# НАЦИОНАЛЬНАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ

# КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

Кулинарное искусство Китая начало складываться с возникновением самой китайской цивилизации. Китайцы создали утонченные способы приго­товления пищи, как минимум 3000 лет тому назад. Об этом свидетельствуют археологические находки (бронзовые горшки, ножи, кухонные доски, лопатки, черпаки и т. п.) в городе Аньян провинции Хэнань. Еще в период Чуньцю («Весны и Осени») и Чжаньго («Воюющих царств») — 770—221 гг. до н. э. — в Китае стали появляться рестораны для широкой публики, а примерно 1500 лет назад была написана первая в мире кулинарная книга. Это говорит о том, что уже в то время кулинарное искусство являлось предметом исследования. Сегодня китайская кухня имеет миллионы поклонников во всем мире.

Однако, несмотря на то, что треть человечества пользуется китайской кухней, она существует весьма изолированно и не оказывает сколь-нибудь заметного влияния на другие кулинарные школы.

Подобное «высокомерие» китайской кухни объясняется ее весьма почтенным возрастом. Система приемов и методов китайской кулинарии сложилась в законченном виде несколько тысяч лет тому назад, и вся после­дующая история ее шла по пути закрепления отдельных правил и конкретизации технологических особенностей.

Все эти древние приемы основаны на тщательной ручной обработке продуктов. Кулинарные операции в китайской кухне не поддаются механизации. Поэтому в наш век постоянного дефицита времени китайская кухня остается достоянием китайцев и разрозненных любителей-гурманов за пределами Китая, уступая пальму первенства законодательнице мод — современной высокотехнологичной конвейерной кулинарии полуфабрикатов, консервов и готовых изделий фабричного производства.

Своеобразие китайской пищи достигается обработкой исходного сырья, а не самим сырьем, мало отличающимся от привычных нам продуктов. Любимые продукты китайской кулинарии — овощи, грибы, рыба, свинина, куря­тина, мука, сахар, растительное масло. Китайская кулинария призвана поддерживать ос­новные жизненные функции — умственные и физические — может возвышать человеческое сознание до бесконечной духовной реализации, укреплять здоровье и способствовать долголетию.

По мнению китайских кулинаров, приготовление пищи неразрывно связано с окружающей средой, включая воду, огонь, воздух, землю, климатические условия, смену времен года, астрономические циклы, а также различные виды растительного и животного миров, соль и другие минеральные соединения. Питание влияет на все стадии развития человека на протяжении всей его жизни: от эмбриона до старости. Следовательно, приготовление пищи — это всеобъемлющее искусство, которое может принести либо здоровье, счастье и долголетие, либо болезнь, горе и преждевременную старость. Поэтому не удивительно, что любовь и уважение к китайской кухне объединяет самых разных людей со всех концов света.

История создания и шлифовки уникального китайского кулинарного искусства насчитывает тысячелетия. Помимо изысканных рецептов китайская кухня замечательна еще и тем, что она опирается на философские принципы традиционной восточной медицины. Учение о пище — это не просто собрание рекомендаций по диете, а тщательно разработанная система поддержания, а в случае необходимости и восстановления здоровья человека. Принципы оздоровительного питания изложены в многочисленных философских трактатах о возможных путях духовного и физического совер­шенствования и закреплены медицинскими практиками Китая. В этих трудах немалое место отводится описанию систем, позволяющих каждому выбрать для себя правильное питание. При этом учитываются самые раз­личные факторы: внешность человека, физиология тела, климатические условия проживания, время года и многое другое.

«Только безумец проявляет непростительное легкомыслие и беспечность в отношении своего здоровья, — учат восточные философы. — И одним из самых надежных лекарств против болезни является правильно приготовленная пища, съеденная в подходящее время и в нужной пропорции».

Каждый человек строит свое тело из того, что он употребляет в пищу, и качество «строительного» материала, так или иначе, определяет всю его жизнь. Знакомство с философскими принципами приготовления пищи, и соблюдение режима питания помогают человеку сохранить завидное здоровье до глубокой старости. Большинство блюд имеют лечебные свойства. В китайской кулинарии используется множество пряных трав и различных пряностей, основная часть которых является одновременно и лекарствами. В старом Китае профессии повара, лекаря и фармацевта обычно совмещались. Не секрет, что современная медицина отдает предпочтение медикаментозным препаратам и занимается скорее болезнями, чем здоровьем человека. Однако не химически синтезированные лекарства, а только изучение гармоничного взаимодействия человека и природы, сохранение и поддержание этой гармонии внутри и вне человеческого организма естественными методами (дыхание, пища, движение) помогают обрести и сохранить подлинное здоровье. Напротив, неправильное питание способствует отравлению организма вредными веществами, которые накапливаются день за днем, год за годом. Если не обращать внимания на качественный и количественный состав ежедневной пищи, то результат не заставит себя долго ждать: ослабленный ядами организм со всех сторон начнут атаковать болезни. А потому человеку следует позаботиться о том, чтобы еда была свежей, чистой, качественной, правильно распределялась по всем клеткам организма и легко усваивались ими.

Уже в «Ли Ци» (документ династии Ци) дается красочное описание императорских блюд, приготовленных с помощью поджаривания. Упоминается, в частности, более двадцати блюд: курица, жаренная с гри­бами, утка в соусе, вырезка из курицы, говядина на пару, вареные потроха, филе из мяса с капустой на пару, тушеная баранина, баранина со шпинатом и соевым сыром на пару, мясо духовое с капустой на пару, филе из баранины с редисом, вырезка из утки (тушенная с трепангами в соусе), жареные грибы, филе из мяса (тушенное с ростками бамбука), бефстроганы из баранины, пирожки из тонко раскатанного теста, жареное мясо с китайской капустой, соленые соевые бобы, ломтики копченостей, жареные овощи в кисло-сладком соусе, ломтики капусты, жаренные в соусе с перцем, ароматические сушения, мясной бульон. Отметим, что рецепты, приведенные в летописях, являются яркой иллюстрацией особой утонченности древнекитайской кухни.

Хотя характерные черты китайской кухни сложились примерно пять тысяч лет назад, но основные принципы кулинарного искусства почти не изменились за истекшие тысячелетия. Так, еще Конфуций, китайский философ считал, что пропорция мяса в блюде должна составлять примерно одну треть общего количества овощей. В пищу Следует добавлять некоторое количество имбиря. Продукты необходимо нарезать соломкой или небольшими кусочками, причем кусочки рыбы, мяса или птицы должны быть той же величины и формы, как и нарезанные овощи. Эти правила соблюдаются и по сей день.

Для кулинарного искусства Китая характерны исключительная тщательность и аккуратность в операциях, ювелирная точность в обработке сырья, причем обработка, только ручная, — не применялось никаких механизмов, облегчающих труд, ибо труд в Поднебесной Империи всегда был дешевым, а недостатка в рабочих руках не ощущалось...

В китайской кухне по сей день, широко используются рис, овощи, рыба, морские беспозвоночные животные, водоросли, птицы, молодые побеги бамбука, изделия из муки и др. Молочные продукты и молоко китайцы в пищу почти не употребляют. Мясо, главным образом свинина, употребляется в небольших количествах. Мало используется в китайской кулинарии сыр, колбасные изделия, ветчина, черный хлеб, кондитерские изделия, кофе, какао, минеральная вода.

Китайская пища немыслима без бобовых и продуктов из них: соевого масла, соевого молока, творога из сои (существуют сотни рецептов блюд из свежего, сушёного, маринованного соевого творога), острого тёмно-коричневого жидкого соуса и негустой соленой пасты из соевых бобов. Бобовые культуры — основной источник белка в пище китайцев, заменяющего мясо, потребление которого весьма ограничено. В качестве приправ используется соевый соус, уксус, соль, мелисса и мед.

Способов приготовления существовало очень много, нет упоминаний только о жареньях на сковороде с большим количеством масла. Дело в том, что масло вошло в китайскую кулинарию в более поздние времена. Еще во времена династии Чжоу для поджаривания мяса использовали только животный жир.

Трактат «Чжоу Ли» свидетельствует о том, что, по традиции, весной императоры ели говядину и свинину, приготовленные на сливочном масле, летом — птицу и рыбу, зажаренные на собачьем жире, осенью — оленину и телятину, приготовленные на свином жире, а зимой — свежую рыбу и птицу на овечьем жире. И только при династии Хань появилось растительное масло, которое выдавливали из семян злаков. В это время возникли такие способы приготовления пищи, как жаренье до хрустящего состояния или жаренье во фритюре, обжаривание или жаренье с перемешиванием на переменном огне. Особое внимание уделялось регулированию огня и использованию приправ. В настоящее время блюда готовят на свином сале, утином и курином жире, на растительных маслах — соевом, кунжутном, арахисовом. Сливочное масло китайцы употребляют редко.

Следует отметить, что многие традиционные составляющие китайской кухни, такие, например, как грецкий орех, фасоль, морковь, некоторые виды лука, перец и огурцы, также были завезены в Китай. Вместе с тем много блюд древней китайской кухни «перекочевали» в европейские кулинарные сборники, в том числе и рецептура всем известного сейчас мороженого, которую с большими трудностями вывез из Китая известный путешественник Марко Поло. К чисто китайским изобретениям следует отнести соевый творог и многие блюда, в состав которых входит соя. Также в Китай были завезены с Запада люцерна, виноградная лоза и некоторые другие культуры, сразу же привлекшие внимание китайских кулинаров и ученых.

В Китае есть поговорка: «Китайцы не придают особого значения одежде, но предпочитают вкусно поесть». Это соответствует действительности. Требующее тщательного, очень аккуратного, порой даже ювелирного труда умение готовить пищу и составлять красивые блюда стало в Китае настоящим искусством, к которому относятся весьма и весьма серьезно. Китайцам не знакомо наше понятие «перекусить», ибо прием пищи расценивается ими, как момент приобщения к культуре нации, основным девизом формирования которой были «терпение и неторопливость».

Многие китайцы любят и умеют готовить сами. При этом они скрупулезно соблюдают все требования того или иного рецепта. И это закономерно, так как именно специфическая технология делает блюда китайскими. Без четкого следования ее правилам даже из китайских продуктов не получаются блюда по-китайски, с китайским ароматом и вкусом. Что же касается специфических китайских продуктов, с которыми у большинства наших соотечественников связано представление о китайской кухне, — акульи плавники, змеи, консервированные яйца, ласточкины гнезда, морские гребешки, фазаны и так далее, — то для повседневной пищи китайцев они не меньшая редкость, чем для нас. Дело в том, что наци­ональная кухня Китая всегда очень четко подразделялась на императорскую и простонародную. Перечисленные экзотические продукты подавали к столу правителям, а простой люд обходился незатейливой пищей, подавляющую часть которой составляли овощи, бобы и рис. Разделение кухни на парадную и домашнюю сохранилось до наших дней.

Блюда императорского стола требовали не только специфических продуктов, но и высочайшего поварского мастерства, поэтому сегодня они резко отличаются от домашней кухни и подаются, как правило, в ресторанах, на банкетах и дипломатических приемах. Обычная же домашняя кухня вполне доступна каждому.

Китайская кухня различается и по районам Китая. В каждом районе страны — свои особые продукты, свои обычаи, климат, история, которые и формируют особенности каждой кухни. Юг Китая — основной район произ­водства сахара — знаменит своими сладкими блюдами, для севера более привычна соленая пища. Прибрежные провинции Китая — Цзянсу и Чжэцзян — преподносят нам образцы блюд из морских продуктов. В ресторанах городов северной части страны — в Пекине, Тяньцзине — подают мясные блюда, жаренные на открытом огне или в масле. Для Гуанчжоу, Шанхая и других портовых городов характерно сочетание традиционных способов приготовления пищи с приемами западной кухни — жарение во фритюре, жарение соте и т. п. Основные продукты питания в каждой местности свои. На севере едят хлеб, гаолян, сою; в Центральном и Южном Китае — рис, а на западе, в Синьцзян-Уйгурском автономном районе — лапшу. В китайской кухне можно выделить пять основных кулинарных школ, которые связаны с пятью провинциями (Шаньдун, Сычуань, Цзянсу, Чжэцзян, Гуандун) и столицей Китая — Пекином.

шаньдунская кухня (провинция Шаньдун расположена на восточном побережье страны) известна легкими, нежирными блюдами. Одно из наиболее знаменитых — Рыба с красной чешуей, зажаренная в глубоком слое масла. Эта рыба обитает в питающемся от источника пруду на горе Тайшань. У нее золотистая чешуя и плавники, окаймленные красными полосками. Вычищенная, промытая рыба натирается пряностями и жарится в масле. Рыба удивительно живуча: даже на сковороде она продолжает биться, так что на стол ее подают с загнутым вверх хвостом. Центр провинции — город Цзинань. Рестораны Цзинани славятся блюдом Карп из реки Хуанхэ в кисло-сладком соусе. По бокам карпа делают косые надрезы, покрывают его взбитыми яйцами и жарят в глубоком слое масла. Перед подачей на стол рыбу заливают кисло-сладким соусом. Во время тепловой обработки голова и хвост рыбы поднимаются, и на столе она появляется согнутой в дугу. Другое, не менее популярное блюдо — Тушеные курицы из Дэч-жоу. Куры в этом местечке выращиваются и готовятся особым способом, отчего их мясо становится красным и легко отделяется от костей, хотя форма тушки не изменяется.

В прибрежных городах провинции Шаньдун — Циндао, Яньтай и других — распространены морские деликатесы, такие, к примеру, как Жареные ракушки и Устрицы, жаренные в масле. Чтобы приготовить первое из названных блюд, мясо свежих ракушек нарезается тонкими ломтиками и прожаривается в глубоком слое масла до полуготовности, а затем добавляется пассерованный зеленый лук, чеснок и другие пряности. Готовое блюдо подается к столу с ароматным соусом.

Среди других шаньдунских деликатесов — супы (чистые отвары и молочные бульоны). Знаменитый Суп из ласточкиных гнезд — блюдо шаньдунской кулинарной школы. Это чистый отвар, содержащий съедобные ласточкины гнезда. Обычно подается на официальных банкетах. Молочный бульон приправляется местными овощами.

**СЫЧУАНЬСКАЯ кухня** славится своими обжигающе острыми блюдами. Провинция Сычуань расположена в самом центре Китая. Климат здесь достаточно влажный, поэтому местные жители привыкли спасаться от сырости крепко приправленной пищей. Жгучий красный стручковый перец, черный перец, имбирь присутствуют во всех сычуаньских блюдах, придавая им характерную остроту. Провинция — житница страны, богата тучными плодородными землями и природными ресурсами, за что и получила красивейшее название «Земной рай».

После XIII века из Пекина в Сычуань присылали чиновников, которых сопровождали столичные повара. Поэтому при формировании сычуаньской кулинарной школы на нее оказывала влияние пекинская кухня. Многие из приезжавших поваров селились в Сычуани и открывали там свои рестораны.

Наиболее известные сычуаньские блюда: Тонкие брусочки свинины пикантного вкуса, Куриные кубики с арахисом под жгучим соусом, Зажаренный сухой карась, Отвар из белого древесного гриба.

В сычуаньской кухне широко используется соевый творог — «тофу» — продукт из заквашенного особым способом соевого молока. В руках искусного мастера этот обычный для Китая продукт превращается в такие деликатесы, как Соевый творог с рубленой свининой, Соевый творог рябой женщины. Последнее блюдо было изобретено несколько десятилетий назад рябой женой повара Чэнь Сэньфу из города Чэнду, центра провинции Сычуань. Соевый творог с добавлением рубленой говядины и красного перца кипит на слабом огне.

**ЦЗЯНСУ-ЧЖЭЦЗЯНСКАЯ кухня**, получившая свое название от расположенных южнее Шаньдуна морских провинций Цзянсу и Чжэцзян, основывается на четырех спо­собах тепловой обработки продуктов — варке, парении, тушении и кипячении на слабом огне. Для этой кухни характерно, что число дополнительных ингредиентов, помимо основного сырья, невелико. Блюда цзянсу-чжэцзянской кухни отличаются слегка сладким вкусом. Наиболее известны из них Тушеные плавники акулы в коричневом соусе, Пареная сельдь, «Хрустальная» свинина, Тушеная свиная голова, Отвар из рыбной печени, Рыба из озера Сиху в уксусном соусе.

Пареная сельдь готовится в городе Чжэньцзян провинции Цзянсу. Рыба разрезается на две половинки и парится вместе с ветчиной, грибами, ростками бамбука и различными пряностями.

Тушеная свиная голова — блюдо настолько мягкое и нежное, что есть его можно только ложкой. Свиная голова варится на слабом огне очень осторожно, чтобы сохранилась ее первоначальная форма.

**ГУАНДУНСКАЯ кухня** славится числом используемых в ней продуктов. Провинция Гуандун расположена в субтропиках. Здесь все растет очень быстро. В реках и морях водится множество рыбы, раков, креветок, трепангов и пр. Издавна в Китае бытует поговорка: «Есть надо в Гуанчжоу (центр провинции Гуандун. — Прим. авт.), а жить в Ханчжоу» (известен своими красивыми пейзажами).

Кулинарная школа провинции Гуандун основана на поджаривании, жарении в глубоком слое масла, тушении и кипячении на слабом огне. В Китае шутят: «В Гуанчжоу едят все, что летает в воздухе, кроме самолетов, передвигается по суше, кроме трактора, плавает в воде, кроме подводной лодки». Сырьем для гуандунских поваров могут быть змеи, дикие кошки, собаки, морские котики, полевые мыши, крокодилы, а также медвежьи лапы, обезьяньи мозги, птичьи языки и т. д. Змеиное мясо — одно из популярных блюд гуандунской кухни. Самые ядовитые змеи — «гошужун», «цзиньцзюэдай», — если им отрезать голову, превращаются в нежный, тони­зирующий продукт. Вареная змея считается особенным лакомством. Впервые блюда из змей стали готовить в эпоху Западной Хань (206 г. до н. э. — 24 г. н. э.). Наиболее известное блюдо из змей — «лунхудоу», Борьба дракона с тигром. Оно готовится из трех видов ядовитых змей, дикой кошки и более 20 видов пряностей. Технология приготовления блюда включает несколько десятков операций, которые завершаются приготовлением гарнира из листьев лимонного дерева и лепестков хризантемы. В Гуандуне есть особые банкетные меню из змей. Во время этих банкетов подается светло-синее вино из змеиной желчи. По поверью, мясо змеи облегчает ревматические боли, а желчь укрепляет организм. Осень и зима — лучшие сезоны для блюд из змеиного мяса.

Другие гуандунские деликатесы — Жареный молочный поросенок, Дунцзянский пареный засоленный цыпленок, Утиные перепонки в устричном соусе, Тушеные куриные лапки со съедобными травами. Для приготовления Жареного молочного поросенка подбирается поросенок весом около 6 килограммов, потрошится, натирается соевым тестом, соевым творогом, кунжутной пастой, водкой «фэньцзю», мелко нарезанным чесноком, сахаром и пряностями, а потом поджаривается на вертеле. Перед сервировкой хрустящая корочка на спинке поросенка снимается и разрезается на 32 кусочка, которые потом следует выложить обратно на мясо. При первой подаче на стол съедают лишь эту хрустящую корочку. Во время второго заходу оставшаяся кожа поросенка также нарезается и выкладывается на мясо, придавая блюду оригинальную форму. Подобный способ сервировки уникален даже для китайской кулинарии.

Некогда в старом Китае в гуандунских ресторанах устраивали пышные банкеты. Таким был «Большой хань-маньский банкет» — пиршество императора династии Цин (1644—1911 гг.) — Цянь Луна. Судя по записям, в меню входили губы гориллы, медвежья лапа, верблюжий горб, хобот слона, птичьи языки, тонко нарезанная цапля и многие другие редкие блюда (более 100 наименований). Все это съедалось в четыре приема в течение двух дней.

**ПЕКИНСКАЯ кухня** вобрала в себя множество традиций самых разнообразных районов страны. Пекин является столицей Китая уже семь веков. Столетиями миллионы людей приезжали сюда со своими обычаями, со специфическими кулинарными вкусами. Визитная карточка столичного стола — Пекинская жареная утка. По праву славятся Слегка проваренная в китайском самоваре ба­ранина, вегетарианские блюда и пекинский дворцовый стол.

Пекинская жареная утка впервые появилась в императорских кухнях Минской династии (1368—1644 гг.), а 200 лет спустя появилась в ресторанах для широкой публики.

Это знаменитое блюдо уникально, прежде всего, превосходным качеством самой утки, а также оригинальным способом ее приготовления. Уток для подобного кушанья выращивают на фермах в окрестностях столицы; спустя два месяца усиленного питания с хорошей водой и обилием растительности утка готова для жарения. Откормленная таким способом птица обладает тонкой кожей и нежным мясом.

Утка ощипывается, потрошится, после чего между кожей и мясом вводится сжатый воздух. Затем кожа обваривается кипятком и покрывается сиропом, что придает ей ярко-красную окраску и делает хрустящей. Утка подвешивается в печи при температуре 230—250°С, где примерно через 10 минут приобретает густой и ровный красный цвет. Сервируется пекинская утка тоже особым способом: вынутая из печи, она через 5—6 минут разрезается на 120 тонких ломтиков мяса, причем на каждом ломтике остается кусочек хрустящей кожицы. Эти ломтики обмакиваются в соус из сладкой сои, перемешанной с мелко нарезанным зеленым луком и чесноком, и заворачиваются в тонкие блинчики. Часто утку заливают нежирным утиным бульоном. Из крылышек, лапок, языка, сердца и печени утки могут быть приготовлены десятки горячих и холодных блюд. Поданные на стол перед главным блюдом — Пекинской жареной уткой, они составляют «Полный утиный банкет».

Слегка проваренная баранина — блюдо, известное также под названием Китайский самовар, — мусульманский деликатес. Китайский самовар представляет собой медный котелок с широким внешним ободом вокруг трубы и подом, расположенным под котелком. Топливом служит древесный уголь. Вода в котелке доводится до кипения — и тонкие ломтики сырой баранины опускаются в воду, где варятся очень быстро. Таким же способом можно приготовить овощи и другие продукты. Сваренные ломтики макают в соус. Это блюдо, которое едят «обслуживая себя», считается большой забавой на семейных вечерах и в ресторане.

Слегка проваренная баранина известна уже более тысячи лет. К середине ХVI века Бараний самовар стал частью зимнего меню в Цинском императорском дворце. Для этого вкусного и оригинального блюда требуется отборное филе баранины, нарезанное очень тонкими ломтиками, и искусная приправа. Лучшие рестораны, где можно отведать такое кушанье, используют для его приготовления баранов, выращиваемых только в определенном месте автономного района Внутренняя Монголия и весящих около 25 килограммов. Мясо этих баранов белое, нежное и не имеет неприятного запаха, характерного для старой баранины.

**ВЕГЕТАРИАНСКАЯ кухня** в Китае в корне отличается от общепринятого понимания ее на Западе. Вегетарианская кухня зародилась в буддийских храмах, где монахам запрещалось есть мясо и рыбу и стол состоял главным образом из бобов и бобовых продуктов, настолько искусно приготовленных, что своим вкусом и видом они походили либо на курицу, либо на утку или рыбу, либо на свинину. Вегетарианские «креветки», «крабовое мясо» и «ветчина» — известные блюда Китая.

И наконец, вернемся еще к одному упомянутому уже названию — ДВОРЦОВАЯ КУХНЯ. Как явствует из названия, она состоит из блюд, которые в свое время готовились для императорской семьи. Сегодня дворцовая, или парадная, кухня основывается на традициях императорских кухонь последней династии Цин (1644—1911 гг.).

Знаменитое банкетное блюдо — Утиные лапки — золотая рыбка, к главному составляющему которого, утиным лапкам, добавляются яичный белок, ветчина, горох, винная приправа и овощной гарнир. Все это сервируется в виде золотой рыбки. Дворцовая кухня известна также своими тортами и весьма оригинальными пирожными. Взять, к примеру, пирожные из гороховой или фасолевой муки, ки, лепешки с кунжутными зернами и начинкой из мелко нарубленного мяса. В отличие от западных кондитеров, китайские повара не используют сливочное масло и яйца. Говорят, что пампушки из кукурузной муки появились в меню дворца в 1900 году, когда Пекин был оккупирован объединенной армией 8 государств. Спасаясь бегством в город Сиань, в нескольких тысячах километров от столицы, императрица Цыси так проголодалась, что съела пампушку из кукурузной муки, приготовленную в одной из простых семей Северного Китая. Пампушка ей очень понравилась, и вернувшись в Пекин, она приказала при­дворному повару приготовить такие же. Однако повар, опасаясь, что обыкновенные пампушки из кукурузной муки будут слишком грубой пищей для престарелой Цыси, приготовил на пару крошечные пирожные из тщательно размолотой кукурузной муки и рафинированного сахара, но такой же формы, что и обыкновенные пампушки.

Одно из самых известных блюд дворцовой кухни — Живой карп из озера Куньминху. Куньминху — озеро в парке Ихэюань, где находится ресторан. Соскабливание чешуи и разрезание карпа, поджаривание его и сервировка занимают у работающих вместе двух поваров не более 4 минут. Когда рыба подается к столу, ее рот все еще открывается и закрывается, а жабры движутся. Это продолжается около получаса. Рот движется, даже когда рыба съедена до костей. Секрет такого удивительного блюда заключается в том, что в процессе тепловой обработки голова рыбы не жарится и центр нервной системы остается в сохранности.

Искусство китайской кулинарии давно переступило границы простой нужды утолять голод. Серьезное внимание уделяется эстетическому отношению к пище: аромат, внешний вид и, конечно же, вкус блюда имеют самое важное значение.

Условно китайскую технологию приготовления пищи можно разделить на четыре составляющих:

* Приготовление сырья
* Нарезание продуктов
* Тепловая обработка
* Сервировка стола

На этом стоит остановиться подробнее, так как именно обработка делает блюда специфически китайскими.

1 . Приготовление сырья. Специальные блюда требуют и особых ингредиентов. Усиленно откармливаемые утки для Пекинской жареной утки и бараны для Слегка проваренной баранины уже упоминались выше. Еще один пример: Рыба под уксусным соусом из озера Сиху в Хан-чжоу готовится только из живого белого амура, выловленного в озере Сиху. Казалось бы, достаточно того, что любое блюдо из живой рыбы должно быть нежным, но китайские повара не удовлетворяются только этим. Их живая рыба, вложенная в специальные корзинки, опускается в озеро и два дня морится голодом — этим обеспечивается нужная плотность мяса и удаление запаха ила. Рыба, приготовленная таким способом, более нежная и по вкусу напоминает мясо краба.

К предварительной обработке сырья, рекомендуемой в рецептах, следует относиться очень внимательно. Согласно требованиям китайской кухни, холодная обработка продуктов должна занимать 2/3 всего времени, отведенного на приготовление блюда.

Обработка сырых материалов начинается с их очистки. Все испорченные части удаляются. Кожура овощей и фруктов, кожа и пленки на мясе, рыбья чешуя, перья на птице и все иные внешние грубые покрытия аккуратно снимаются. Процесс механической чистки завершается промывкой подготовленного продукта. Во второй раз продукт моется особенно тщательно, чтобы не только смыть оставшуюся грязь, но и удалить нежелательный запах. Для некоторых блюд применяют вымачивание продукта, причем не только в воде, но и в рассоле, масле, молоке, водке и т. п. После вымачивания продукт теряет свой запах, а иногда приобретает и совсем иной аромат. Продолжительность вымачивания — от нескольких минут до нескольких часов, а порой даже дней и месяцев. Обычно в домашней кухне продукты вымачиваются недолго, чтобы лишь смягчить их вкус и плотность.

2. Нарезание продуктов. Это вторая стадия холодной обработки продуктов. Измельчение — важная и характерная особенность китайского кулинарного искусства. Сырые материалы могут быть нарезаны ломтиками, полосками, ромбиками, дольками, кубиками, зернышками, шариками, соломкой и т. п. Они могут быть и мелко нарублены или растерты, им можно придать форму колосков пшеницы, лепестков хризантемы и многого другого. Для торжественного стола из пищевых продуктов вырезаются иероглифы, обозначающие «долголетие» или «счастье». Холодные блюда в форме птиц, животных, насеко­мых, рыб, цветов, фруктов, травы или деревьев дают по­варам возможность продемонстрировать свой художественный талант. Таково, например, первое блюдо гуандунского банкета Павлин красуется, типичное для парадной кухни. Для его приготовления используются утка, ветчина, свиной язык, перепелиные яйца, крабы, огурцы... — всего 15 компонентов. Все это образует на тарелке красочного павлина, распустившего свой великолепный хвост.

Не только для холодных закусок, но и для любых блюд китайской кухни продукты должны быть мелко нарезаны.

Для этого предназначен специальный нож-тесак прямоугольной формы, толщиной 4 миллиметра, остро заточенный со стороны лезвия. Им работают как сечкой на толстой деревянной колоде. Конечно, чтобы научиться ловко, обращаться с таким ножом, требуется определен­ная практика, но для китайских блюд он подходит более всего и с появлением навыка экономит немало сил и времени на приготовление пищи.

Если для блюда нужен фарш, то китайские повара успешно обходятся без мясорубки, нарубая мясо ножом-тесаком. Мясо, приготовленное таким способом, значительно вкуснее, так как в каждом маленьком кусочке ос­тается сок, который не сохранился бы, если бы мясо пропустили через мясорубку. Когда мясо требуется нарезать крупными кусками, то на каждом из них ножом делается множество мелких насечек, и мясо получается таким же нежным и мягким, как после применяемого в европейской кухне отбивания.

Очень редко, в основном в парадной кухне, продукт готовят целиком. Обычно это касается птицы. Тогда перед тепловой обработкой через специальные надрезы у курицы или утки удаляются все кости — так, чтобы ее внешняя форма не изменилась. После чего птицу запекают в духовом шкафу или варят.

3. Тепловая обработка. Она основана на строгом соблюдении двух основных правил: первое — контроль за температурой и временем обработки; второе — раздельная обработка всех компонентов. Знаменитый поэт и художник Сунской династии (960—1279 гг.) Су Ши, потерпев неудачу в чиновничьей карьере, стал кулинаром-любителем. Тушеная свинина была одним из его любимых блюд. После того как он был переведен в город Ханьчжоу, он часто готовил это блюдо для гостей и так зарифмовал правила его приготовления: «Разжигай огонь потише, подливай воды поменьше, дай огню время сделать дело, и будет блюдо объеденье!».

Китайские блюда готовятся на сильном, среднем или слабом огне. Знаменитое ханьчжоуское блюдо Тушеная свинина по рецепту Су Ши делается на коротком пламени в запечатанном сосуде. В результате получается мясо темно-красного цвета с нежным, как пастила, вкусом. Блюдо выходит сочным, хотя мясо отнюдь не жирное.

Известное пекинское блюдо Жареная свиная требуха и утиные пупки, напротив, жарится в горячем масле при высокой температуре несколько секунд. Оба компонента получаются с хрустящей корочкой, но очень нежные на вкус. Если бы это блюдо жарилось при низкой температуре, оно было бы достаточно жестким.

В китайской кухне имеется более 30 способов приготовления пищи, включая жарение в глубоком слое масла, быстрое жарение, жарение взбалтыванием, жарение соте, прожаривание, тушение, варку на пару, варку в воде, поджаривание на слабом огне, окуривание, тушение в соевом соусе, уксусе или сиропе и т. д.

Популярное блюдо Курица нищего печется в глине. Легенда рассказывает, что много лет тому назад в городе Чаншу провинции Цзянсу один нищий поймал курицу и, так как он не имел печи, обмазал курицу глиной и зажарил ее на открытом пламени. Когда курица была готова, он расколол глину и обнаружил, что перья сошли вместе с ней. Аппетитный запах привлек целую толпу. Позже этот способ приготовления был введен в домашнюю кухню и рестораны. Курица нищего стала известным блюдом цзянсу-чжэцзянской кухни.

Самый распространенный в китайской кулинарии способ тепловой обработки продуктов — жарение в масле. Для этого обычно используют большие сковороды с круглым днищем и плиты с очень высоким, до 40 сантиметров, пламенем. Жарят чаще всего на растительном масле или свином нутряном жире. Масло нагревают и дают ему немного подымить, чтобы вышел характерный «растительный» запах. После чего опускают мелко нарезанный продукт и быстро, в течение 1—2 минут, прожаривают при непрерывном помешивании. Чтобы продукты не подгорали, их покрывают слоем муки, сухого или разведенного крахмала, яичным белком или желтком и т. п.

Сравнительно короткое время, затрачиваемое на тепловую обработку, исключает «автоматическое», без участия человека, приготовление пищи. Ситуация, когда хозяйка ставит на плиту кастрюлю, включает газ и идет за­ниматься своими делами, в китайской кулинарии практически исключается. Приготовление пищи по рецептам китайской кухни требует постоянного присутствия повара. Но его труд значительно облегчает второе правило тепловой обработки — то, что все компоненты блюда готовятся раздельно, то есть исключается возможность пережаривания одного продукта и недожаривания другого. Из этого правила есть несколько исключений.

Завершающая стадия тепловой обработки — добавление приправ и пряностей.

4. Сервировка стола. Этот ответственный этап в приготовлении пищи начинается с составления блюда, расположения на тарелке компонентов. Обычно в китайской кухне принято избегать контрастов и выдерживать цветовую гамму блюда в ровных, близких друг к другу тонах, без ярких пятен и резких переходов. Блюда для приема пищи подбираются так, чтобы среди них преобладали жидкие и мягкие кушанья, а твердые занимали не более четверти меню. Супы и бульоны, в отличие от привычной нам евро­пейской традиции, заканчивают трапезу. В Китае считается, что именно такой состав и порядок блюд наиболее благоприятен для пищеварения. Повседневная сервировка китайского стола проста: на полированный стол ставится по одной пиале на каждого человека, кладутся палочки (по паре палочек) и фарфоровые или металлические ложки-черпачки для супа. Палочки делаются из бамбука, пластмассы или слоновой кости. В центр стола ставится несколько общих блюд.

Сначала пиалы заполняют пресным вареным рисом, а затем каждый из сидящих за столом берет из общего блюда необходимое количество кушанья и кладет себе в пиалу, перемешивает с верхним слоем риса и приступает к еде. Иногда для удобства центральную часть круглой столешницы делают вращающейся. Трапеза начинается, как правило, чашкой ароматного зеленого чая.

Едят в Китае не спеша, захватывая палочками неболь­шие порции кушанья. Много есть не принято.

Китайские кулинары считают, что пища должна быть мягкой или полумягкой, и лишь на 1/4 твердой.

Например, в обеде из четырех блюд одно блюдо — бульон, второе — суп с овощами, третье — каша, мусс или омлет, четвертое — хлеб, салат, жареное мясо, рыба. Едят в Китае не спеша, поддевая палочками небольшие порции кушанья. Много есть не принято.

Употребляемые продукты должны быть высшей свежести. Продукты, имеющие сильный специфический аромат, никогда не смешивают с другими, а используют только в чистом виде с нейтральными по вкусу овощами или мучными изделиями. В целом, использование контрастных сочетаний продуктов в китайской кулинарии строго выверенное и основательное.

Используются даже такие необычные продукты как акулий плавник, морской огурец и ласточкино гнездо. Эти продукты сохраняют в засушенном виде и перед употреблением размачивают в специальных жидкостях или воде. Их приготовление требовало особого мастерства. Акулий плавник, морской огурец и ласточкино гнездо имеют довольно мягкую консистенцию и требуют соответствующего дополнения в виде приправ. Вся прелесть этих блюд заключается в тонком равновесии между их структурой и приправами.

Китайские кулинары тщательно маскируют продукты. Зачем? Такова традиция, рожденная в древности, когда понятия «искусство кулинара» понималось так же, как искусство фокусника. Император, мандарины требовали лишь одного доказательства кулинарного таланта: сделать невозможное! Такой искусный мастер-кулинар мог стать приближенным врачевателем у мандарина или императора (лечить едой считалось главнее, чем лекарствами). Эта традиция до сих пор сохранилась в парадной китайской кухне.

Пища по представлению китайцев — это часть жизненных испытаний, причем серьезная часть. Пусть каждый обед будет испытанием. Если человек во время обеда не проявляет своих эмоций, не удивляется открыто, хотя и поражен блюдом — хорошо. Если же он высказывает свое удивление — тоже хорошо, но не для него, а для повара — он победил этого человека. Маскировка и сюрпризность в китайской кухне — повод для размышления. Китайца привлекает возможность распознать, что скрыто под обычной личиной, а не броскость и внешняя эффектность блюд, ценимая европейцами.

**РАЗНОВИДНОСТИ КИТАЙСКОЙ КУХНИ**

Чрезвычайно разнообразна природа и жизнь людей Китая. Это многонациональное государство, в котором различны обычаи, предпочтения и способы приготовления пищи. Китайская национальная кухня делится на ряд местных кухонь, которые различаются между собой как способами приготовления отдельных блюд, так и набором продуктов. Так, на юге всегда на столе можно встретить рис и чеснок, на севере, в го­рах Тибета, любят орехи и бобовые растения, а чеснока почти не встретишь. По ряду характерных особенностей в Китае выделяется около 14 кухонь, наиболее известны из них пять школ китайской кухни: Шаньдунская, Сычуаньская, Цзянсу-Чжэцзянская, Гуандунская и Пекинская.

**ШАНЬДУНСКАЯ КУХНЯ**

К самым популярным блюдам Шаньдунской кухни относится «Рыба с красной чешуей, зажаренная в глубоком слое масла». У этой рыбы золотая чешуя, а плавники имеют оторочку из красных полосочек. Ее чистят, натирают пряностями и жарят еще живую. Она продолжает биться даже на сковороде, поэтому подают ее с загнутым хвостом.

Таким же популярным блюдом является «Карп из реки Хуанхэ в кисло-сладком соусе». По бокам карпа делают косые разрезы, покрывают взбитым яйцом и жарят в глубоком слое масла. Это блюдо тоже характерно тем, что во время обработки рыба долго остается живой. Поэтому сервированное блюдо имеет вид изогнутой рыбы с поднятыми хвостом и головой.

«Тушеные курицы из Дэнжоу». Перед убоем этих кур откармливают по особому рецепту, поэтому мясо у них красное и легко отделяется от костей. Даже без костей куриные тушки не теряют своей формы.

**СЫЧУАНЬСКАЯ КУХНЯ**

В Сычуаньской кухне часто используется творог, который называется «доуфу». Из него готовят такие блюда как «Соевый творог с рубленой свининой» или «Соевый творог рябой женщины». Жена известного повара Чэнь Сэньфу, рябая женщина, изобрела рецепт приготовления жгучего соевого творога. В него она добавила рубленую говядину, красный перец и все кипятила на слабом огне. Это очень вкусное блюдо, но такое острое, что прошибает пот. К популярным блюдам сычуаньской кухни относятся «Тонкие брусочки свинины пикантного вкуса», «Куриные кубики с арахисом под жгучим соусом», «Зажаренный сухой карась», «Отвар из белого древесного гриба».

**ЦЗЯНСУ-ЧЖЭЦЗЯНСКАЯ КУХНЯ**

Блюда этой кухни отличаются сладким вкусом. К ним относятся «Тушеные плавники акулы в коричневом соусе», «Хрустальная свинина», «Отвар из рыбной печени», «Пареная сельдь», «Тушеная свиная голова». Для приготовления «Пареной сельди» рыбу разделяют на две половины и нагревают с ветчиной, грибами, ростками бамбука. Очень популярна «Туше­ная свиная голова». Это очень мягкое блюдо, которое едят ложкой. Свиная голова долго варится на слабом огне так осторожно, что полностью сохраняет свою форму. Интересна история приготовления рецепта «Курица нищего». Деревенский бедняк захотел приготовить курицу, но не имел своего очага. Поэтому он обвалял курицу в глине и бросил ее в угли костра. Через некоторое время он ее достал, снял глину вместе с перьями и в руках у него оказалась ароматная запеченная курица. Эта ароматная курица так понрави­лось односельчанам, что они переняли рецепт ее приготовления.

**ГУАНДУНСКАЯ КУХНЯ**

Гуандунская кухня — самая экзотическая кухня Китая. О ней ходит шутливая поговорка: «В Гуандуне едят все, что летает, кроме самолета, все, что передвигается по суше, кроме трактора, все, что плавает в воде, кроме подводной лодки». В гуандунской кухне используются змеи, полевые мыши, дикие кошки, собаки, морские котики, крокодилы, медвежьи лапы, обезьяньи мозги, птичьи языки. Первым продуктом являются змеи. Интересно, что если отрезать голову у ядовитых змей «го-шужун», «цзиньцзюэдай», то можно получить очень нежный и тонизирующий продукт. Очень интересно блюдо «Борьба дракона с тигром». Оно готовится из трех видов ядовитых змей, дикой кошки и более двадцати видов пряностей. Технология приготовления этого блюда предусматривает десять операций и завершается приготовлением изысканного гарнира из листьев лимонного дерева и лепестков хризантемы.

В Гуандуне подают к столу светло-синее вино из змеиной желчи. Китайцы считают этот напиток лечебным, так как мясо змеи облегчает ревматические боли, а желчь является общеукрепляющим средством. Попу­лярное блюдо, которое называется «Жареный молодой поросенок», отличается сложностью приготовления. Берется поросенок весом шесть килограммов, потрошится, натирается соевым тестом, соевым творогом, кунжутной пастой, рисовой водкой, измельченным чесноком, сахаром и пряностями. После этого он жарится на вертеле. Перед подачей хрустящая корочка на спине поросенка снимается и разделяется на тридцать два кусочка, которые потом кладут обратно на мясо. Подают это блюдо в два приема. При первой подаче съедают только эту хрустящую корочку. Во время второй подачи оставшаяся кожа нарезается и кладется на мясо, что придает блюду оригинальную форму.

**ПЕКИНСКАЯ КУХНЯ**

Самым известным блюдом пекинской кухни считается «Утка по-пекински». Китайцы считают это блюдо дипломатическим, так как оно не раз помогало заключить очень выгодные договора для Китая. Утка режется на сто двадцать ломтиков, на каждом из которых остается золотая корочка. Эти ломтики обмакивают в соус из сладкой сои с измельченным зеленым луком и чесноком, а затем заворачивают в тонкие блинчики. Кроме того, из крылышек, лапок, язы­ка, сердца и печенки утки приготавливают десятки горя­чих и холодных блюд, которые вместе с самой уткой составляют «полный утиный банкет».

Отдельно нужно сказать о дворцовой кухне, блюда которой готовились для семьи императора. Одно из них — «Утиные лапки — золотая рыбка». К утиным лапкам добавляют яичный белок, ветчину, горох, приправы. Все сервируется в виде золотой рыбки.

Второе интересное блюдо — «Живой карп из озера Куньминху». При приготовлении этого блюда соскабливание чешуи, разделка, поджаривание и сервировка рыбы занимает всего четыре минуты. Когда рыба подается на стол, она все еще открывает рот, а жабры двигаются в течение тридцати минут. Рот открывается даже тогда, когда рыба съедена до костей. Секрет такой живучести заключается в том, что голова рыбы не жарится, и центральная нервная система сохранена.

**ПАЛОЧКИ ДЛЯ ЕДЫ**

Их используют при подаче пищи на стол и для еды. Обычно они сделаны из бамбука. При сервировке стола ножи не подают, потому что в Китае считают неприличным разрезать пищу ножом на тарелке. Пищу нарезает повар, причем небольшими кусочками, чтобы их было удобно сразу отправить в рот.

Палочки для еды — это удивительный, очень полезный, и даже целебный инструмент, присущий только восточной кухне. По традиции палочки для еды делали из дерева и украшали иероглифами и рисунком. В системе китайской философии первоэлемент «дерево» ассоциируется с весной, востоком, печенью и желчным пузырем. Печень ведает связками и движением. Таким образом, пользование во время еды палочками — это своеобразная стимуляция работы печени и процесса пищеварения, а также положительное воздействие на иммунную систему организма. Цвет палочек варьируется от бежевого до коричневого. Это цвет первоэлемента «земля». Соответственно через цвет идет работа с желудком и селезенкой — поджелудочной железой.

Количество пищи, которое можно захватить с помощью палочек для еды, незначительно. Однако чем меньше количество пищи, попадающей каждый раз в ротовую полость, тем тщательнее и дольше совершается пережевывание.

Палочкам для еды придается круглая или квадратная в сечении форма. Палочки для еды квадратной формы отражают связи человека с окружающей природой (четыре грани — это север, юг, запад и восток). Круглая форма палочек для еды отражает концепцию инь-ян, а сама по себе палочка как бы уравновешивает две противоположные по природе силы. Таким образом, па­лочки для еды — это проводники энергии между небом и землей, и через них человек во время еды контактирует с окружающим миром. Контакт с пищей — это кон­такт с миром и контакт через пищу с собой.

При еде палочками человек полностью сосредотачивается на самом процессе, все внимание отдано только ему. Человек воспринимает максимум информации, исходящей от еды. Цвет, звук, запах, вкус, форма — все становится доступным и важным. Еда стано­вится искусством есть и искусством жить. Этот процесс — общение с миром, изучение и постижение самих себя.

Итак, обыкновенные китайские палочки для еды являют собой практическое воплощение основных положений китайской философии.

# ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ

В китайской кухне продукты отмывают не только от грязи, но и от запаха. Кулинары не ограничиваются простым промыванием водой, а вымывают продукты в подсоленной воде, в горячей воде с поташем, в воде с измельченным углем, в растворе кислот или алкоголя, в молоке, в растительном масле. Кроме того, продукты освобождаются от крови, лимфы.

# ВЫМАЧИВАНИЕ

Вымачивание — это способ обработки продуктов, который используется в основном в парадной кухне. Его цель — лишить продукты определенного запаха или навязать ему другой вкус и запах. Вымачивают продукты в воде, в рисовой водке, в аптечной водке, в спиртовых растворах, в китайском пиве, в растительном масле, в водном растворе меда, в уксусомёде, в настое бадьяна, черемши, чеснока, корицы, имбиря. Реже вымачивают продукты в молоке или пахте. Вымачивание продуктов производится в течение от нескольких часов до нескольких месяцев. Оно изменяет не только вкус и запах продуктов, но и пищевую ценность, что разнообразит вкусовую гамму китайских блюд. После вымачивания продукты сушат.

# НАРЕЗКА ПРОДУКТОВ

При нарезке продуктов китайские повара особое внимание обращают на равномерность нарезки по толщине и длине. Равномерность нарезки продуктов исключает недожаривание или пережаривание при тепловой обработке.

Для большинства блюд продукты нарезают очень маленькими кусочками: кубиками (1 см), соломкой (толщиной 2 мм, длиной 6-8 см), ромбиками (толщиной 1 см, высотой 2 см, длиной 6-7 см), ломтиками (толщиной 1,5-2 мм, высотой 2 мм и длиной 6-7 см).

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОУСА ДЛЯ САЛАТОВ (БАНЬ)**

Основные продукты для салатов нарезают и приготавливают соус из соевого соуса, уксуса, кунжутного масла. Часто к нему добавляют сахар, кунжутную пасту, молотый перец, чеснок, нарубленную корицу и имбирь.

**ФАРШИРОВАНИЕ (ЖАН)**

В китайской кухне широко применяется фарширование, которое отличается от русской кухни рецептурой фарша. Китайцы фаршируют помидоры, зеленый перец, капусту, баклажаны, огурцы, курицу, утку, рыбу. Для фарша используют мясо, курицу, рыбу, креветки, грибы, орехи, семена кунжута. При фаршировании рыбы оставляют целым ее брюшко. При этом рыбу режут со спины вдоль позвоночника, который удаляют вместе с внутренностями. Куры и утки фаршируются грибами, ветчиной, мясным и рыбным фаршем.

**ХОЛОДЕЦ (ДУНФА)**

Для приготовления холодца используют свиную кожу. После варки кожи бульон застывает. Основные продукты - курица, креветки, рыба, фрукты, овощи. Холодец бывает летний и зимний. Летний холодец нежирный. Он готовится из курицы, рыбы, креветок, черепахи, свиных ребрышек, и фруктов. Зимний жирный холодец готовят из свинины и говядины.

# ТЕПЛОВАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ

Как правило, многие кушанья готовятся на очень сильном огне в течение 2-3 мин. Для жарки и приготовления некоторых горячих блюд используют котлообразную сковороду с полусферическим дном. (Вок) Такая сковорода погружается до половины в вырезы конфорок плиты.

Для приготовления риса, пампушек, пельменей на пару используют пароварку, состоящую из нескольких сит, вставляющихся одно в другое, и специального очага с котлом, в котором кипит вода. Существуют следующие виды тепловой обработки:

**ВАРКА В ВОДЕ (ЧЖОУ)**

Продукты кладут в холодную или горячую воду (в зависимости от вида продуктов) и варят на слабом огне. В процессе варки добавляют холодную воду. Этот способ применяется для варки пельменей.

**ВАРКА В БУЛЬОНЕ (ЧУАНЬ)**

В кипящий бульон опускают тонко нарезанные кусочки мяса, птицы, рыбы и ставят на сильный огонь. Когда бульон закипит, продукты вынимают, так как они уже сварились. Если продукты не очень тонко нарезаны, то после того, как бульон вторично закипит, нужно поставить его на минуту на слабый огонь. Данный способ в основном применяется для некоторых прозрачных супов.

**ВАРКА В БУЛЬОНЕ СО СПЕЦИЯМИ (ХОЙ)**

На сковороду с большим количеством бульона со специями опускают продукты и нагревают на огне средней силы. После удаления пены вливают крахмал, разведенный в холодной воде (1:2). Чтобы при заваривании крахмала не образовались комки, его вливают тонкой струей, все время вращая слева направо сковороду. Этот способ применяется для приготовления бульона с каракатицей и омлетом, а также горячих блюд в соусе.

**ВАРКА (ДУНЬ)**

Продукты ошпаривают кипятком, затем промывают, кладут в керамическую посуду, добавляют специи и воду (на 500 г продуктов — 750-1000 г воды), доводят до кипения, снимают пену и варят 2-3 часа на слабом огне.

**ВАРКА (АО)**

В сковороде с маслом обжаривают лук и имбирь, добавляют основные продукты, слегка обжаривают, затем вливают бульон. Соотношение продуктов и воды 1:1. После этого кладут специи и варят на слабом огне. Применяется для варки продуктов, нарезанных соломкой, ломтиками, кубиками.

**ВАРКА (ВЭЙ)**

Этот способ похож на варку «дунь». Разница заключается в том, что варятся продукты, требующие долгой тепловой обработки. Применяется для приготовления говядины, свиных ножек, солонины. Эти продукты варятся в большом количестве воды и на сильном огне.

**ВАРКА (ТУНЬ)**

Этим способом готовят супы. Основные продукты готовы сразу после закипания воды или бульона. Существует два способа варки «тунь».

1. Бульон или воду доводят до кипения, кладут основные продукты и специи, при закипании снимают пену и блюдо готово.
2. Продукты отваривают в воде до полуготовности, режут ломтиками, кладут в тарелку и заправляют бульоном со специями.

**ВАРКА (ЧЖУ)**

Аналогично варке в русской кухне. Этим способом приготавливаются куры, утки, ребрышки. Продукты заливают водой до полного погружения продуктов, доводят до кипения, снимают пену и варят на слабом огне 2 часа до готовности.

**ВАРКА НА ПАРУ (ЧЖЕН)**

В фарфоровую или гончарную посуду кладут продукты, добавляют специи и приправы и ставят посуду в паровое сито. Сито устанавливают на котел с кипящей водой и держат его там до тех пор, пока продукты не будут готовы. Этим способом варят рис, пельмени, пампушки и т. п.

**ТУШЕНИЕ (ШАО)**

На сковороду наливают небольшое количество жира, нагревают его на сильном огне, кладут продукты, обжаривают их в течение минуты, затем наливают вино, бульон, кладут специи. Всё это тушат на слабом огне до готовности, после чего ставят на сильный огонь и держат до тех пор, пока жидкость не испарится. Этот способ применяется для приготовления блюда «Свинина кисло-сладкая» и др.

**ТУШЕНИЕ (МЭНЬ)**

Продукты перед первичной тепловой обработкой маринуют и жарят во фритюре до полуготовности, затем тушат со специями.

**ТУШЕНИЕ (ПА)**

Сначала обжаривают лук, добавляют бульон и специи, после чего кладут основные продукты, которые нужно предварительно отварить. Затем продукты тушат до полной готовности и вливают в бульон крахмал, разведенный водой.

**ТУШЕНИЕ (ХУЭЙ)**

Этим способом готовят блюда, состоящие из нескольких основных продуктов в небольшом количестве бульона. Существуют три вида «хуэй».

1. Сковороду с маслом нагревают, добавляют специи, бульон и основные продукты. Затем томят на слабом огне до готовности. В бульон вливают крахмал, разведенный с водой в пропорции 1:2.
2. Бульон кипятят со специями, добавляют продукты уже прошедшие тепловую обработку, и после недолгого тушения вливают крахмал, разведенный с водой.
3. В сковороде с маслом сначала обжаривают луки имбирь. Потом вливают бульон, добавляют специи, доводят до кипения, обжаривают продукты на сильном огне, при сильном кипении. Тушат до готовности без крахмала.

**ЖАРЕНИЕ (ПЫН)**

Этот способ жарения имеет два варианта.

1. При первом варианте продукты обычно режут небольшими кубиками, смачивают в смеси яиц и крахмала, а затем обжаривают во фритюре.
2. При втором варианте продукты жарятся во фритюре без яично-крахмальной обработки. Когда продукт приобретает золотистый цвет, его откидывают на дуршлаг и обжаривают на сковороде с небольшим количеством масла, со специями и бульоном. При этом продукты приобретают хрустящую корочку. Так жарят креветок и цыплят.

**ЖАРЕНИЕ (БАО)**

Этим способом можно мгновенно приготовить блюдо. В сильно разогретую сковороду с маслом опускаются продукты, перемешиваются и тут же выкладываются на тарелку. Но при этом продукты должны быть нарезаны соломкой или ломтиками на ровные кусочки и предварительно ошпарены в масле или в кипятке.

# ЖАРЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ОБЕИХ СТОРОН (ЦЗЯНЬ) В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ЖИРА.

На сковороду кладут жир, нагревают его на среднем огне. В нагретый жир опускают продукты и обжаривают их с двух сторон до образования золотистой корочки. После этого кладут специи и приправы, несколько раз перевертывают продукты, встряхивая сковороду. Так жарят продукты для блюда «Биточки южные» и др.

**ЖАРЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ПОЛУФРИТЮРЕ (ЧАО)**

На сковороду наливают жир, количество которого должно быть равно количеству продуктов, кладут мясо, птицу, рыбу, жарят их, все время, встряхивая на огне сковороду и помешивая металлическими палочками, чтобы продукты равномерно обжарились, затем их откидывают. После этого на сковороду с оставшимся небольшим количеством жира кладут остальные продукты, входящие в состав блюда, жарят их до полуготовности, встряхивая сковороду над огнем, добавляют предварительно обжаренные основные продукты (мясо, птицу, рыбу) и жарят до готовности. Этим способом приготовляются следующие блюда: «Баранина, жаренная с грибами сянгу и ростками бамбука», «Вырезка, жаренная с корнем фошоу», «Филе кур, жаренное с перцем» и т. п.

**ЖАРЕНИЕ В ПОЛУФРИТЮРЕ (МО)**

Нагревают сковороду на сильном огне, вливают жир в равном количестве с продуктами и, когда он нагреется до 70—80 °С, кладут продукты, нарезанные на кусочки и смоченные в яйце и крахмале, разведенном холодной водой (1:2). При жарении продукты, чтобы они не слиплись, перемешивают палочками. Этим способом приготовляют следующие блюда: «Корейка, жареная с чесноком и луком», «Печенка свиная жареная» и т. п.

**ЖАРЕНИЕ ВО ФРИТЮРЕ (ЧЖА)**

На сковороду наливают большое количество жира (3—4 л), ставят на сильный огонь и доводят до кипения (жир кипит при 120 °С). Чтобы определить, закипел ли жир, опускают продукт и, если издается звук (треск), то это значит, что фритюр нагрет до кипения. Большие куски мяса, тушки и желудки птицы опускают во фритюр и жарят до готовности. Жир, используемый для жарения, употребляется многократно. Периодически его процеживают и добавляют в него свежий жир. Этим способом приготовляются следующие блюда: «Барани­на фри ароматичная», «Вырезка фри кусочками», «Ножки куриные фри» и др.

**ЗАПЕКАНИЕ В ПЕЧАХ (КАО)**

В китайской кухне используются для жарения специальные печи без труб. Топка осуществляется через отверстие, имеющееся в печи, причем отверстие может иметь дверцу. В центре печи располагается специальная перекладина, на которую подвешивают продукт. После топки уголь собирают у отверстия печи, а продукт подвешивают на перекладину и жарят. Этим способом жарят «Утку по-пекински».

**КОПЧЕНИЕ (СЮНЬ)**

В металлическую посуду (котел, кастрюлю) кладут кусок раскаленного железа или древесный уголь, сверху насыпают слои сухих древесных опилок и обсыпают сахарным песком. Вместо угля часто используют опилки, чайный лист после заварки, веточки хвои, листья бамбука, шкурки арахиса. Внутрь посуды ставят специальное металлическое сито с металлической решеткой так, чтобы оно не прикасалось к опилкам. На решетку кладут продукт, предназначенный для копчения, и закрывают металлической крышкой. В результате того, что опилки тлеют и сосуд наполняется дымом, продукт подвергается копчению.

**СОЛЕНИЕ (ЯНЬ)**

В китайской кухне производят соление продуктов непосредственно солью, солевым соевым соусом или винным рассолом. Продукты натирают солью или кладут в рассол соли и вина.

**МАРИНОВАНИЕ (ЛУ)**

В посуду наливают 500 мл кипятка и 150 мл соевого соуса, 50 мл рисового вина, 25 г сахара, 60 г соли. Опускают марлевый мешочек со специями (по 3 г корицы, бадьяна и по 1 г гвоздики, имбиря, перца хуацзё), добавляют ароматичные овощи/Все это доводят до кипения на слабом огне. Затем в посуду с маринадом кладут продукты и также на слабом огне варят их до готовности. Бульон, оставшийся после варки, можно использовать несколько раз, добавляя в него специи. Этим способом приготовляют ароматическую курицу, потроха, баранину и др.

**МАРИНОВАНИЕ (ЦЗЯН)**

В этом способе маринования используется одноразовый раствор. Продукты сначала маринуют в соевом соусе и соевой пасте, затем добавляют воду, соевый соус, сахар, рисовое вино, специи и варят на слабом огне до полного испарения жидкости. Затем продукты остужают, разрезают на ломтики и поливают их остывшим маринадом.

**ОШПАРИВАНИЕ (ЦЯН)**

К способу цян прибегают при изготовлении салатов и холодных закусок. Для этих блюд необходимо подвергать продукты предварительной тепловой обработке. Приготовленные продукты ошпаривают кипятком или обжаривают во фритюре и, пока они горячие, поливают маслом, пережаренным с луком и перцем хуацзё или солью с перцем хуацзё.

**НАНЕСЕНИЕ САХАРНОЙ ПУДРЫ (ГУАШУАН)**

После тепловой обработки нарезанное кусочками мясо, свиные ребрышки или фрикадельки посыпают сахарной пудрой или смачивают сахарным сиропом, а затем обваливают в сахарной пудре. Такие блюда подают к столу в холодном виде.

**БЛЮДА В МЕДОВОМ СИРОПЕ (МИЧЖИ)**

Этот способ предусматривает два варианта:

1. Сахар растапливают на сковороде с небольшим количеством масла, добавляют воду и мед. Затем кладут продукты в полученный сироп и варят до готовности.
2. Готовые продукты опускают в медовый сироп и варят до его загустения.

**КАРАМЕЛИЗАЦИЯ (БАСЫ)**

Этим способом в китайской кухне приготавливают сладкие блюда. Основные продукты нарезают маленькими кусочками или формируют из них фрикадельки. Затем их жарят во фритюре или варят со специями, а также на пару. Для карамелизации используют сахар, обжаренный с маслом. При этом карамель должна тянуться как ниточка. Этим способом можно приготовить блюда со свежими и сухими фруктами, корнеплодами, мясом.

**ГАРМОНИЗАЦИЯ БЛЮД**

Гармонизация блюд — это не гармония контрастов, а гармония единообразия и монолитности. В китайской кулинарии мягкие продукты подбираются к мягким, жесткие — к жестким, взбитые — к воздушным. Но гармонизация блюд осуществляется не только за счет консистенции продуктов, но и выбором цвета. Светлые продукты подбираются к светлым, темные — темным, яркие — к ярким, пестрые — к пестрым. Например, к темной прожаренной говядине подадут густо-коричневого цвета овощи. Жесткое мясо — жесткий гарнир. К воздушному мороженому подадут светлый мусс, желе, ореховый кисель. Продукты должны быть мягкими и не отличаться по цвету, сливаться по тону с основным продуктом.

**АРОМАТИЗАЦИЯ**

Ароматизация в китайской кулинарии включает в себя не только добавление приправ (подлив, заправок, соусов, сгущенных соков), пряностей, но и ароматизаторов (корень солодки, цветы иланг-иланга, камелии, розы, бергамота. Широко используется ароматизированный уксус и китайская рисовая водка (маотай), добавляемые в пищу в горячем виде. Можно заменить маотай коньяком или водкой, настоянной на лимонной цедре. Цель ароматизации — уничтожение побочных запахов при жарении, особенно у рыбы и морских иглокожих. Кроме того, в китайской кулинарии для ароматизации используется чай. Его добавляют в готовые блюда в сухом виде или в виде крепчайшего настоя (одна столовая ложка — на один килограмм продуктов).

**МАСКИРОВКА ПРОДУКТОВ**

Маскировка продуктов — это настойчивое стремление китайских поваров изменить истинный состав, качество и пищевую ценность продукта. Например, собачье жирное мясо они готовят так, что оно похоже по вкусу на свинину. Свинину почти всегда обрабатывают так, что она похожа на курятину. Соевой растительной массе придают путем длительной (многолетней) обработки запах сыра, ветчины, яиц. А настоящие яйца долго маринуют или выдерживают в земле в известковых капсулах для того, чтобы уничтожить их природный вкус. Наросты на деревьях вымачивают и сушат, а затем ароматизируют. При этом они приобретают вкус орехов. А орехи, в свою очередь, превращают в студенистую массу затхловатого вкуса, напоминающую медузы. Медузу, несъедобную животными из-за летучего яда, выдерживают по несколько месяцев в поташе и других составах, сушат и получают вкусную хрустящую соломку. Лепестки больших желтых хризантем сушат, вялят, маринуют, и они становятся похожими по вкусу на сухофрукты. А свежие фрукты солят и квасят в таких невероятных составах, что они в результате напоминают собой грубые овощи.

**НАБОР ПРОДУКТОВ В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ**

Следует отметить, что блюда китайской кухни несут в себе не только вкусовые и питательные качества, но и лечебно-оздоровительные свойства. Боль­шинство блюд имеют лечебные свойства. В китайской кулинарии используется множество пряных трав и различных приправ, основная часть которых является одновременно и лекарствами. В старом Китае профессии повара, врача и фармацевта обычно совмещались.

Восточная медицина не случайно обращает внимание на то, что каждому человеку необходимо знать меру и действие пищевых веществ и питья. Если пищевые вещества и питье подобраны неправильно, ис­пользуются в излишестве или в малом количестве, или не вовремя, то произойдет не только расстройство организма, но даже сама жизнь может быть подвергнута опасности. Поэтому серьезному изучению подвергаются свойства, мера и действие пищевых веществ и питья.

Пищевые вещества делятся на твердые и жидкие. Твердые пищевые вещества делятся на зерновые, различные сорта мяса, масла, жиры, зелень, овощи.

В китайской кухне важную роль играют овощи. Широко используется капуста (салатная китайская, белокочанная, сычуаньская), батат, картофель, редька разных видов, зеленый лук-батун, чеснок, томаты, перец, шпинат, зеленые стручки фасоли и др. Овощи в большом количестве маринуют, солят в соевом соусе, квасят и сушат. Они являются основной закуской, особенно засоленные в соевом соусе редька и салатная капуста.

Для приготовления овощных блюд используются маринованные и сушеные овощи и грибы, сычуаньская капуста, маринованная в перце, цветы хуанхуа сушеные, корень фошоу, грибы муэр, сянгу, коумо сушеные.

В китайской кухне для приготовления горячих блюд овощи ошпаривают кипятком, а затем обжаривают.

Жарят овощи во фритюре, а также с небольшим количеством жира. В последнем случае жира берут в среднем 5—10 % от веса продукта. Жир хорошо нагревают и только после этого кладут продукт, который обжаривают со всех сторон, чтобы образовалась корочка. При жарении в большом количестве жира (во фритюре) продукты погружают в сильно нагретый жир. Лучшим жиром для жарения во фритюре является свиной.

Некоторые изделия для придания им особенно приятного вкуса, аромата и более полного сохранения питательных веществ и витаминов перед обжариванием обваливают в муке и смачивают в яйце, смешанном с крахмалом (1:1).

Многие овощные блюда приготовляют в тушеном виде. Для этого подготовленные овощи предварительно обжаривают, а затем тушат с небольшим количеством бульона. Во время жарения на продукте образуется корочка и он приобретает специфический вкус. После обжаривания, в процессе тушения, продукты доводятся до готовности.

Большинство овощных блюд при подаче поливают кунжутным маслом, пережаренным с душистым перцем (хуацзё), что придает изделиям особую пикантность, своеобразный аромат. Соль кладут в приготовляемые блюда по вкусу. Готовые овощные блюда рекомендуется при отпуске посыпать зеленым луком

Широкое применение в китайской кухне находит мясо, особенно свинина. Говядина и баранина используются значительно реже. Очень популярно консервированное мясо, особенно соленое и копченое. Лучшим, по мнению китайцев, является тот окорок, который в течение ста дней выдерживался в легком дыму.

Мясо домашней птицы готовят различными способами с употреблением разнообразных соусов, крахмала, приправ и специй, причем потроха и печень птицы ценятся больше, чем ее мясо. Особенно любимым кушаньем является утка, целиком обжаренная в растительном масле, иногда слегка подкопченная и вымо­ченная в остром соевом соусе, отчего она приобретает ярко-красный цвет.

В китайской традиционной кухне широко используются яйца: куриные, утиные, гусиные и голубиные. Помимо свежих яиц, используются также консервированные яйца.

Китайцы любят рыбу. Обычно рыбу тушат или жарят во фритюре, однако известно по крайней мере восемь способов варки рыбы на пару. Китайские кулинары считают, что из самой дешевой рыбы и обычных овощей, которых в стране насчитывается не менее 150 видов, с помощью различных приправ можно приготовить великолепные блюда

В китайской кухне рыбу тушат или жарят во фритюре. Перед тушением рыбу, нарезанную на порционные куски, обжаривают, укладывают в посуду, заливают бульоном так, чтобы он покрывал рыбу на одну треть, и тушат до готовности. При таком способе тепловой обработки рыба теряет значительно меньше питательных веществ, чем при варке, и поэтому блюда из тушеной рыбы более вкусные. Бульоном, который остается после тушения, поливают рыбу при подаче.

Рыбу также жарят во фритюре. Для того чтобы при жарке на рыбе образовалась белая или слегка золотистая корочка и улучшились вкусовые качества, подготовленные куски рыбы предварительно смачивают в смеси белка с крахмалом, разведенным холодной водой (1:1), а затем обжаривают во фритюре. Для некоторых блюд рыбу перед обжариванием маринуют в смеси из рисовой водки, соевого соуса, концентрата, перца и соли. Мариновать рыбу можно также в смеси пяти ароматических специй — усянмянь. Маринование придает рыбе особую пикантность, приятный вкус и аромат.

Считается, что блюда из рыбы излечивают расстройства желудка, возбуждают аппетит, улучшают зрение, излечивают раны и опухоли.

Рис — основа китайской кухни. Во многих провинциях приготовленный различными способами традицион­ный рис заменяет хлеб. Ни один прием пищи не обходится без рисовой каши. Из риса варят кашу сухую, рассыпчатую (дань) и очень жидкую (дамичжоу), которую китайцы очень любят и употребляют только на завтрак.

Рис обычно едят с холодными и горячими закусками, бульонами и солеными овощами. Варят его без соли и подают в пиале.

Варке риса в китайской кухне придают очень большое значение. Существует несколько способов тепловой обработки этого продукта.

ПЕРВЫЙ СПОСОБ

Вначале рис перебирают, затем промывают холодной водой несколько раз, пока вода не станет прозрачной. Промытую крупу ссыпают в котел или кастрюлю и заливают холодной водой так, чтобы она покрывала рис на высоту 3 см. Соотношение риса и воды должно быть 1:3. Для получения рассыпчатого риса такое соотношение воды и крупы обязательно. Рис варят без помешивания под крышкой сначала на сильном огне, потом на слабом.

ВТОРОЙ СПОСОБ

Подготовленный рис всыпают в большое количество кипящей воды и варят, помешивая чумичкой, до полуготовности. Соотношение крупы и воды должно быть 1:6. Сваренный до полуготовности рис перекладывают дуршлагом в специальное паровое сито, на дно которого уложено влажное полотенце. Сито ставят на котел или сковороду с бурно кипящей водой и варят на пару до готовности.

ТРЕТИЙ СПОСОБ

Этим способом готовят жидкую кашу «дамичжоу». Воду наливают из расчета 1 кг риса на 10 л воды, затем кашу уваривают до желаемой густоты сначала на сильном, а затем на слабом огне до готовности. Иногда такую кашу готовят с небольшим количеством мелких крахмалистых бобов.

Одновременно утоляя жажду и голод, рис успокаивает и излечивает расстройства жизненных процессов, легко усваивается, способствует упитыванию тканей, усиливает жизненную живую теплоту. Под его влиянием кровеносные сосуды делаются мягкими. Рис в виде густой каши утоляет голод и жажду, укрепляет утомленных, уничтожают запоры. Рис, употребляемый в жареном виде, останавливает поносы и способствует сращиванию костей при переломах.

Китайская пища немыслима также без бобовых и продуктов из них: соевого масла, соевого молока, творога из сои (существуют сотни рецептов блюд из свежего, сушеного, маринованного соевого творога), острого темно-коричневого жидкого соуса и не­густой соленой пасты из соевых бобов, которую часто употребляют вместо соли. Бобовые культуры — основной источник белка в пище китайцев, за­меняющего мясо, потребление которого весьма ограничено.

Жировые вещества широко используются в китайской кухне. Считается, что под влиянием масла и жиров слизистые оболочки смазываются, успокаиваются, делаются скользкими. Масла, жиры весьма полезны для стариков, детей, слабых, утомленных, малокровных, ис­тощенных, изнуренных поносами и для перенесших горе. Лица, которые употребляют в пищу масла, способствуют этим улучшению пищеварительной способности и освобождению путей пищеварения от всяких застоев, упитыванию тканей, улучшению вида и проявлению зрения, могут дожить до ста лет.

# НАПИТКИ В КИТАЙСКОЙ КУХНЕ

Правильное употребление питья поддерживает жизненные процессы в организме, неправильное вызывает различные расстройства питания. Самым распространенным напитком у китайцев является чай. В Китае трапеза начинается и заканчивается чаем. Как утверждают китайские медики, чай — прекрасное профилактическое средство от образования камней в мочевом пузыре, почках, печени. Чай освежает разум, смягчает душу, пробуждает мысль, укрепляет дух. Чай благотворно действует на кожу: вызывает интенсивное потоотделение, прочищает поры, делает кожу более эластичной, улучшает ее цвет, укрепляет стенки капилляров, предупреждает подкожное кровоизлияние.

В Китае насчитываются сотни разновидностей чая. Из свежих листьев одних и тех же чайных кустов китайцы могут изготовить свыше 500 сортов чая. Каждый вид чая имеет свой специфический вкус и неповторимый аромат. Но при всем этом разнообразии в китайской кулинарии выделяют всего шесть основных видов чая: красный (черный), зеленый, улунский (байховый), цветочный, белый и прессованный (плиточный). Причем каждому сорту чая дано красивое название. Например, «Железная богиня милосердия», «Драгоценная бровь», «Жемчужная орхидея», «Колодец дракона», «Весна в горах Било»...

Черный чай китайцы пьют как общеукрепляющий напиток, красный чай — как согревающий напиток, а зеленый и желтый — как тонизирующий.

Сначала в Китае употребляли зеленый чай, а черный (хуанча), то есть красный, вошел в обиход всего лишь пятьсот лет назад. Раньше чай использовали как лекарство — панацею от всех болезней. И только с VI века его начали применять как напиток.

В эпоху Цзинь, Суй и Тан (265—907 гг. н. э.) значительно усовершенствовалось искусство приготовления чайного напитка. В императорском дворце стали устраи­ваться чайные церемонии. Усложнилась посуда — появились чайные сервизы, которые насчитывали до 27 предметов (емкость для хранения чая, приспособление для чайной крошки, для подсушивания чая, чайники, пиалы и др.) Во дворце устраивались чайные соревнования. Побеждал в них тот, у кого чайные листочки дольше всех держались на поверхности жидкости.

В Китае чай пьют без сахара и всегда горячим. Заваривают чай часто прямо в чашках. Предпочитают чашки

Несомненно, китайская кухня своим своеобразием привлекает внимание людей во всех странах мира. Однако редкий человек отдает себе отчет в том, что любая еда китайской кухни призвана восполнять не только самые примитивные потребности организма в белках, жирах и углеводах, но и более тонкие — в специфической энергии, необходимой для гармоничного функционирования всех органов и систем. До наших дней дошло много рецептов целебной пищи. Например, «суп из свежего карпа» или «суп из старой утки» — это традиционные блюда при болезнях почек Общеукрепля­ющий эффект у «супа десяти компонентов» или «супа от головной боли». Пампушки «Фу лин» помогают от сильного кашля. Их едят при туберкулезе.

Для того чтобы понять удивительную целебность китайской пищи, следует иметь представление о тех принципах, тщательное следование которым позволяет говорить о лечебном влиянии практически любого блюда китайской кухни.

Врачебная наука Китая использует четыре основных средства, избавляющие организм от болезней, приводящие его в нормальное состояние. Это:

* соответствующий образ жизни;
* пищевые вещества;
* лекарственные вещества;
* хирургический, механический и вообще наружный способ лечения.

Лекарственные вещества определяются по шести строго определенным вкусам и по восьми определенным действиям на три жизненных процесса в организме и во всех отношениях сходны с действием на организм соответствующего образа жизни и пищевых веществ.

В зависимости от меры, все пищевые вещества, способствующие сохранению равновесия жизненных процессов, могут служить как пищевыми, так и лекарственными веществами. Например, поваренная соль, употребляемая с пищей, относится к пищевым веществам, а употребляемая самостоятельно в малых дозах относится к лекарствам. Всевозможные цветы, фрукты, листья, стебли и коренья, употребляемые в пищу в малых, особенным образом приготовленных дозах, относятся к лекарственным веществам. Исходя из приведенных примеров, можно составить себе представление о китайском понимании лекарства в обширном смысле этого слова.

Очевиден тот факт, что для китайской кулинарии нет разницы между действием пищевых и лекарственных веществ на организм человека. На это врачебная наука Китая дает совершенно точный ответ, так как ей отлично известно влияние времен года, образа жизни, индивидуальной чувствительности, пищевых, лекарственных веществ и хирургического способа лечения на организм при благосостоянии и расстройствах его питания, то есть при болезнях. Все лекарственные вещества вызывают в организме деятельность в двух на­правлениях: к прогрессу и регрессу при расстройствах питания и только к прогрессу при благосостоянии организма.

Согласно правилам китайской медицины и кулинарии, следует избегать вредных пищи и питья, так как они вызывают смерть или всевозможные расстройства в организме. Люди, занимающиеся физическим трудом, употребляющие жирные вещества, с неиспорченным желудком, привыкают ко всевозможным пищевым веществам, и эти вещества не оказывают отравляющего влияния. Поэтому лица, желающие привыкнуть к пищевым веществам вредным, должны приучать себя постепенно. Вообще привыкать и отвыкать следует постоянно, ибо иначе происходят острые отравления. Безусловно, благоразумные должны избегать всего того, что вредит.

Одно из правил китайской кулинарии гласит, что в вопросах питания необходимо учитывать показания и противопоказания. Ниже приводятся некоторые наиболее важные запреты в употреблении определенных видов пищи.

Потребление пищи острого вкуса запрещается:

— при нарушениях в функционировании иммунной системы (заболевания печени, желчного пузыря).

Потребление пищи соленого вкуса запрещается:

— при нарушениях в функционировании эндокринной системы (заболевания сердца, тонкой кишки).

Потребление пищи кислого вкуса запрещается:

— при нарушениях в функционировании пищеварительной системы (селезенка, поджелудочная железа).

Потребление пищи жгучего вкуса запрещается:

— при нарушениях в функционировании дыхательной системы (заболевание легких, толстой кишки).

Потребление пищи сладкого вкуса запрещается:

— при нарушениях в функционировании кровеносной системы (заболевание почек, мочевого пузыря)

Цвет также является формой энергии. Цвет усиливает аппетит и придает пище красоту. Благодаря цветовым оттенкам прием пищи приносит больше радости и удовлетворения. В идеале на столе должно быть такое же гармоничное сочетание цветов, как на картине хорошего мастера. Основные продукты питания, используемые в китайской кулинарии, — цельные зерна и овощи, обычно обладают оттенками желтого, оранжевого или светло-коричневого тонов. Таким образом, другие цвета составляют, как правило, оставшиеся 40—50 % пищи.

В китайской кухне повара прикладывают максимум усилий для того, чтобы сохранить свежие цвета овощей. Некоторые методы, такие как варка, могут выявить естественный цвет продукта и сделать его еще ярче, чем естественный цвет. Как правило, китайские кулинары не создают специальных блюд, отражающих определенный цвет и определенный вкус. Вполне достаточно малейшего штриха к гарниру. Например, ярко-зеленой веточки петрушки или нескольких черных зерен кунжута. Приправы и соления также очень красочны, и могут прекрасно завершить оформление блюда.

Кроме того, чтобы подчеркнуть красоту трапезы, используют радующие глаз вазы, тарелки и блюда. Они создают гармоничное чередование света и тени, выявляют цветовую гамму блюда, гармонируют с внешним видом пищи. Для украшения и создания праздничного расположения духа часто используют цветы, листья, сосновые иголки, морские раковины и другие дары природы. Также используют подсвечники, лампы и искусственные украшения.

Белый цвет. Белая или почти бесцветная пища, включая ячмень, рис и дайкон, полезна для легких и толстого кишечника.

Темный цвет. Морские овощи, бобы и другие темные продукты укрепляют почки и мочевой пузырь.

Синий цвет. Нежно-голубые или желто-зеленые продукты, например лимоны, часто имеют кислый вкус и питают печень и желчный пузырь.

Красный цвет. Пища красноватых или оранжевых тонов, например, кукуруза, связана с деятельностью сердца и тонкого кишечника.

Желтый цвет. Желтая пища, такая как просо, тыква и морковь, особенно хороша для желудка, селезенки и поджелудочной железы.

Зеленый цвет. Зеленый цвет действует чрезвычай­но успокаивающе. Необходимо, чтобы он был представлен на столе, каждый раз, пусть даже всего несколькими перышками лука.

Правила пяти вкусов и пяти цветов перекликается с другим более значительным и всеобъемлющим правилом китайской кулинарии: питание человека должно гармонично сочетаться с силами, которые управляют течением каждого климатического сезона.

В традиционной восточной медицине вкус пищи связывается с сезоном, в котором она преобладает, типом согревающей или охлаждающей энергии и определенными органами тела, которые она питает и на которые оказывает благотворное либо негативное воздействие. Китайская кулинария вводит понятие сезонности питания. Каждому времени года соответствует определенная диета. Зимой надо есть много, летом — мало, весной и осенью — умеренно. Дело в том, что каждое время года имеет свою характерную энергию, которая накапливается в пище и передается в процессе питания. Каждый годичный цикл имеет свои особенности.

**Составление меню в китайской кулинарии**

При составлении китайского меню надо соблюдать основной принцип инь и ян. Гармония и равновесие в последовательности блюд означает, что начинать трапезу надо с ян, чтобы настроить желудок: ян - это что-нибудь твёрдое, но легко усваиваемое, не слишком сильно приправленное, чтобы не перенапрячь вкусовые нервные окончания с самого начала. На инь трапеза должна завершиться, инь - это нечто жидкое, сочное, например, суп, десерт или фрукты. Гармония противоречий в последовательности блюд означает, что не следует резко менять горячее на холодное, нежное и острое, сладкое и кислое, а мягко и постепенно подготавливать гортань к восприятию более ос­трых и горячих блюд.

Вкусовое разноообразие и уравновешенность добавок следует соблюдать так же, как и цветовую гармонию различных блюд. По этой причине меню должно состоять из блюд, приготовленных разными способами. Поэтому комбинируют варёные, пареные, фритированные, жареные и тушёные блюда. Второго, собственно говоря, нет, потому что к китайской трапезе кроме закусок относятся многие равноправные блюда. Их либо подают поочерёдно - сначала мясо, затем рыбу, овощи, вермишель или суп - либо одновременно. Меню определяет также и соответствующий сезон, потому что транспорт и метод для консервирования, как, например, глубокая заморозка, в Китае ушли ещё не настолько далеко, как в наших широтах. Поэтому при составлении китайского меню учитывают сезонное рыночное предложение, не забывая и о своих предпочтениях, потому что, несмотря на все принципы инь и ян, китайская кулинария оставляет большое пространство для фантазии и творчества.

# Примеры составления меню

Меню с рисовым гарниром

Варёная утка в маринаде

Листья шпината во фритюре

Куриная грудка с арахисом

Суп тофу

Печёное яблоко

Меню с гарниром из «блинчиков мандаринов»

Креветки с «хвостом птицы Феникс»

Кукурузный суп-пюре

Жареные клубни сельдерея

Свинина кусочками с грибами

Бананы в меду

Лёгкое меню

Пареная рыба

Тофу с восемью деликатесами

Пёстрый омлет

Жареные зелёные бобы

Фруктовый салат с личи

Вегетарианское меню

Салат «Радуга»

Суп тофу

Листовой шпинат с проросшей соей

Баклажаны во фритюре

Восемь вегетарианских деликатесов

Дольки манго с апельсиновым сиропом

Праздничное меню

Суп тофу

Пареные клецки из теста

Кисло-сладкая рыба

Говядина с овощами

Вермишель с крабами и свининой

**НЕКОТОРЫЕ РЕЦЕПТЫ КИТАЙСКОЙ КУЛИНАРИИ**

# Шпинат во фритюре

**Гуаньчжоу**

Китайское название этой закуски в переводе означает «рыба из шпината во фритюре». Не давайте себя запутать, поскольку эта так называемая рыба в хрустящем тесте - не что иное, как листья шпината. Подайте это лакомство с разными соусами как закуску на вечеринке или чтобы уютно похрустеть им за бокалом вина. Вместо шпината можно взять цветную капусту.

100 г свежего шпината.

Тесто: 80 г пшеничной муки, 1 яйцо,

1/4 ч.л. пекарского порошка, соль, перец,

вода. Арахисовое или кукурузное масло для

фритюра.

Шпинат почистить, удалить черенки. Листья как следует помыть и обсушить бумажным полотенцем. Листья должны быть сухими, чтобы держалось тесто. В миске размешать муку, яйцо, пекарский порошок, соль, перец и столько воды, чтобы получилось жидкое блинное тесто. Масло разогреть в воке или во фритюрнице. Непосредственно перед фритированием листья шпината опустить в тесто, дать ему слегка стечь, и жарить во фритюре, пока тесто слегка не подрумянится. Лучше всего фритировать порционно, чтобы было достаточно места. Вынимать шумовкой и дать стечь. Снова разогреть масло и во втором подходе поджарить до золотисто-жёлтого цвета, чтобы тесто было хрустящим. Разложить на подогретой тарелке, посыпать свежесмолотым перцем и подавать в горячем виде.

**Креветки в кэрри**

**Пекин**

Индийская приправа кэрри, смесь из не менее чем двенадцати мелко смолотых специй, была завезена в Китай буддийскими монахами.

500 г свежих или мороженых

креветок, 1 ч.л. соли, 1 ст.л. кукурузного

крахмала, 1 ст.л. кэрри (или больше),

I зубчик чеснока, 1 яичный белок

Соус: 1 ч.л. кукурузного крахмала,

1/4 ч.л. сахара, I ст.л. рисового вина,

5 ст.л. бульона (лучше всего - рыбного).

Арахисовое или кукурузное масло для

фритюра, 1/2 ч.л. кунжутного масла

Мороженые креветки разморозить, сполоснуть и обсушить. Удалить головы. Спинки надрезать тонким ножом в длину, осторожно удалить тёмные внутренности, сполоснуть и обсушить. Соль, кукурузный крахмал, кэрри, давленый чеснок и белок перемешать с креветками. Дать настояться в холодильнике несколько часов или целую ночь.

Для соуса перемешать все ингредиенты и отставить в сторону. Масло разогреть в воке или во фритюрнице, но не очень сильно (около 130 - 150 °С). Фритировать в нём креветки меньше минуты, осторожно помешивая. Вынуть шумовкой. Вылить масло, оставив 2-3 ст.л. Снова разогреть это масло и ещё раз, но уже как следует обжарить креветки, опять меньше минуты. Добавить соус и недолго поварить. Посолить и сбрызнуть кунжутным маслом. Вынуть и подавать на подогретой тарелке.

**Утка, сваренная в маринаде**

**Сычуань**

Блюда из утки в китайской кухне являются чем-то особенным и в рейтинге популярности занимают верхние строчки.

Для 4-6 персон:

1. готовая к приготовлению утка,
2. ч.л. соли, 4 стебля лука-порея,

5 см корня имбиря, 125 мл соевого соуса,

125 мл рисового вина или сухого шерри,

2 ч.л. соли, 4 ст.л. коричневого сахара,

2 ч.л. горошинок перца, 3 звёздчатых аниса,

1 палочка корицы

Утку помыть и ненадолго опустить в кипящую воду. Дать воде стечь. Изнутри утку натереть солью. Порей помыть и нарезать по диагонали на кусочки длиной по 5 см, им­бирь очистить и нарезать очень тонкими ломтиками.

Сложить утку вместе с другими ингредиентами в большую кастрюлю и залить водой, чтобы утка была полностью в воде. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 1 час при закрытой крышке. Вынуть утку, дать стечь бульону и поставить в холодильник. Разрезать утку, выложить на блюдо в виде целой утки и подавать в качестве закуски. Сюда подходят: манговый чатни, сливовый или абрикосовый соус.

**Филе цыпленка с арахисом**

**Сычуань**

Это известное блюдо было изобретено губернатором провинции из Сычуани.

500 г филе цыплёнка или куриного филе.

Маринад: 1/2 ч.л. соли, 1 ст.л. жидкого

соевого соуса, 1 ст.л. рисового вина или

сухого шерри, 2 ч.л. кукурузного крахмала,

1 белок. 3 сушёных стручка чили, 3 зубчика

чеснока, 5 стеблей лука-порея, 5 см корня

имбиря, 90 г арахиса, арахисовое или

кукурузное масло для жаренья.

Соус: 1 ст.л. сахара, 2 ч.л. кукурузного

крахмала, 2 ст.л. густого соевого соуса,

1—2 ст.л. соуса чили, 1 ст.л.

 уксуса,

8 ст.л. бульона, 1 ст.л. рисового вина

Мясо нарезать кубиками по 2 см. Для мари­нада смешать все ингредиенты, перемешать с мясом и дать настояться как минимум пол­часа.

Стручки чили очистить от семян и натереть. Чеснок нарезать диагональными ломтиками, порей - колечками, имбирь - мелко. Арахис поджарить в сковороде без масла, пока орехи слегка не подрумянятся. Для соуса перемешать все ингредиенты и отставить в сторонку. Масло разогреть в воке или в глубокой сковороде, помешивая, потушить чили, чеснок и имбирь. Добавить куриное филе, помешивая, жарить дальше. Добавить порей и, помешивая, жарить ещё 1 минуту, пока мясо не будет почти готово. Добавить соус, помешивая, тушить дальше, пока соус не загустеет. В заключение добавить арахис. Выложить на подогретое блюдо и подавать с рисом

# Куриный суп с побегами бамбука и грибами

**Шанхай**

30 г сушёных грибов тонгу,

150 г проваренного куриного мяса без кожи,

60 г бамбуковых побегов,

1 ст.л. соевого соуса,

1 ст.л. рисового вина или сухого шерри,

1 - 1,25 л куриного бульона, соль, перец,

кинза

Грибы на полчаса положить в горячую воду. Куриное мясо нарезать тонкими полосками. Бамбук обсушить и тоже нарезать тонкими полосками. Грибы обсушить, отрезать жёсткие ножки, шляпки тоже нарезать полосками. Куриное мясо, бамбук и грибы положить в миску, смешать с соевым соусом и рисовым вином и настаивать примерно 1 час. Разогреть куриный бульон, положить в него все ингредиенты, варить 1 минуту. Посолить и поперчить. Посыпать кинзой, подавать в горячем виде.

**Креветки с«хвостом птицы Феникс»**

**Гуаньчжоу**

Креветки с красными хвостиками напомина­ют мифическую птицу Феникс.

500 г свежих или мороженых креветок в

панцире, 1/2 ч.л. соли, белый перец,

1 зелёный стручок паприки.

Тесто для кляра: 150 г муки,

4 ст.л. кукурузного крахмала, 1 ч.л. пекарского

порошка, около 250 мл воды, 1/2 ч.л. соли,

2 ст.л. арахисового или кукурузного масла для

Фритюра

Мороженые креветки разморозить. Вынуть из панциря, оставив хвостик. Если надо, удалить внутренности. Промыть под проточной водой и обсушить. Заднюю часть креветок несколько раз надрезать поперёк, но не разрезать. Это помешает им во время жаренья свернуться в колечки. Натереть солью и перцем. Помыть паприку, разрезать, удалить семена и перегородки и нарезать колечками. Для кляра высыпать в миску муку, кукурузный крахмал и пекарский порошок. Постепенно добавлять воду и перемешивать. Дать постоять полчаса, затем добавить соль и масло и хорошо перемешать. Разогреть масло в воке или фритюрнице. Брать креветки за хвост, опускать в кляр и жарить во фритюре 3 минуты до золотисто-жёлтого цвета. Если надо, жарить порционно. Колечки паприки тоже опускать в кляр, и жарить вместе с креветками. Паприку выло­жить в центре подогретого блюда, а креветки разложить по периметру. В качестве приправы подходит смесь соли и перца.

**Фруктовый салат с личи**

**Гуаньчжоу**

Корявая оболочка личи скрывает один из самых ароматных и изысканных плодов Земли. Если удалить тонкую и ломкую кожуру, что сделать очень легко, на свет появляется белый прозрачный плод размером со сливу с сочной мякотью. Личи в Китае едят свежими или в качестве пикантного гарнира в виде компота к мясным и рыбным блюдам. Сушёные личи тоже продаются и называются «орехами личи» или «китайскими лесными орехами». Консервированные личи без кожуры и косточек с добавлением фруктовой кислоты и сахара в последнее время появились и у нас, но всё чаще у нас можно уже купить и свежие личи, причём не только в специализированных магазинах. Свежие личи, конечно, лучше консервированных благодаря своему аромату.

/ маленькая медовая дыня, 150 г свежих личи

или 1 маленькая банка консервированных,

100 г вишен (банка), 1 банка мандаринов,

1 ст.л. мёда, 1 лимон, 3 ст.л. шерри, 1 ст.л. сахара, 50 г очищенных грецких орехов

Дыню разрезать пополам, ложкой удалить семена, очистить и нарезать дольками. Свежие личи очистить и удалить косточки, консервированным дать стечь. Вишням и мандаринам тоже дать стечь. Перемешать фрукты. Смешать мёд, лимонный сок, шерри и сахар и вылить во фрукты. Всё хорошо перемешать и настаивать 1 час. Крупно нарезать орехи, перемешать с фрук­тами и подавать.

*Пёстрый омлет*

*Гуаньчжоу*

Пусть яйца в китайской кухне играют второстепенную роль - в качестве суповой заправки или закуски - есть всё же несколько блюд из яиц, которые достойны нашего внимания. Наряду с куриными яйцами в Китае едят и утиные, например, знаменитые «тысячелетние» яйца. В меню можно найти и голубиные, и перепелиные яйца, но для этого блюда достаточно куриных.

2 — 3 сушёных гриба тонгу, 60 г варёной

свинины, 60 г бамбуковых побегов,

2 см корня имбиря, 60 г зелёного лука,

5 больших яиц, 1/2 ч.л. соли, 1/4 ч.л. перца,

1 ст.л. кукурузного крахмала,

4 ст.л. арахисового или кукурузного масла,

1/2 ч.л. кунжутного масла

Грибы положить на полчаса в горячую воду. Отжать, отрезать жёсткие ножки, шляпки нарезать полосками. Дать бамбуковым побегам стечь и тоже нарезать полосками. Имбирь очистить и мелко нарезать, лук нарезать тон­кими колечками. Яйца размешать, посолить и поперчить. Кукурузный крахмал развести в воде и добавить к яйцам. 2 ст.л. масла разогреть в воке или в сковороде. Помешивая, сильно поджарить в течение 1 минуты свинину, бамбук, грибы, порей и имбирь. Вынуть и смешать с яйцами. Опять разогреть 2 ст.л. масла, выложить яичную массу и на среднем огне поджарить с обеих сторон, пока омлет не станет слегка коричневатым. Сбрызнуть кунжутным маслом, сложить пополам и подавать с рисом. Сюда подходит классический омлетный соус из 1 ст.л. густого соевого соуса и 2 ст.л. фруктового уксуса.

**Утка по-пекински**

**Пекин**

Уже семь веков назад придворные повара услаждали императоров уткой по-пекински. Проходит целых четыре дня, пока обычный экземпляр китайской белой утки превращается в хрустящую знаменитость. Приготовление настоящей утки по-пекински столь утомительно, что повару-любителю будет даже и не под силу. Поэтому наш рецепт, полученный от одного китайского повара, упрощён для домашнего применения.

1 хорошо откормленная, по возможности

свежая молодая утка (2-2 1/2 кг), 1/2 стакана водки или джина, 2 ч.л. соли,

170 г мёда или мелассы (патоки),

1 ст.л. рисового вина или сухого шерри,

1/4 л кипящей воды, 1 пучок зелёного лука,

соус Хоасин или сливовый соус

В предыдущий день: утку как следует помыть, удалить жир, жировые железы и кончики крыльев. Вытереть утку насухо внутри и снаружи. Натереть кожу водкой или джином и дать настояться полчаса. В большой кастрюле вскипятить достаточное количество воды, опустить утку в кипящую воду, чтобы ошпарить кожу. Вынуть утку, прежде чем вода снова закипит. Утку обсушить, внутри натереть солью и подвесить за заднюю часть на крюке в вентилируемом месте на 4 часа. За это время смешать мёд или мелассу (патоку) с рисовым вином и кипящей водой и смазывать утку этим раствором каждый час (получится 3-4 раза).

Утку ещё раз подвесить на 12-24 часа, на этот раз за крылья, чтобы они не касались туловища утки. Подставить снизу миску, чтобы собрать жидкость. Утку выложить на решётку духовки, вниз поставить противень, на 5 см наполненный водой. Крылья закрыть алюминиевой фольгой и жарить утку 20 - 25 минут при температуре 220 °С. Уменьшить огонь до 160 °С и жарить до готовности ещё 1 час, при этом через полчаса утку перевернуть. Кожа должна быть тёмно-коричневой с красноватым оттенком. Если этого нет, надо прибавить жару до 190°С.

Утку вынуть из духовки и 5 минут подождать. Снять кожу и нарезать кусочками по 3-4 см. Мясо отделить от костей и тоже нарезать удобными для еды кусочками. Выло­жить на подогретое блюдо. За это время приготовить лук, «блинчики мандаринов» и сливовый соус. На белой части лука на 2,5 см от конца сделать очень частые надрезы и положить в ледяную воду, чтобы лук за­крутился и получились своеобразные кисточки. До подачи на стол оставить в воде. Подавать утку по-пекински с «блинчиками мандаринов», соусом Хоасин или сливовым соусом.

За столом «луковыми кисточками» намазать соус на блинчики, положить несколько кусочков кожи и луковую кисточку и скатать. Важно, чтобы все приправы и гарниры попали на стол одновременно.

**Кисло-сладкая рыба**

**Пекин**

В Китае рыбу используют только свежевыловленную, причём в прямом смысле этого слова. Поэтому везде в ваннах, корытах, чанах и вёдрах плещутся рыбы - до того момента, когда их будут готовить. Вероятно, китайские рыбы - анонимные алкоголики, ведь их ловят на приманку из кукурузной муки, кунжутного масла и маотай, знаменитой водки. Поэтому китайские рыбаки возвращаются домой с полными корзи­нами, но пустыми бутылками.

4 сушёных китайских гриба, целая рыба (карп, лещ или другая рыба с белым мясом весом около 1 кг, или две рыбки поменьше), 2 ст.л. рисового вина или сухого шерри, 1 ч.л. соли, 2 яйца,

3 ст.л. пищевого крахмала, 1 зубчик чеснока,

2 см корня имбиря, 3 стебля лука-порея,

60 г бамбуковых побегов (банка),

1 морковь средней величины,

100 г мороженого зелёного горошка.

Соус: 1/2 чашки куриного бульона,

1/2 чашки воды, 1/2 чашки уксуса,

4 ст.л. сахара, 4 ст.л. томатного кетчупа,

1 ст.л. густого соевого соуса, 1 ст.л. рисового вина или сухого шерри,

1 ст.л. кукурузного крахмала.

Арахисовое или кукурузное масло для фритирования и жаренья.

Грибы на полчаса положить в горячую воду. За это время очистить от чешуи, выпотрошить рыбу и как следует помыть.

Обсушить бумажным полотенцем. Сделать несколько диагональных надрезов на рыбе, прорезая до хребта, но не разрезая. Как следует натереть рыбу рисовым вином и солью, не забывая о надрезах. Перемешать яйца и обмакнуть в них рыбу, затем обмакнуть её в крахмал, чтобы она была им покрыта. Очищенные чеснок и имбирь раздавить или мелко нарезать. Порей помыть и нарезать кусочками по 2 - 3 см. Дать стечь жидкости с бамбуковых побегов и нарезать их полосками толщиной со спичку. Морковь помыть и тоже нарезать соломкой. Горошек сварить за 3 минуты. Отжать разбухшие грибы и нарезать полосками.

Смешать все ингредиенты соуса. Закипятить в воке или фритюрнице достаточное для жаренья во фритюре количество масла и 7-8 минут жарить в нём рыбу, перевернуть и столько же жарить с другой стороны. Вынуть, дать стечь и поддерживать в тёплом состоянии.

Сполоснуть вок или сковороду. Разогреть 3 ст. л. масла в воке или сковороде, потушить чеснок и имбирь. Добавить грибы, порей, горошек, бамбук и морковь и жарить около 2 минут на сильном огне при быстром поме­шивании. Отставить в сторону. В кастрюле довести до кипения ингредиенты соуса и варить, пока соус не загустеет. Смешать с соусом быстро обжаренные при помешивании овощи. Залить рыбу и подавать с рисом в горячем виде.

**Весенние рулетики**

**Гуаньчжоу**

Это китайское блюдо - одно из самых известных, его начинки столь же разнообразны, как и у вареников. Но неотъемлемой частью приготовления этого лакомства является жаренье во фритюре. В уличных кухнях рулетики стоят совсем недорого. Начинка в зависимости от региона и времени года со­стоит из мяса, рыбы и различных овощей. Поскольку изготовление теста - достаточно трудоёмкий процесс, сделайте его побольше и заморозьте. При необходимости их можно жарить во фритюре даже неразмороженными в течение 5-10 минут. В магазинах Восточной Азии можно купить готовые сухие блинчики для рулетиков.

Для 8 блинчиков:

120 г муки, 60 г пищевого крахмала, соль,

2 яйца, 250 мл воды, арахисовое или

кукурузное масло для жаренья

Из муки, крахмала, соли, яиц и воды замесить жидкое блинное тесто. Дать постоять полчаса. На сковороде диаметром около 16 см для каждого блинчика разогреть по 1 ч.л. масла и налить столько теста, чтобы покрыть дно сковороды. Испечь блинчик с одной стороны, когда его поверхность станет сухой, вынуть блинчик и поддерживать в тёплом состоянии. Использовать всё тесто.

Для начинки:

5 сушёных грибов тонгу, 250 г постной свинины, 100 г китайской или савойской

капусты, 100 г бамбуковых побегов (банка),

1 морковь средней величины,

4 стебля лука-порея, 100 г проросшей сои,

1 зубчик чеснока, 2 ст.л. арахисового или

кукурузного масла, 3 ст.л. соевого соуса,

соль, перец, 1 ст.л. кукурузного крахмала,

желток для смазывания, масло для фритюра

Грибы положить на полчаса в горячую воду, отжать, отрезать жёсткие ножки, шляпки нарезать тонкими полосками. Свинину мелко нарезать или смолоть. Капусту помыть и нарезать полосками. Побеги бамбука обсушить и нарезать тонкими полосками. Морковь помыть и нарезать соломкой. Порей помыть и нарезать колечками по 2 - 3 см шириной. Проросшую сою промыть в сите под проточной водой, дать стечь. Чеснок раздавить. В воке или в глубокой сковороде разогреть 2 ст.л. масла и потушить чеснок. Мясо сильно поджаривать, помешивая, около 2 минут, пока оно не станет светлым. Добавить грибы, бамбук, капусту, морковь, порей и сою и жарить, помешивая, ещё 2 минуты. Приправить соевым соусом, посолить и поперчить. В за­ключение сгустить разведённым в воде крахмалом. Массу выложить в миску. Положить 2 полных ст.л. начинки на нижнюю половину блинчика, завернуть края и закатать. Края смазать желтком и прижать. Разогреть масло в воке или фритюрнице. рулетики фритировать около 4-5 минут до золотисто-жёлтого цвета. Подавать в горячем виде.

**Говядина с овощами**

**Сычуань**

Китайские блюда по сравнению с индийскими или таиландскими приправлены не столь остро. Однако предлагаемые пикантные ломтики говядины легко выдержат соревнование с блюдами Юго-Восточной Азии.

400 г говядины для жаренья, 250 г черешкового

сельдерея, 100 г моркови, 2 стебля зелёного

лука, 3 см корня имбиря, арахисовое или

кукурузное масло для жаренья, перец,

сычуаньский перец, 2-3 сушёных стручка

чили (или 1 ст.л. соуса чили), 2 ст.л. рисового

вина или сухого шерри, 1 ч.л. сахара,

2 ст.л. соевого соуса, 1 ч.л. кунжутного масла,

2 ст.л. уксуса, 1 ч.л. кукурузного крахмала,

1 ч.л. сахара, 4 ч.л. воды

Мясо поперёк волокон нарезать тонкими ломтиками. Сельдерей и морковь помыть или почистить, разрезать на кусочки по 3 см и нарезать соломкой. Порей и имбирь мелко нарезать. Масло разогреть в воке или в сковороде. Потушить порей и имбирь, добавить мясо и около 4 минут жарить, помешивая, до готовности. Вынуть и поддерживать в тёплом состоянии. Снова разогреть 2 ст.л. масла в воке. Поджарить в нём перец, сычуаньский перец, стручки чили, пока они не станут коричневыми. Чили выбросить (если Вы используете соус чили, то оставить в воке). Сычуаньский пе­рец растолочь в ступке и выложить в вок вместе с сахаром и рисовым вином. Морковь поджарить 1/2 минуты, помешивая. Добавить сельдерей, помешивая, жарить 3 минуты. Добавить мясо, соевый соус, кунжутное масло и уксус. Смешать кукурузный крахмал, сахар и воду и сгустить этим мясо и овощи. Подавать с рисом в горячем виде.

**Быстро поджаренный черешковый сельдерей**

Быстро поджаренный сельдерей полностью раскрывает свой аромат. Вы можете подавать его в горячем или холодном виде как гарнир или закуску.

400 г черешкового сельдерея,

2 ст. л. арахисового или кукурузного масла,

целые горошины перца по вкусу,

1 раздавленный зубчик чеснока,

1 стебель лука-порея, 1 ст. л. соевого соуса,

соль, 1 ч. л. кунжутного масла

Сельдерей помыть, обрезать с обоих концов, удалить жёсткие волокна. Помыть и обсушить. Сначала нарезать на кусочки размером 3 см, потом нарезать соломкой. Нагреть масло в воке или сковороде, поджарить горошины перца, потом вынуть. Нарезать чеснок и лук-порей, недолго потушить в масле. Добавить сельдерейную соломку и, постоянно помешивая, хорошенько поджарить. Подмешать соевый соус и соль. Продолжать помешивать ещё примерно 2 минуты, полить маслом кунжута и снять с огня. Сразу же подавать на предварительно подогретом блюде.

**Суп с тофу**

**Сычуань**

Простой и популярный суп из тофу и куриного бульона, что делает его лёгким и полезным для здоровья. Этот суп является китайским вариантом нашего куриного супа. Остальные ингредиенты Вы можете выбрать сами. А на­ше предложение таково:

5 сушёных китайских грибов,

1 см корня имбиря, 1 пачка тофу (250 г),

1 стебель зелёного лука, 100 г варёной

курятины, 1 л куриного бульона, соль,

50 г варёных крабов, соевый соус, перец,

1/2 ч.л. кунжутного масла

Грибы на полчаса положить в горячую воду. Отжать, отрезать жёсткие ножки, шляпки нарезать тонкими полосками. Отставить в сторону. Имбирь мелко нарезать. Тофу нарезать кубиками. Порей нарезать тонкими колечками, куриное мясо - маленькими кубиками.

Вскипятить куриный бульон с солью, имбирём и тофу. Уменьшить огонь, добавить крабов, куриное мясо и грибы и варить 3 минуты.

Поперчить и приправить соевым соусом. Сбрызнуть кунжутным маслом, разложить в суповые мисочки и посыпать луком.

**Восемь вегетарианских деликатесов**

**Очень полезное блюдо, абсолютно без мяса.**

1 пачка тофу (250 г).

Маринад: 3 ст.л. томатного кетчупа,

5 ст.л. соевого соуса, 1 ч.л. соуса табаско, соль.

15 сушёных грибов тонгу, 300 г мороженого

горошка, 1 банка проросшей сои (вес без

жидкости - 220 г), 2 красных стручка паприки,

2 стебля зелёного лука, 250 г китайской яичной

лапши, арахисовое или кукурузное масло для

жаренья, 1 чашка бульона, соль, перец, табаско

по желанию, 1 ч.л. кунжутного масла,

2 ст.л. рисового вина или сухого шерри,

свежая кинза или петрушка

Дать стечь жидкости с тофу и нарезать его кубиками по 2 см. Все ингредиенты маринада пере­мешать с тофу. Дать постоять 1 час. Грибы на полчаса положить в горячую воду, отрезать жёсткие ножки, шляпки разрезать на 4 части. Воду от грибов оставить. Горошек сварить и дать жидкости стечь. Проросшую сою промыть и дать воде стечь. Паприку разрезать пополам и нарезать полосками. Лук помыть, белую часть нарезать мелко, зелёную - колечками. Яичную лапшу настоять в кипящей воде. Дать стечь жидкости с тофу и с лапши, маринад сохранить. В воке разогреть масло, поджарить тофу и вынуть. Белую часть лука потушить в масле. добавить паприку, грибы, бульон и 5 ст.л. воды от грибов и, помешивая, жарить ещё 1 минуту. Добавить горошек, проросшую сою, тофу и лапшу жарить, помешивая, полминуты. Посолить, поперчить, добавить кунжутное масло и рисовое вино, посыпать зелёным луком и кинзой и подавать.

**Бананы с мёдом**

**Гуаньчжоу**

В бурлящем городе Гуаньчжоу (Кантон) на улицах с пяти утра и до позднего вечера работают передвижные кухни, в них огонь под воками горит весь день. Бананы во фритюре одно из лакомств, которые сами просятся в рот во время прогулок по городу.

Тесто для кляра: 80 г муки,

2 ст.л. кукурузного крахмала,

1/4 ч.л. пекарского порошка, 150 мл воды,

1 белок, 1 ч.л. кунжутного масла.

4 не слишком спелых банана,

2 ст.л. семян кунжута, арахисовое или

кукурузное масло для фритюра, 5 ст.л. мёда,

сок одного лимона

В миске перемешать муку, крахмал и пекарский порошок.

 Постепенно,помешивая, добавлять воду, белок и кунжутное масло. Бананы очистить, удалить волокна и нарезать кусками по 8 см.

В плоской сковороде на среднем огне без жира поджарить семена кунжута, пока они не станут светло-коричневыми, при этом сковороду периодически надо потряхивать. Высыпать семена и отставить в сторонку. Масло разогреть в воке или во фритюрнице, бананы опускать в кляр и сразу жарить во фритюре 3-4 минуты, пока они не станут золотисто-коричневыми. Лучше всего фритировать порциями, чтобы бананы свободно плавали в масле. Вынуть шумовкой и дать стечь на бумажном полотенце. Мёд и лимонный сок, помешивая, разогреть в кастрюльке и полить им бананы. Посыпать семенами кунжута.

**Блинчики мандаринов**

**Пекин**

«Блинчики мандаринов» и рис - излюбленные гарниры кухни Северного Китая. Блинчики почти всегда подают к нарезанному мясу или рыбе. А возле утки по-пекински их просто не может не быть.

Для 6 персон:

300 г муки, 250 мл кипящей воды, 1-2 ст.л. кунжутного масла

Муку насыпать в миску, долить кипящей воды, помешивая деревянной ложкой. Хорошо вымесить тесто на доске, посыпанной мукой, пока оно не станет эластичным. Накрыть тканью и дать постоять не менее 30 минут.

Тесто промесить ещё раз. Сформировать колбаску диаметром 4 см и разрезать на 16 одинаковых кусочков. Рукой расплющить их и сложить рядом попарно. Одну из лепёшек смазать кунжутным маслом, а другую положить сверху. Раскатать эту двойную лепёшку скалкой до диаметра примерно 15 см. Смазать сковороду кунжутным маслом и поджарить блин­чики с обеих сторон, слегка потряхивая сковороду, чтобы блинчики не прилипли к ней. Когда на блинчиках появятся бледно-коричневые пятна, вынуть из сковороды и разделить опять на два блинчика. Накрыть перевёрнутой тарелкой или завернуть в алюминиевую фольгу и поставить на кастрюлю с кипящей водой.

**Монгольское фондю**

**Пекин**

Традиционный «огненный горшок» делается из латуни с неким подобием трубы в середине, в которую закладывают раскалённый древесный уголь. Сначала его, конечно, поджигают и разогревают вне горшка. Окружающая трубу чаша заполняется горячим бульоном, в который погружают проволочные корзиночки с необходимыми ингредиентами. Меньше, чем через минуту они готовы и тогда их можно обмакивать в соусы и есть. В заключение, когда всё уже приготовлено, а бульон сделался крепче из-за постоянного погружения в него различного мяса, в него закладывают вермишель и едят как суп. Монгольский «огненный горшок» можно с успехом заменить горшком для фондю со спиртовкой. Вместо баранины можно брать и другие сорта мяса, рыбу или морепродукты с различными овощами. Но следите, чтобы мясо было пригодно для недолгой варки.

**Для 6 персон:**

1 баранья нога без костей (на одну персону около 200 г мяса), 180 г рисовой и

180 г яичной вермишели,

1 маленький кочан китайской капусты,

1 пучок лука, 300 г соцветий цветной

капусты, 300 г свежих шампиньонов, кинза,

1 пучок лука-резанца, 1 пучок лука-порея,

1,5 л бульона

Для соуса: 9 ст.л. кунжутной пасты, 2 ст.л. красной бобовой пасты,

2 ст. л. соуса Хоасин, 2 — 3 ст.л. масла чили,

3 ст.л. рыбного или устричного соуса,

5 ст.л. рисового вина или сухого шерри,

10 ст.л. жидкого соевого соуса, 3 ст.л. сахара,

1. ст.л.кунжутного масла, 1 ст.л. уксуса, острая горчица по вкусу

Чтобы мясо было легче нарезать на тонкие ломтики, его надо слегка подморозить. Рисовую вермишель положить в почти кипящую воду на полчаса. Дать стечь и нарезать на удобные для еды куски. Яичную вермишель сварить до готовности, но она должна оставаться упругой. Отставить её в сторонку. Мясо нарезать ломтиками как можно тоньше. Овощи подготовить в отдельных мисочках. Китайскую капусту нарезать полосками, лук колечками, цветную капусту разделить на соцветия, кинзу мелко нарезать. Соус: кунжутную пасту смешать с 1 чашкой воды. Красную бобовую пасту смешать с 4 ст.л. воды, добавить все остальные ингредиенты.

Каждый гость получает маленькую пиалу для соуса, суповую пиалу и проволочную корзинку для готовки. В горшок наливают горячий бульон.

Каждый наливает немного соуса в свою пиалу, добавляет кинзу и лук, берёт одну-две полоски мяса и несколько секунд держит их в корзиночке в кипящем бульоне. Затем мясо макают в соус и едят. Овощи и вермишель становятся вкуснее, когда бульон стал крепче из-за приготовления в нём мяса, поэтому овощи и вермишель начинают готовить, лишь когда половина мяса уже в нём сварена. В заключение каждый наливает себе немного бульона, добавляет в него оставшийся соус и вермишель и ест этот супчик на десерт.

**Соусы и дипы (соусы для макания)**

**Соевый соус:**

1 ч.л. кунжутного масла, 120 мл жидкого соевого соуса

Можно добавить до 3 ч.л. мелко нарезанного имбиря и/или такое же количество мелко нарезанного зелёного лука или вместо лука и имбиря -2-3 раздавленных зубчика чеснока. Все ингредиенты перемешать, разогреть на среднем огне, помешивая. Охладить и подавать в качестве соуса для макания к овощам или салатам.

Соус Gong-Bao:

150 мл густого соевого соуса, 2 1/2 ст.л. уксуса, 1 ст.л. коричневого сахара,

1 ст.л. мелко нарезанного порея, 2 ст.л. мелко нарезанного имбиря, 2 ч.л. масла чили, 2 раздавленных зубчика чеснока, 1 ч.л. зёрен сычуаньского перца,2 ч.л. кунжутного масла

Все ингредиенты, кроме кунжутного масла, перемешать в кастрюле. Довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 3 минуты. Снять с огня и добавить кунжутное масло. Этот соус подходит ко всем блюдам китайской кухни.

Соус из чёрной фасоли:

100 г ферментированной чёрной фасоли,

2 ст.л. растительного масла, 3 раздавленных зубчика чеснока, 3 ст.л. рисового вина или сухого шерри, 2 ст.л. густого соевого соуса,

1 ст.л. коричневого сахара,

2 ч.л. кунжутного масла

Фасоль помыть, дать воде стечь и сделать пюре. Масло разогреть в воке или в сковороде, потушить в нём чеснок. Добавить фасоль, рисовое вино, соевый соус, сахар и кунжутное масло и варить, помешивая, 3 минуты. Подходит к быстро поджаренному, тушёному или паровому мясу или рыбе.

Абрикосовый соус:

125 г абрикосового варенья, 2 ч.л. фруктового уксуса, 1 ч.л. кетчупа, 1 ст.л. абрикосового ликёра

Все ингредиенты хорошо перемешать. Под­ходит к птице.

Сливовый соус:

200 г солёных китайских слив (без косточек, в виде пюре), 150 г кусочков ананаса,

5 ст.л. ананасового сока, 4 ст.л. уксуса,

75 г коричневого сахара, 3 зубчика чеснока.

4 ст.л. абрикосового конфитюра,

1 ст.л. сушёного стручка чили (тёртого)

Все ингредиенты, кроме чили, смешать в миксере. Сложить в кастрюлю вместе с чили и, помешивая, разогреть. Уменьшить огонь и варить 5 минут. Хорошо подходит к тушёному мясу и птице.

Кисло-сладкий соус:

250 мл воды, 1 ст.л. кукурузного крахмала. 7 ст.л. коричневого сахара, 5 ст.л. уксуса, 5 ст.л. апельсинового сока, 4 ст.л. кетчупа. 3 ст.л. лимонного сока, 1/2 ч.л. табаско, 1/4 ч.л. масла чили, 1 ч.л. густого соевого соуса, 1 ст.л. Grand Marnier или Cointreau

Сначала смешать в кастрюле воду и крахмал. Добавить все остальные ингредиенты кроме Grand Marnier. Медленно, помешивая, довести до кипения, пока соус не загустеет. Снять кастрюлю с огня и добавить . Grand Marnier. Этот соус понравится всем, кто любит кисло-сладкое. Подаётся в холодном виде

**Список используемой литературы**

Китайская кулинария. Шэнь Чжоу.

Искусство китайской кухни . Ванг Хуай Йю.

Китайская кухня . Люсиль Лян.

Китайская кухня на нашем столе