



ВЕЛИКАЯ КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

ГРАНДИОЗНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ
И 300 РЕЦЕПТОВ ИЗ ПОДНЕБЕСНОЙ

ТЕРРИ ТАН



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИФ

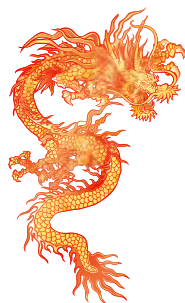
Серия «Мировая кухня»

Т Е Р Р И Т А Н

ВЕЛИКАЯ КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

ГРАНДИОЗНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ
И 300 РЕЦЕПТОВ ИЗ ПОДНЕБЕСНОЙ

Перевод с английского
Екатерины Петровой



Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2022

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)





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



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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, используемое во многих рецептах; свежие фрукты и овощи; мясо и птица высокого качества с местных ферм.

Шанхайская кухня славится изысканными 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.

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 (глютенный) 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



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.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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



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. Покрываются 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-

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.

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.

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.





[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Карамбола

Красивый фрукт со звездчатым срезом и цветочным вкусом. Он напоминает азиатскую грушу, но сочнее. В южном Китае его супят и засаливают, а неспелые 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, супят, 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 terra-cotta-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 имбире супе, тушенные в соевом соусе ноги ценятся во многих китайских домах.



Птица

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



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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 целыми 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.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)