

СОДЕРЖАНИЕ

КИТАЙСКАЯ КУХНЯ 5

В поисках гармонии	6
Трехразовое питание в Китае	8
Основные кухонные принадлежности	10
Вок.....	12
Бамбуковая корзинка	14
Техника нарезки.....	16
Базовые ингредиенты.....	18
Приготовление масел, соусов и бульонов в домашних условиях.....	24
Традиционные рынки.....	26
Заведения общепита	28
Палочки для еды и хорошие манеры за столом ...	30

РЕГИОНАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В КУХНЕ 33

Главные кулинарные регионы Китая	34
8 основных видов китайской кухни.....	36
Сельское хозяйство Китая.....	40
Цзеци — 24 солнечных сезона	42

ЧЖУ-ШИ — ОСНОВА ПИТАНИЯ 47

Вонтоны	48
Лапша и другие изделия из теста	50
Цзяоцзы	54
Димсамы.....	57
Хлеб.....	58
Рис.....	62

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА 67

Утка по-пекински (бейцзин каоя)	68
Свинина	70
Курица.....	72



Рыба и морепродукты	74
Яйца и тофу.....	76
Овощи.....	78
Фондю.....	84

ОСОБЫЕ БЛЮДА

Питание и здоровье	88
Китайская медицина.....	89
Вегетарианская кухня.....	92
Символические блюда	94
Уличная еда	96

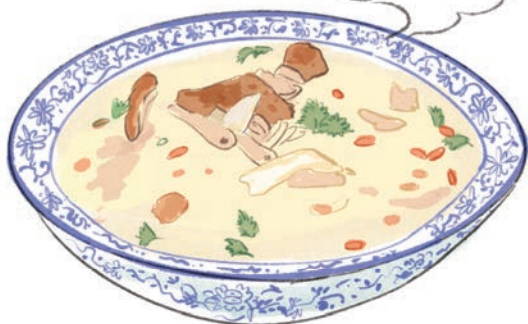
ПРАЗДНИКИ И ТРАДИЦИИ

Дни рождения и свадьба	102
Праздник фонарей.....	104
Фестиваль лодок-драконов	105
Праздник середины осени, или Праздник Луны	106
Китайский Новый год	108

ВЫПЕЧКА И НАПИТКИ

«Лунная» выпечка	112
Пекинские императорские пироги	114
Бисквит на пару	115
Таншуй и баобин	116
Молочный пудинг с имбирем.....	117
Рисовые пирожные.....	118
Виды китайского чая.....	120
Напитки для укрепления здоровья	122
Алкогольные напитки.....	124

Указатель	126
Список рецептов.....	127

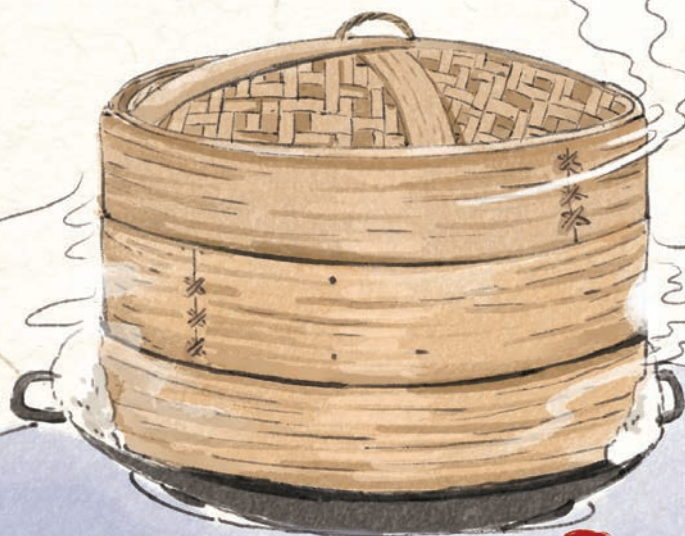


БАМБУКОВАЯ КОРЗИНКА

Корзинка из бамбука идеально подходит для приготовления блюд на парú. Поскольку бамбуковая крышка негерметичная, на ней не образуется водяной конденсат.

Благодаря тому что в корзинке устанавливается несколько ярусов, в ней можно готовить одновременно несколько блюд: не только пельмени, но и овощи, рис, мясо, рыбу и даже пироги.

Пользоваться корзинкой довольно просто. Нужно налить в кастрюлю воду и довести ее до кипения. Затем сверху установить корзинку того же диаметра (или немного больше), чтобы она опиралась на края кастрюли и удерживала пар внутри. Если у вас есть вок, это даже лучше: из-за формы стенок в нем можно устанавливать корзинки разных размеров.



ТРАДИЦИОННЫЕ РЫНКИ

Посещение традиционного рынка — прекрасный способ познакомиться с местной кулинарной культурой.

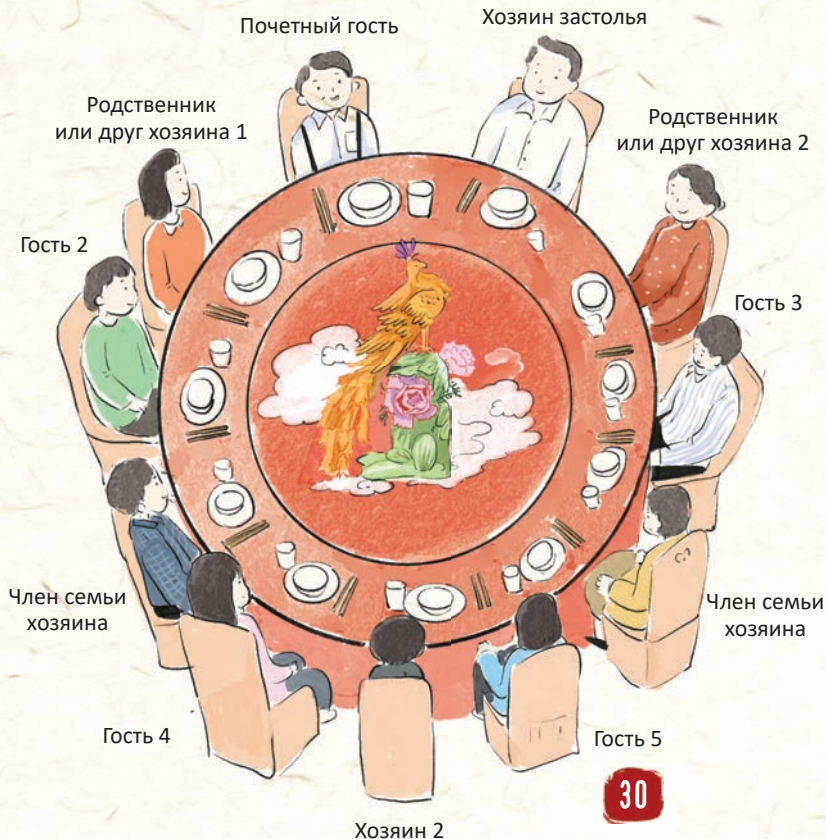
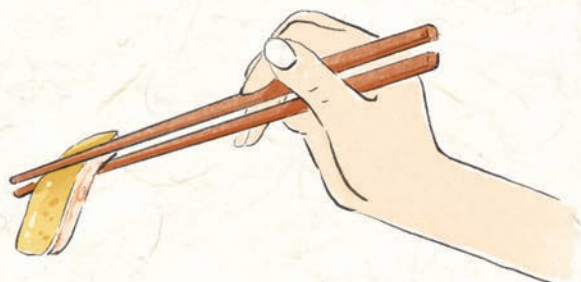
Несмотря на то что супермаркеты приобретают в Китае все большую популярность, традиционный рынок остается уникальным явлением и своего рода достопримечательностью любого города: местные и привозные сезонные продукты, продавцы из разных мест, разговоры на разных диалектах, толпы покупателей, оптовые склады и уличные торговцы, предлагающие с лотков всевозможные деликатесы, которые различаются в зависимости от региона (блины из Шаньдуна, оладьи из Тяньцзиня, шашлычки из Синьцзяна и тысячи пирожков и сладостей).



ПАЛОЧКИ ДЛЯ ЕДЫ И ХОРОШИЕ МАНЕРЫ ЗА СТОЛОМ

Использование палочек для еды — одна из особенностей китайской кухни.

По легенде палочки для еды придумал Юй Великий, основатель династии Ся (около 2000 года до н. э.). Он отломил две веточки от дерева, чтобы достать из котла горячее мясо, не дожидаясь, пока оно остынет. На самом деле никто точно не знает, кто и когда изобрел палочки. Китайские палочки длиннее японских или корейских, квадратные у основания. Обычно их делают из дерева или бамбука, а аристократы с древних времен пользовались палочками из слоновой кости, нефрита или серебра.



Во время застолья в ресторане соблюдают следующие правила.

Хозяин застолья и почетный гость всегда сидят лицом к входу в помещение.

Все заказы делает только хозяин, чтобы не ставить в неловкое положение приглашенных, которые могут не знать особенностей ресторана и заказать блюда, не соответствующие его профилю или слишком дорогие. Конечно, хозяин, проявляя уважение к гостям, всегда заранее спрашивает, какое блюдо они предпочитают. В ответ гости всегда уверяют, что их устроит выбор хозяина.

ГЛАВНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ РЕГИОНЫ КИТАЯ

СИНЬЦЗЯН



Жареная баранина

Курица по-уйгурски



Уйгурские лепешки нан

ТАНЬСУ



Длинная лапша из Ланьчжоу

ШЭНСИ

Руцзямо из Шэньси



Суп из баранины с кусочками хлеба

ТИБЕТ



Чай с маслом из молока яка

Курица гунбао

Пряная рыба в горшочке

Ячменный пирог с маслом

Мапо тофу (с. 77)

Свиная грудинка с чесночным соусом

Лапша, «пересекающая мост»

СЫЧУАНЬ



ЮНЬНАНЬ



Рис по-дайски к различным блюдам



东北乱炖

ДУНБЭЙ



Рагу по-дунбэйски

小鸡炖蘑菇



Курица с грибами



Фондю по-монгольски

ПЕКИН



Утка по-пекински (с. 68)

ШАНЬСИ

Байцзю (ликер из сорго)



Тушеные креветки



Тушеные потроха



Морской огурец



Пиво «Циндао»



ШАНЬДУН

Скумбрия по-шаньдунски



«Голова льва» (с. 71)

Рыба-белка

АНЬХОЙ

Фондю по-чунцински



Ферментированная рыба по-аньхойски



Кисло-сладкие свиные ребрышки



Волосатый краб



ЦЗЯНСУ

Шаосинское вино



Таньюань с черным кунжутом (с. 104)

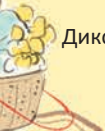
ЧЖЭЦЗЯН

Ветчина цзиньхуа



ХУНАНЬ

Дикорастущие грибы из Юньнани



Рыбы головы с квашеным красным перцем



Димсам



Утка по-кантонски



ФУЦЗЯНЬ

Суп «Будда прыгает через стену»

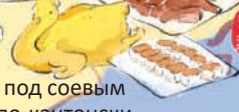


ГУАНСИ

Гуйлинская лапша мифэнь



Курица под соевым соусом по-кантонски



Рисовые оладьи на пару

ГУАНДУН

СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО КИТАЯ

Дыни, виноград и баранина из Синьцзяна



哈密瓜

新疆



烤全羊

Баранина, ягнятина и говядина из северо-западных регионов
西北牛羊



抓羊

Розовая соль, шафран и грибы кордицепс

西藏红花



青海



牦牛肉

湖盐



西藏

Мясо яка, ячменная водка и озерная соль



冬虫夏草



玫瑰盐



青稞酒

Сушеные розовые лепестки из Ганьсу



玫瑰花干

宁夏

枸杞

Ягоды годжи



茅台酒



黑豆

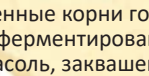


榨菜

Алкогольный напиток «Маотай» и курица под соевым соусом

四川

Засоленные корни горчицы, черная ферментированная соя и фасоль, заквашенная с перцем



普洱茶

Чай пуэр, ветчина и дикорастущие грибы



野生菌



云南

贵州



Tapo



海南



Вот уже 5000 лет рис доминирует в сельском хозяйстве Китая и является основным продуктом питания его жителей. Под выращивание риса отведено около 25 процентов посевных площадей, в основном в бассейне Янцзы, дельте Жемчужной реки и юго-западных регионах. Выращивание пшеницы сосредоточено в наиболее плодородной восточной части страны.



Сельское хозяйство в Китае представляет собой важный сектор экономики, в котором занято более 500 миллионов человек. Китай является ведущим в мире производителем пшеницы, риса, многих овощей и фруктов (картофеля, баклажанов, капусты, помидоров, яблок, груш, мандаринов и др.).

ВОНТОНЫ 馄饨

Вонтонами называют маленькие пельмени, которые всегда подают в супе или бульоне. Форма и начинка вонтонов варьируется в зависимости от региона.

广式云吞



广式馄饨 Кантонские вонтоны, которые обычно подают с лапшой в бульоне



四川抄手

四川抄手 Сычуаньские вонтоны с перечным маслом

上海菜肉馄饨



上海菜肉馄饨 Шанхайские вонтоны со свиной и овощами



福建扁食

福建扁食 Фуцзяньские вонтоны в форме полумесяца

北方馄饨



北方馄饨 Северные вонтоны, которые подают с супом из морских водорослей и сушеных креветок

Начинку обычно готовят из мелко нарубленной свинины, к которой добавляются различные овощи или креветки.