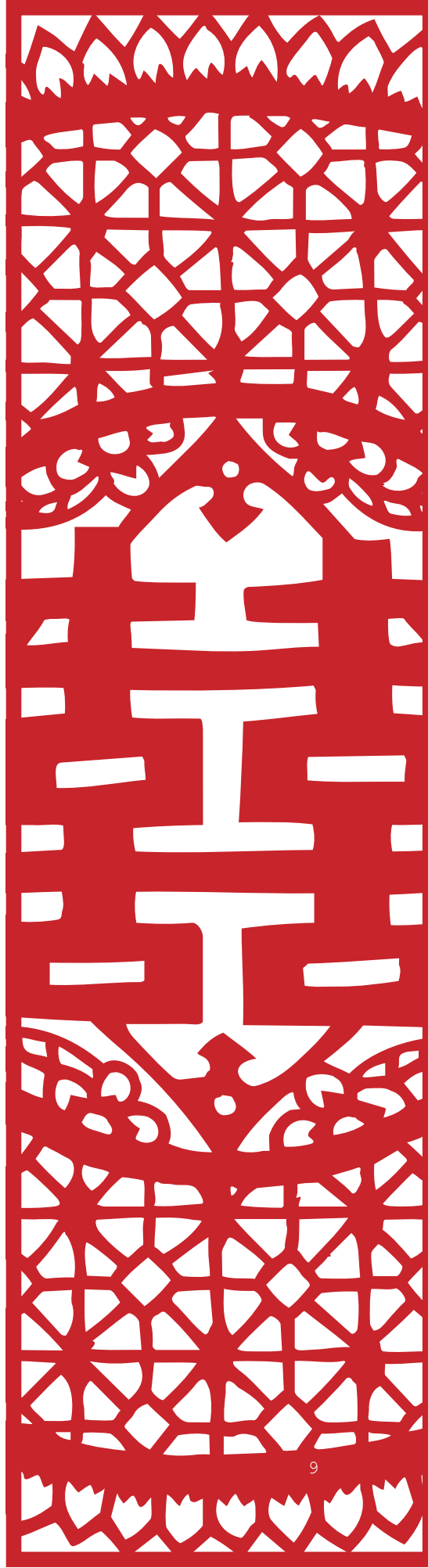
О КИТАЙСКОЙ КУХНЕ


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 считалась 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.

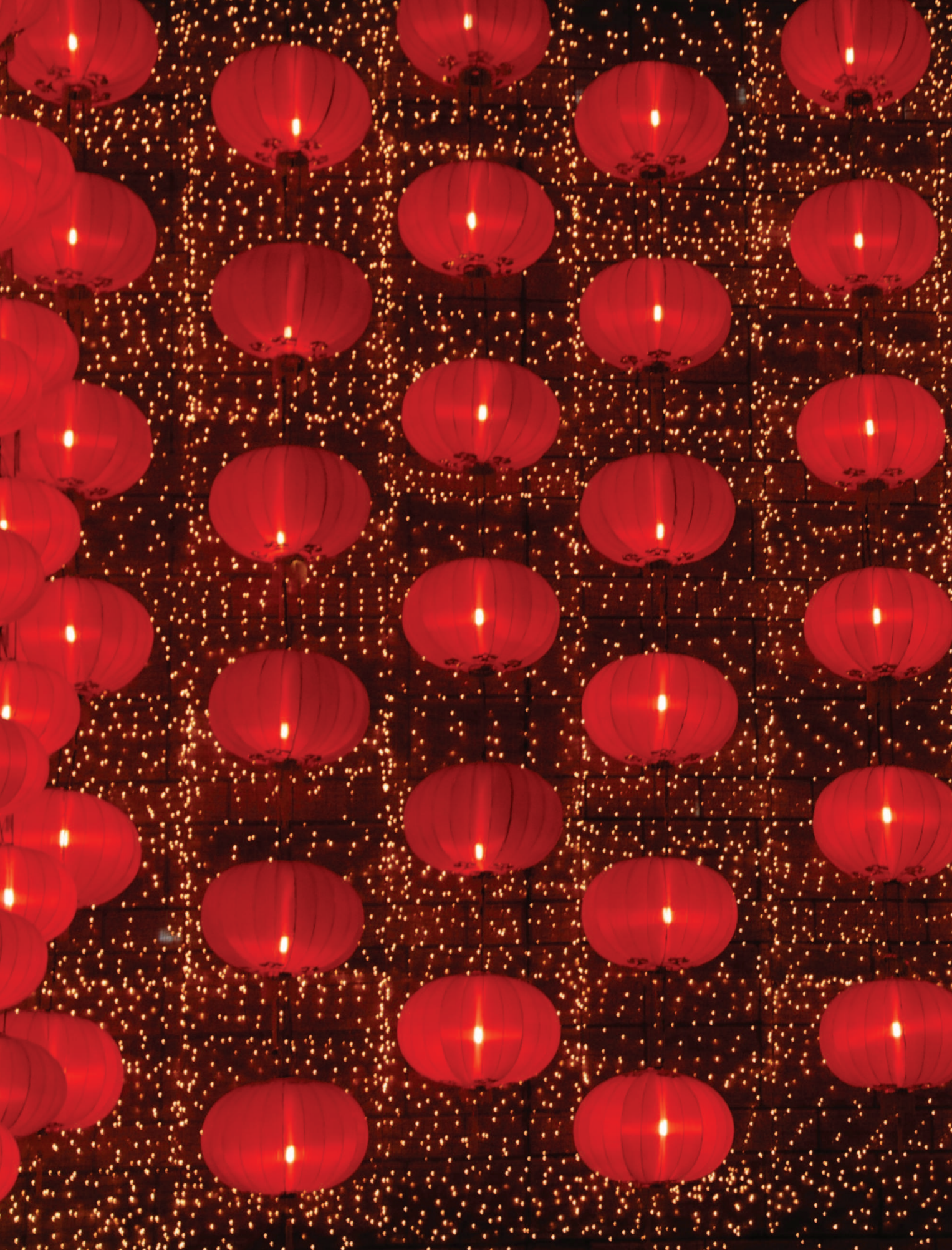
В завершение хотелось бы отметить, пожалуй, самый важный аспект китайской системы питания — это

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 мыслями 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 некоторые 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 сянгю (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 полчаса, 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.

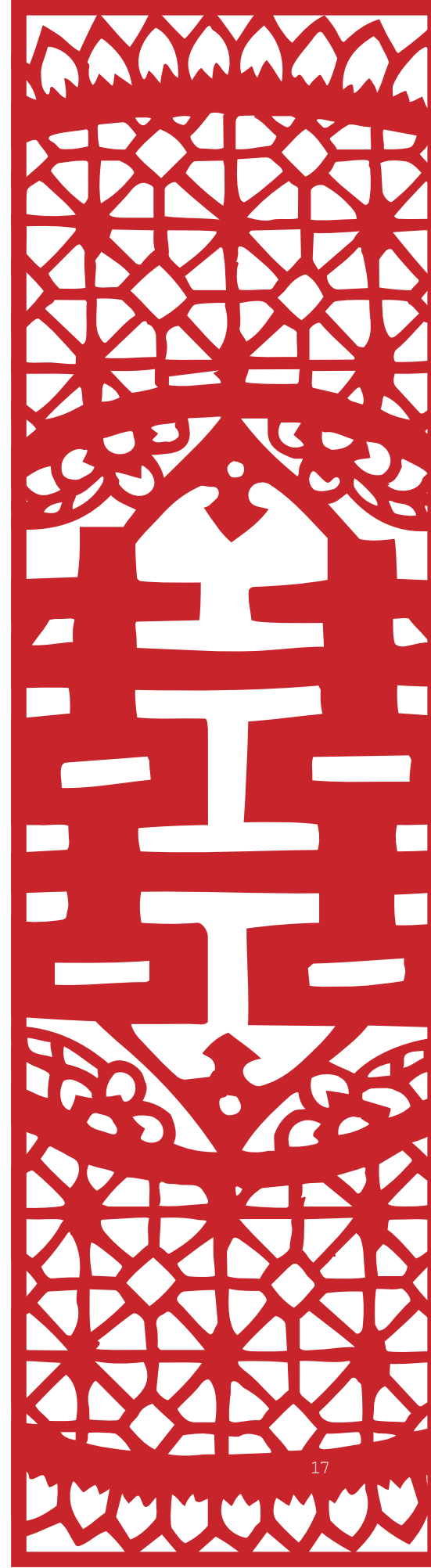
Готовое тесто в Китае можно без труда купить практически в любом магазине, но в отличие от лапши тесто часто делают в домашних условиях самостоятельно. Оно бывает дрожжевым или пресным. В разделе базовых рецептов вы найдете соответствующие

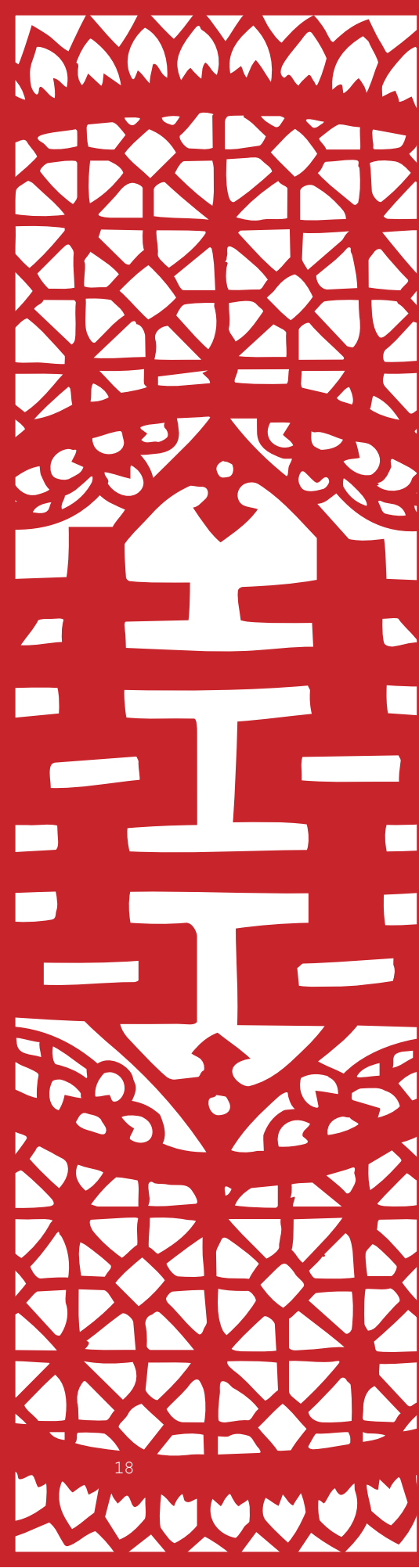
способы приготовления. В то же время некоторые виды теста, такие как сочни для вонтонов, тесто для спринг-роллов или блинчиков для пекинской утки, китайцы предпочитают покупать в готовом виде из-за трудоемкости их изготовления. Сейчас эти виды теста вполне доступны в магазинах и за пределами Китая.

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 пригото-

лением 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 соленость 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-солевым 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 самом конце 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. 32) 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 падить.



УТВАРЬ

Для того чтобы готовить настоящую китайскую еду, требуется не так много специализированной утвари — все блюда из этой книги вполне можно приготовить, используя обычные кухонные принадлежности. Однако есть ряд предметов, которые не менялись на протяжении нескольких столетий и могут существенно облегчить приготовление китайских блюд. К тому же зачастую такая утварь дешевле западных аналогов.

СКОВОРОДА ВОК

Вок — глубокая сковорода с выпуклым полусферическим дном, самый главный инструмент китайской кухни. Сфера применения вока чрезвычайно широка — его можно использовать не только для обжаривания, но и для варки, тушения, приготовления во фритюре и на пару и даже для копчения. Другими словами, практически любое китайское блюдо можно приготовить, используя только сковороду вок и никакой другой утвари.

Благодаря своей форме вок равномерно проводит и сохраняет тепло, продукты неизменно оказываются в центре, где происходит самый сильный нагрев, при этом масла для жарки можно использовать гораздо меньше, чем при готовке на обычной сковороде.

Лучшие воки делают из легкой углеродистой стали. Они бывают с двумя ручками — практически универсального применения — и с одной, такой вок идеально подходит для быстрого обжаривания, так как легко позволяет перемешивать продукты простым встряхиванием. Сейчас воки выпускают с уплощенным дном, поэтому их можно использовать на домашних газовых плитах. Для электрических же плит, особенно если они небольшой мощности, лучше приобрести вок, сделанный из чугуна. Подбрасывать содержимое на нем вряд ли получится, но он будет лучше держать тепло и равномернее его распределять.

НОЖ ЦАЙДАО

Несмотря на свой размер и устрашающий вид, китай-



ский нож цайдао — одно из самых полезных кухонных приспособлений. Существует три основных размера цайдао. № 1 — большой и тяжелый, его масса может достигать килограмма. Такой нож в основном используется для рубки мяса и костей. № 3 — легкий нож, он используется для тонкой нарезки. Самым же популярным среди

китайских поваров является цайдао № 2 — многофункциональный нож. Легкий передний конец лезвия прекрасно справляется с нарезкой тонкими ломтиками и мелкими кусочками, нанесением насечки и разделкой на филе. Задняя же часть лезвия предназначена для нарезания твердых продуктов и рубки костей. При по-

мощи одного или двух таких ножей нетрудно превратить мясо в фарш в считанные минуты без использования мясорубки. Обухом цайдао № 2 можно отбивать и дробить продукты, а на широкой плоскости лезвия этого ножа можно переносить нарезанные ингредиенты в сковороду или на сервировочное блюдо.





ПАРОВАРКА

Традиционная китайская пароварка представляет собой бамбуковую корзину с плотно прилегающей крышкой. Обычно такие пароварки устанавливают в несколько ярусов прямо на вок с кипящей водой. Конечно же, для приготовления китайских блюд на пару подойдет любая пароварка, однако в этом случае у блюда не будет того неповторимого тонкого аромата, который придает им бамбук. Впрочем, если у вас нет никакой пароварки, вместо нее вы можете использовать вок и какую-нибудь решетку вроде подставки под кастрюлю. Для этого нужно установить решетку в вок, на треть заполненный водой (решетка при этом не должна касаться воды), поставить на огонь и, дождавшись кипения, поместить на подставку продукты, уложенные в жаропрочную посуду, накрыть вок крышкой и готовить в течение указанного в рецепте времени.

ГЛИНЯНЫЙ ГОРШОК

Для медленного приготовления и тушения лучше использовать не вок, а глиняный горшок с толстыми стенками, поскольку он равномернее прогревается и лучше держит тепло. Такой горшок можно ставить в духовку или на плиту, но в этом случае нужно соблюдать осторожность, так как он достаточно хрупкий. Поэтому перед тем как нагревать его, убедитесь, что на его дне находится масло, бульон или вода. Не обязательно использовать именно

китайские глиняные горшки, современная керамическая посуда отлично их заменит, к тому же она более прочная и долговечная. Также для большинства китайских блюд, требующих медленного приготовления, подойдет и чугунная посуда.

КУАЙЦЫ (ПАЛОЧКИ ДЛЯ ЕДЫ)

Китайский повар не использует на кухне ни вилок, ни щипцов, все это ему с успехом заменяют бамбуковые палочки для еды — куайцзы. Существуют специальные удли-

ненные поварские кухонные палочки, но подойдут и обычные. Диапазон их применения очень широк. Ими можно смешивать соусы и взбивать яйца, разделять продукты при жарке во фритюре, чтобы они не слиплись, вымешивать тесто или фарш и даже отбивать некоторые виды продуктов. После небольшой тренировки куайцзы будут вам служить гораздо эффективнее, чем многие западные кухонные приспособления. Ну и, конечно же, палочки — самый удобный инструмент не только для снятия пробы с приготовленного блюда, но и для его поедания.



СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ВЫБОР И ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ

Качество блюда напрямую зависит от качества используемых при его приготовлении продуктов. Как писал известный на весь Китай гурман, эссеист и поэт XVIII века Юань Мэй, слава за прекрасное блюдо на 60% принадлежит повару и на 40% — поставщику продуктов.

Тщательный выбор продуктов и их предварительная подготовка — один из самых важных факторов, влияющих на аромат, вкус и питательную ценность конечного результата. Никогда не пренебрегайте рекомендациям по видам и сортам необходимых продуктов и точно следуйте предписаниям по их предварительной обработке. Это поможет в понимании свойств продуктов и в результате приведет к успеху в освоении искусства приготовления китайских блюд.

Свежие ингредиенты должны быть вымыты, а сухие — замочены и прополосканы. Всегда мойте овощи непосредственно перед нарезкой, так они не потеряют внешний вид и сохранят больше полезных веществ. Не менее важными задачами являются удаление пленок и лишнего жира с мяса, мытье и чистка рыбы, очистка и удаление кишечника у креветок и тщательная промывка разного рода кон-

сервированных продуктов в свежей воде.

Все продукты должны быть подготовлены заранее и находиться под рукой, так как в процессе кратковременной тепловой обработки — а именно такая и потребуется для приготовления большинства блюд китайской кухни — времени на то, чтобы что-то нарезать или достать из холодильника, может просто не оказаться.

НАРЕЗКА

Нарезка — одна из важнейших подготовительных операций в китайской кухне. Владение ножом — особый навык, требующий большого опыта и мастерства.

Очень важно, чтобы ингредиенты были нарезаны кусками правильного размера, формы и толщины. Прежде всего, форма и размер нарезки продуктов должны подходить для конкретного способа приготовления. Например, для быстрой обжарки методом стир-фрай продукты должны быть нарезаны маленькими кусочками или тонко нашинкованы, так как большие куски на большом огне приготовятся с внешней стороны, но останутся сырыми внутри.

Также важно хорошо знать свойства продуктов, возможное изменение текстуры

и цвета во время приготовления. Нежные ингредиенты должны быть нарезаны толще, чем более грубые, которые требуют большего времени приготовления. Характерные особенности блюда уникальны в каждом отдельном случае, и цвет при этом играет не последнюю роль. Нарезанный продукт должен сохранить свою первоначаль-

ную привлекательность — это не только имеет огромное значение для внешнего вида блюда, но и влияет на его вкус.

В зависимости от блюда основные ингредиенты нарезают, шинкуют либо режут кубиками. Они также могут быть грубо нарублены или измельчены в фарш. Добавок может

быть использована техника «цветочной» нарезки, когда, например, кальмары или почки надрезаются крест-накрест почти до конца, что придает готовому блюду эффектный вид. Нередко требуются и более «брутальные» способы разделки ингредиентов, к примеру рубка целой утки или курицы вместе с костями уже после приготовления.

